



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická Fakulta  
Katedra Společenských věd

Bakalářská práce

Konzumerismus; zdravotní riziko nadváhy  
dětí školního věku v ČR jako pedagogický  
problém

Vypracovala: Eva Svobodová  
Vedoucí práce: PhDr. Pavel Hejtman, CSc.  
České Budějovice 2019



Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě/v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 20. dubna 2019

Eva Svobodová



Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Pavlu Hejtmanovi, CSc. za cenné rady, připomínky a ochotné metodické vedení práce.

Věnováno babičce.

Cílem práce je zpracovat metodicko-didaktickou přípravu tématu pro výuku v rámci předmětu Výchova k občanství na ZŠ na pozadí objasnění problematiky vývoje konzumní společnosti u nás. Metody, které budou použity v práci: odborná heuristika, komparace a kompilace z odborné literatury i datových zdrojů, pokus o analýzu problémů.

V metodicko-didaktické (praktické) části pak dodržení metodických a didaktických principů výuky. Při hodnocení bude autorka posuzovat záležitost uvedeného zdravotního rizika konzumerismu také jako pedagogický problém. Bakalářská práce bude využitelná jako doplňující materiál pro výuku tématu v rámci OV na ZŠ. Tomu napomůže stručná prezentace práce v PowePointu, která bude součástí práce v jejích Přílohách.

The aim of this work is to elaborate methodological and didactic preparation of the topic for teaching within the subject of Education for Citizenship at Primary School on the background of clarification of development of consumer society in our country. Methods that will be used in the work: professional heuristics, comparison and compilation of literature and data sources, attempt to analyze problems.

In the methodical-didactic (practical) part then observance of methodical and didactic principles of teaching. In the evaluation, the author will also consider the issue of consumerism health risk as a pedagogical problem. The bachelor thesis will be useful as a supplementary material for teaching the topic within of Education for Citizenship at Primary School. This will be helped by a brief presentation of the work in PowePoint, which will be part of the work in its supplements.



# Obsah

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>11</b>
<b>2. ÚVODNÍ SLOVO O KONZUMERISMU .....</b>	<b>13</b>
<b>3. KONZUM.....</b>	<b>14</b>
<b>4. VYMEZENÍ KONZUMERISMU Z POHLEDU SOCIOLOGIE.....</b>	<b>15</b>
4.1. DŮVĚRA.....	16
4.2. REKLAMA .....	17
<b>5. VYMEZENÍ KONZUMERISMU Z POHLEDU PSYCHOLOGIE .....</b>	<b>21</b>
<b>6. BAUMANOVY VZORCE CHOVÁNÍ V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI .....</b>	<b>24</b>
6.1. ZEVLOUN .....	24
6.2. TULÁK .....	25
6.3. TURISTA.....	25
6.4. HRÁČ .....	26
<b>7. VYMEZENÍ KONZUMERISMU Z HLEDISKA EKONOMIE.....</b>	<b>26</b>
<b>8. DŮSLEDKY KONZUMERISMU .....</b>	<b>35</b>
8.1. ŘÁD SPOLEČNOSTI .....	37
<b>9. FÁZE KONZUMERISMU.....</b>	<b>38</b>
9.1. PRVNÍ FÁZE KONZUMERISMU .....	38
9.2. DRUHÁ FÁZE KONZUMERISMU .....	39
9.3. TŘETÍ FÁZE KONZUMERISMU.....	40
<b>10. SHRNTÍ ČÁSTI PRÁCE TYKAJÍCÍ SE KONZUMERISMU.....</b>	<b>41</b>
<b>11. CIVILIZAČNÍ CHOROBY.....</b>	<b>42</b>
<b>12. PREVALENCE OBEZITY V USA.....</b>	<b>44</b>
<b>13. ROZŠÍŘENÍ V EVROPĚ NADVÁHY ČI OBEZITY .....</b>	<b>44</b>
<b>14. ROZŠÍŘENÍ NADVÁHY ČI OBEZITY V ČESKÉ REPUBLICE U DĚTSKÉ POPULACE .....</b>	<b>47</b>
<b>15. DEFINICE OBEZITY .....</b>	<b>49</b>
<b>16. DEFINICE OBEZITY V DĚTSKÉM VĚKU.....</b>	<b>49</b>
<b>17. FAKTORY VZNIKU OBEZITY .....</b>	<b>50</b>
17.1. SOCIOKULTURNÍ FAKTOR .....	50
17.2. SOCIOEKONOMICKÝ FAKTOR .....	53
17.3. VLIV RODINY .....	54



17.4.	PSYCHOLOGICKÝ FAKTOR .....	55
<b>18.</b>	<b>VÝŽIVA DĚTÍ V NOVOROZENSKÉM ČI KOJENECKÉM OBDOBÍ.....</b>	<b>57</b>
18.1.	VÝŽIVA DÍTĚTE ŠKOLNÍHO VĚKU .....	58
<b>19.</b>	<b>GENETICKÉ FAKTORY .....</b>	<b>59</b>
19.1.	MONOGENNÍ A POLYGENNÍ OBEZITA .....	59
<b>20.</b>	<b>POZITIVNÍ ENERGETICKÁ BILANCE.....</b>	<b>62</b>
20.1.	KLIDOVÝ ENERGETICKÝ VÝDEJ .....	62
20.2.	POSTPRANDIÁLNÍ TERMOGENEZE .....	62
20.3.	ENERGETICKÝ VÝDEJ PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ .....	62
<b>21.</b>	<b>DIAGNOSTIKA OBEZITY A NADVÁHY .....</b>	<b>63</b>
21.1.	METODY STANOVENÍ SLOŽENÍ TĚLA .....	63
<b>22.</b>	<b>TYPY OBEZITY.....</b>	<b>65</b>
<b>23.</b>	<b>PŘÍKLADY NĚKTERÝCH ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ MOHOU BÝT ZPŮSOBENÉ OBEZITOU ČI NADVÁHOU</b>	<b>65</b>
<b>24.</b>	<b>PREVENCE OBEZITY .....</b>	<b>67</b>
24.1.	PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ PODLE MUDR. HAINEROVÉ .....	67
24.2.	DESET KROKŮ K PEVNÉMU ZDRAVÍ .....	68
<b>25.</b>	<b>OHLEDNUTÍ ZA ŘEŠENÍM OBEZITY A NADVÁHY.....</b>	<b>71</b>
<b>26.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....</b>	<b>73</b>
26.1.	KLÍČOVÉ KOMPETENCE .....	75
26.2.	PRŮŘEZOVÁ TÉMATA .....	76
<b>27.</b>	<b>ÚVODNÍ HODINA O KONZUMERISMU .....</b>	<b>80</b>
27.2.	TÉMA: VLIV REKLAMY NA NÁŠ ŽIVOT .....	84
27.3.	TÉMA: KONZUMERISMUS A JEHO DŮSLEDEK V NADMĚRNÉ SPOTŘEBĚ POTRAVIN .....	85
27.4.	TÉMA: VLIV KONZUMERISMU NA NÁŠ ŽIVOT .....	87
27.6.	KONZUM, VŠUDE KAM SE PODÍVÁŠ... .....	91
<b>28.</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>93</b>
<b>29.</b>	<b>LITERATURA A ZDROJE .....</b>	<b>95</b>
<b>30.</b>	<b>ZDROJE ELEKTRONICKÉ.....</b>	<b>99</b>
<b>31.</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>103</b>



# 1. Úvod

Aktuálnost tohoto tématu, konzumerismu, je velmi příhodná, neboť se nás dotýká každý den, je součástí naší každodennosti. Každý den chodíme okolo obchodů, mnohdy nám stačí pouze jedno kliknutí a námi vybraný produkt je náš. Konzum, tedy honba za materiálními věcmi, v dnešní době plně supermarketů, obchodních domů, je velmi ulehčená. Máme přeborné množství výběrů, ze kterého nám přechází zrak. Přínos této bakalářské práce v tom, že bude sloužit jako příprava hodin na předmět občanské výchovy na základní škole. Ať už tedy přímo toto zpracování, či zdroje, ze kterých tato práce vychází.

Tato práce nemůže pojmut všechny knihy, které souvisejí s konzumerismem, neboť je jich nepřeborné množství, došlo k vybrání knih, které oslovily autorku, buď na osobní doporučení, nebo na procházení již napsaných textů na toto téma. Vybrané metody, které sloužily k vytvoření k této práci, jsou: odborná heuristika, komparace, kompilace.

Odborná heuristika sloužila k pokusu o řešení autorky, došlo tedy k vymezení postmoderní doby, která velmi souvisí s konzumerismem. Díky použité metodě komparaci se autorka dozvěděla, různé pohledy prostudovaných autorů, kteří se problematikou konzumerismu a všeho s tím spojené, zabývají. A jako poslední je použitá metoda, kompilace, díky které se autorka snažila pomocí čtení zadané literatury, nebo podle vlastního výběru, popsat, podchytit zadané téma této bakalářské práce. Tato práce se skládá ze dvou teoretických částí a jedné praktické části, metodicko-didaktickou přípravy.

Struktura práce je následující: Nejdříve je popsán konzum, poté je konzumerismus rozebrán z hlediska sociologie. Jako třetí kapitola je rozebrán konzumerismus z psychologického hlediska, poté z ekonomického hlediska. Následuje kapitola věnující se důsledkům konzumerismu, poté jsou popsány fáze konzumerismu. Poslední kapitola věnující se konzumerismu pojednává o shrnutí této problematiky a s tím jsou spojeny i civilizační choroby, které jsou následkem společnosti, která mnoho aktivit omezuje a je popsána jako postmoderní společnost v této práci.

Poté následuje druhá teoretická část, která pojednává o obezitě. Struktura je následující: Nejdříve se práce zabývá rozšíření obezity ve světě, tedy v USA, v Evropě a jako poslední v České republice a to u dětské populace. Poté je definována obezita, kapitoly jdoucí po definicích obezity, jsou o faktorech vzniku obezity. Dále přes výživu

děti, se dotkneme i medicínského hlediska vzniku obezity i onemocnění s touto chorobou spojené, i jak měřit složení těla. Poslední kapitoly části týkající se obezity jsou věnovány prevenci obezity, jedna z lékařského hlediska, druhá citovaná z textu vydaného Ministerstvem zdravotnictví České republiky.

Po této části následuje část praktická, která se zaměřuje na vznik metodicko-didaktickou přípravu, která může být použita při výuce na základní škole, na druhém stupni. Při tvorbě bylo vycházeno z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a také z Doporučených očekávaných výstupů v základním vzdělávání. Metodická podpora z roku 2011.

Závěr této práce se dotýká o problematiku vyučování obezity ve škole. Byla zde provedena snaha o objektivní vyjádření tohoto problému. Dále v závěru je i shrnutí první teoretické části, týkající se konzumerismu a také druhé teoretické části, týkající se obezity.

Při zpracování této práce jsem čerpala z autorů zahraničních, tak také z českých autorů. Zejména se jedná o Zygmunta Baumanu, Gilla Lipovetského. Z českých autorů, kteří se touto problematikou zabírají, jsem čerpala z Kellera a pak dále z knihy *Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů*, od Petruska, Balona, v neposlední řadě bylo také čerpáno z knih, pocházejících od Anthonyho Giddense a dalších autorů.

Co se týče teoretické části věnované obezitě – knižní zdroje byly čerpány z knih se zdravotní tematikou, či již orientované přímo na dětskou obezitu. Zejména se jedná o autorku knihy *Dětská obezita* – MUDr. Hainerová Irena, Ph.D, dále pak je vhodné zmínit i autorku Janu Pařízkovou, která se problematice dětské obezity věnuje a také z knihy, kterou napsal Petr Fořt – *STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ*. Také bylo čerpáno z různých ať už bakalářských či magisterských prací, které se věnovaly problematice obezity, či přímo dětské obezity, převážná část těchto prací pochází ze Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity.

Zdroje dat jsou čerpány z Českého statistického úřadu, dále jsem čerpala z webů se zdravotní tematikou, které byly věnované popisu onemocnění. Elektronické zdroje nadále obsahují i odkazy na zajímavé a přínosné soubory uložené na webu.

## 2. Úvodní slovo o konzumerismu

Konzumerismus vznikl jako důsledek postindustriální společnosti. Je k tomu potřeba ekonomická vyspělost, která zaručuje přebytek důchodu, který má v rukou společnost. Jedná se o důsledek vývoje, přechodu tradiční společnosti k postmoderní společnosti.

Tradiční společnost se vyznačuje tím, že se vztahy převážně odehrávají v rodině. Člověk pracuje a žije na jednom místě, rodina je tedy místo žití a také místo výkonu práce. Změnila se i role rodiny, funkce, které rodina dříve vykonávala, dnes už nevykonává. Přes legitimní pohlavní styk mimo manželství, počet dobrovolně bezdětných rodin, až po vznik domovů důchodců. Rodina prošla sociální změnou, ekonomickou změnu, hodnotovou změnou<sup>1</sup>.

Moderní společnost se vyznačuje začínající industrializací. Industrializace se zrodila jako výsledek usnadnění práce a to zejména využití vody a páry v 18. století v Anglii<sup>2</sup>. Došlo tedy ke zrychlení výroby látek a tím i ke zlevnění finálního produktu, ovšem s tímto souvisí i negativní jev, a to zlevňování práce dělníka, který najedou, soupeří se strojem. Jeho mzda se snižuje a mnoho lidí pracuje přesčas. S tímto souvisí i dětská práce, která nebyla nijak výjimečnou záležitostí. Tento, velmi krátký exkurz do moderní společnosti nám vytvořil můstek pro postindustriální společnost.

V době, kdy stroje téměř nahradily lidskou práci, zaměstnanci se zákonitě musí přemístit do jiného odvětví, a tímto vznikají různé sektory práce, které ovšem také mají dějinný základ v industrializaci. Lidé se ze zemědělství díky průmyslové revoluci nejdříve přesouvali do průmyslového odvětví, obsluhovali stroje. Ovšem pak došlo k tomu, že se snižoval počet zaměstnanců, který musel obsluhovat stroje a vlivem zvyšujícího vzdělání, vznikly i další sféry zaměstnání – služby, věda a výzkum. S lepšími podmínkami ve fabrikách přichází i volný čas, který do té doby prakticky neexistoval. S vznikem volného času jsou úzce spojeny i další, tentokrát politické změny, a to zejména vznik národních států či alespoň parlamentární monarchie.

---

<sup>1</sup> Citace knih jsou očíslovány podle abecedního pořadí autorů v přílohách, poté je uveden název knihy a jako poslední, jsou uvedeny stránky, ze kterých konkrétně autorka čerpala. V seznamu literatury a zdrojů je uvedena plná citace.

GIDDNES, Anthony. Sociologie, str. 310 Viz literatura a zdroje [16]

<sup>2</sup> GIDDNES, Anthony. Sociologie, str. 310 – 312. Viz literatura a zdroje [16]

Postindustriální společnost se vyznačuje individualizací, generalizací, flexibilitou, složitější dělbou práce s tím je také spojená industrializace a také nový jev nezaměstnanost. Další změny týkající se rychlosti komunikace, ať už mezilidské, osobní, tak s rozvojem techniky se zlepšila dopravní infrastruktura tvořena letadly, osobními automobily. Velmi důležité je zmínit i to, že díky technologickému vývoji ve firmách, nahrazení lidské práce, prací strojovou – dochází k nadbytečné výrobě, která vede k přebytku výrobků. Veškeré tyto změny strukturální, ekonomické, politické, kulturní daly vzniknout postindustriální společnosti.

Postindustriální společnost se vyznačuje podle Kellera, Baumana či Petruska, Balona:

- Procesem individualizace
- Zevšeobecnění
- Generalizace vztahů
- Funkční diferenciací
- Ambivalentnost
- Vyvázání
- Časoprostorové rozpojení

### 3. Konzum

*„Konzum lze chápat jako takovou orientaci na materiální statky, která vytlačuje coby druhořadé hodnoty nemateriální, nepřipouští spokojit se s úrovní spotřeby předchozí generace a neumožňuje krýt potřeby zcela, či alespoň převážně z lokálních zdrojů. Konzumní orientace tedy předpokládá neustálý růst stále odvozenějších potřeb, vede k destrukci spotřebovaných objektů ve stále se zkracujících intervalech a vyžaduje globální transfer věcí určených ke spotřebě, dnes již v měřítku celé planety“<sup>3</sup>.*

Z přecházející citace můžeme spatřovat konzum jako jev, který se orientuje na materiální statky, tedy na majetek. Člověk se více zaměřuje na to, co vlastní, kolik toho vlastní než na hodnoty, které nejdou vlastnit. Na přátelství, rodinu, partnera.

Dále zde můžeme spatřovat prvky globalizace, které souvisí s ekonomikou, se sociologií, s propojením mezinárodních trhů a toto vše také v neposlední řadě souvisí

---

<sup>3</sup> KELLER, Jan. Abeceda prosperity, str. 47. Viz literatura a zdroje [20]

s rozvojem dopravy, a s časoprostorovou konvergencí, neboť se čas a prostor zmenšují. Člověku podle Kellera již nestačí mít zboží z lokálních zdrojů, ale svými tužbami také zatěžují životní prostředí, o čemž mluví Urlich Bech v knize *Riziková společnost*. Urlich Bech hovoří o bumerangovém efektu, tedy poškození země, planety, se týká všech, dochází k sjednocení pachatele a oběti. Všech se týká nadměrné využívání přírodních zdrojů<sup>4</sup>.

V této definici jsou i obsažené body, se kterými přišel Galbraith v knize *Společnost hojnosti*, tedy růst potřeb, které jsou ruku v ruce s výrobou, neboť jsou vzájemné závislosti<sup>5</sup>. Keller konstatuje, mentalita lidí v průmyslových společnostech nutí konzumovat více a více, protože nikdy se neuspokojí. „*Vzniká proto typ „homo consumens“, který vyžaduje stálý růst produkce, protože bytostně lpí na stálém růstu osobní spotřeby...“*<sup>6</sup>.

Najdeme zde i prvky ze sociologie, neboť člověk podle Kellera neustále hledá něco nového, něco neotřesitelného, nestačí mu, co už je známé, ale chce neustále něco nového.

#### **4. Vymezení konzumerismu z pohledu sociologie**

Konzumní způsob života, tedy bezprostředních rozkoší a snaha vyhnout se dlouhodobému cíli, tedy uspokojení teď a tady a žádné odkládání. A také větší orientace na vlastní dobro a individuální štěstí<sup>7</sup>. A s tím související i další rozměr dnešní společnosti, ve které lidé více orientují na svůj život, svoje vlastní uspokojení než na blaho celé společnosti. Podle Petruska, Balona (2011) nám chybí hrdinové, kteří by nám předávali ty hodnoty, lásku, pocit sounáležitosti, obětování se pro druhé<sup>8</sup>. Velkou roli v tomto bodě hraje televize, která díky substituci nahrazuje reálný svět virtuálním a vybírá, co budeme sledovat, jaké hodnoty budeme přijímat a brát za své.

---

<sup>4</sup> BECH, Urlich. *Riziková společnost*, str. 48-49. Viz literatura a zdroje [4]

<sup>5</sup> GALBRAITH, John Kenneth. *Společnost hojnosti*, str. 153-154. Viz literatura a zdroje [14]

<sup>6</sup> KELLER, Jan. *Až na dno blahobytu (ke společenským kořenům ekologické krize)*, str. 36. Viz literatura a zdroje [21]

<sup>7</sup> PETRUSEK, Miroslav a Jan Balon. *Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů*. Viz literatura a zdroje [33]

<sup>8</sup> PETRUSEK, Miroslav a Jan Balon. *Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů*. Viz literatura a zdroje [33]

Dnes žijeme v době, kdy se pevný řád rozpadl, tedy naše doba se svojí sekularizací, odklonem od církve. Celkově je naše společnost velmi ambivalentní, jako příkladem může být masový turismus. Lidé se i během roku ženou za novými zážitky, nicneděláním, ale na druhou stranu je přepadá pocit nudy. Dalo by se použít přirovnání ke karnevalové době, kdy každý den zažíváme něco nového, něco jiného. Ovšem pak ale přichází i prozření a lidé se nudí<sup>9</sup>.

Podle Giddense se odlišuje tradiční řád od moderního několika rysy. Jedná se o rytmus změny, nejvíce je tento trend patrný v technologiích, ale lze ho najít ve všech sférách života. Druhý rys, rozsah změn, jakákoliv událost se týká celého světa, neboť je velmi propojený, finančně, dopravně, čili globálně. A třetí rys – svébytné povahy moderních institucí. Některé instituce nelze najít v tradiční společnosti – například politický systém národního státu<sup>10</sup>.

Chaos v dnešní společnosti může být podle Giddense způsobený tím, že se oddělil čas a prostor, došlo k časoprostorovému rozpojení. Tyto dvě veličiny, dříve neoddělitelné od sebe, dnes již oddělitelné. Díky technologickým pokrokům. Čas byl dříve na každém místě jiný, až s vynálezem mechanických hodin později rozdělení Země do časových pásů, již začíná oddělení času od prostoru. Dále prostor a místo, mnohdy se tyto slova používají jako synonyma, ale podle Giddense nemají úplně stejný význam. Rozdíl spočívá v tom, že místo je dějiště, kde se něco fyzicky odehrává a v minulosti se místo a prostor slučovali v jedno. Ovšem v dnešní době to není stejné, prostor se více odtrhuje od místa. Místa dění ovlivňují sociální vlivy, které jsou velmi vzdálené fyzickému prostoru, kde se právě ta situace stala. A to vše díky komunikačním technologiím, skrytým tlakem společností.<sup>11</sup>

#### **4.1. Důvěra**

Další bod, který přináší jak Giddens, tak i Petrusek, Balon, se nazývá důvěra. U Giddense se setkáváme s expertními systémy. Člověk vkládá svůj život do rukou jiných lidí, neboť svými znalosti a zkušenosti nemůže obsáhnout všechny aktivity, které

---

<sup>9</sup> PETRUSEK, Miroslav a Jan Balon. Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů. Viz literatura a zdroje [33]

<sup>10</sup> GIDDENS, Anthony. Důsledky modernity, str. 15. Viz literatura a zdroje [15]

<sup>11</sup> GIDDENS, Anthony. Důsledky modernity, str. 23 – 26. Viz literatura a zdroje [15]



potřebuje k životu. V dnešní době, kdy každý člověk je natolik specializovaný pouze na jednu věc, musí svůj život při svém každodenním životě vkládat do jiných rukou.

## 4.2. Reklama

Pro prodej zboží a služeb je nutné, aby spotřebitelské chování bylo ovlivňováno reklamou či marketingem. Vzniká tak tedy reklamní trh, na kterém je publikum zbožím, kterým média soupeří o pozornost, zájem a finanční prostředky inzerentů. Podle zdroje, *Slovníku médií a komunikací* vycházející v řadě Websetr's New World, je reklama: „užití placeného média k tomu, aby inzerující nebo sponzor prodal produkty či služby nebo komunikoval nějaké představy a informace... Reklama, neboť je jako marketingový proces zaměřena na žádané zákazníky nebo jiná publika, představuje nákup času a prostoru v médiích a jako taková je charakterizovaná jako řízená komunikace...“<sup>12</sup>. Reklama je tedy i podle předcházející definice komunikační proces, který je řízený. Je tedy plánovaná, za nějakým účelem, a to konkrétně za účelem prodat nabízené zboží. Dále je reklama všudy přítomná, najdeme ji ve veřejných budovách, na zastávkách, v obchodím domě, a také díky rozšíření internetu na nás útočí každý moment, kdy si zapneme mobilní telefon či počítač. Je zkrátka všudy přítomná. Velmi podobná formulace jako je ve Slovníku médií a komunikací, tak najdeme i v zákoně č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, ve kterém v § 1 říká: „Reklamou se rozumí oznámení, předvedení či jiná prezentace šířené zejména komunikačními médii, mající za cíl podporu podnikatelské činnosti, zejména podporu spotřeby nebo prodeje zboží...“<sup>13</sup>

Od definice reklamy se nyní přesuneme k možnosti regulace reklamy se zaměřením na český trh. V České republice byl vydán *Zákon č. 40/1995 Sb. Zákon o regulaci reklamy a o změně a doplnění zákona č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání, ve znění pozdějších předpisů*, který vymezuje, jakým způsobem mají být jednotlivé výroby prezentovány. Vymezuje role, kdo je zadavatel, kdo je zpracovatel, dále jsou zde vymezeny sankce, výše pokut a také další instituce, které mají dozor na dodržování tohoto zákona. V tomto případě se jedná o regulaci reklamy pomocí práva.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> JIRÁK, Jan a Barbora KÖPPLOVÁ. *Masová média – 2. Přepřacované vydání*, str. 134.

Viz literatura a zdroje [19] in literatura a zdroje [57]

<sup>13</sup> *Zákona č. 40/1993 Sb., O regulaci reklamy §1. Viz literatura a zdroje [62]*

<sup>14</sup> *Zákona č. 40/1993 Sb., O regulaci reklamy §1. Viz literatura a zdroje [62]*

Kromě právních norem, existují i normy etické, o které se stará Rada pro reklamu, „jejímž úkolem je zajišťovat a prosazovat na území České republiky čestnou, legální, pravdivou, a decentní reklamu. Podstatou samoregulace reklamy je, že stát či státní orgány reklamu neregulují. Reklama je tak regulována pravidly, která přijme sám reklamní průmysl. Takto přijatá pravidla jsou vyjádřena v Kodexu reklamy. Samoregulace nenahrazuje regulaci státem, Rada pro reklamu především zaobírá stížnosti, které může podat jakákoliv fyzická nebo právnická osoba. Dále nemůže Rada pro reklamu udělovat žádné pokuty, pouze vydávat rozhodnutí ve formě doporučení. Může ovšem při nedodržování doporučení předat podnět Krajskému živnostenskému úřadu (KŽÚ) k dalšímu řešení, který již může udělit pokut“<sup>15</sup>. Její hlavní dokument - Kodex reklamy vydaný v roce 2009. „Kodex reklamy upravuje chování subjektů při reklamních aktivitách v tisku, na plakátovacích plochách, zásilkové službě, audiovizuální produkci, kinoreklamě a reklamě v rozhlasovém a televizním vysílání i na internetu“.<sup>16</sup>

S reklamou souvisí i značka, tedy konkrétně co reklama prezentuje. Podle Naomi Klenové se pojetí značky velmi liší, od familiárních názvů, přes slogan, obrázek až po značkovou identitu neboli „firemní sebevědomí“. Což je jenom velmi malý krok k tomu, oddálit se od toho, co firma vyrábí a jaké vlastnosti tento produkt má, k významu psychologicko-antropologickému bádání na téma „co značka znamená pro kulturu a život člověka“. Tedy už nás nezajímá vyrobený produkt, ale potřeba značky pro spotřebitele<sup>17</sup>. S tímto souvisí i ztráta důchodu a tím i nemožnost vyjádřit sám sebe. S touto tezí přichází i Mareš ve svém článku *Nezaměstnaní ve společnosti (2002)*<sup>18</sup>, který je obsažen v knize *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Tento článek se zabývá dopady ztráty zaměstnání na člověka a mimo to se dotýká již právě zmiňované ztráty vyjádření člověka samotného v konzumní společnosti. Tím, že v dnešní době existují různé možnosti pracovní smlouvy, ať už smlouvy na dobu určitou či neurčitou, práce v noci, atd. Člověk ztrácí jistotu, čímž je soudobá společnost typická.

Další velmi zajímavou tezi, kterou přináší Naomi Kleinová, že čím více reklam existuje, tím horlivěji se musí značka prosazovat a tím musí zákonitě produkovat i více

---

<sup>15</sup> RADA PRO REKLAMU. Profil PRP. Viz literatura a zdroje [55]

<sup>16</sup> RADA PRO REKLAMU. Profil PRP. Viz literatura a zdroje [55]

<sup>17</sup> KLEINOVÁ, Naomi. BEZ LOGA. Viz literatura a zdroje [23]

<sup>18</sup> MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Viz literatura a zdroje [29]

reklam. Tedy v dnešním světě, doslova protkaném reklamami vzniká reklamní trh, ve kterém je publikum zbožím, o který média soupeří o pozornost a finanční prostředky<sup>19</sup>.

Vliv reklamy dokazuje i množství peněz, které je do reklamy investováno. Podle Naomi Klenové v roce 1915 byla investice do reklamy 1 miliardu amerických dolarů, v roce 1963 investice činily 3 miliardy a v roce 1998 investice do reklamy činila téměř 200 miliard amerických dolarů. Aby byla reklama úspěšná, velmi často je spojovaná s emocionální stránkou, tedy spojení produktu s pocitem, že tento produkt má něco do sebe a udělá nám dobře jeho vlastnění. Od 90 let, je již nejedná o produkt, ale o značku, která prezentuje prožitek či životní styl<sup>20</sup>.

Již zesnulý grafický návrhář Tibor Kalman charakterizoval měnící se roli značky těmito slovy: „*Značka měla původně symbolizovat kvalitu, ale dnes je dokladem společenské úrovně svého nositele*“<sup>21</sup>.

---

<sup>19</sup> JIRÁK, Jan a Barbora KÖPPLOVÁ. Masová média – 2. Přepřacované vydání. Viz literatura a zdroje [19]

<sup>20</sup> KLEINOVÁ, Naomi. BEZ LOGA. Viz literatura a zdroje [23]

<sup>21</sup> Variantions: A Cover Story. New York Times Maganize, 13. prosince 1998, str. 124 in Naomi Kleinová. Viz literatura a zdroje [23] a Viz literatura a zdroje [56]



## 5. Vymezení konzumerismu z pohledu psychologie

„Konzumní postoj by nejraději spolkl celý svět. Konzument je věčný kojeneček, který křičí po láhvi“<sup>22</sup>.

Proč člověk tak příliš mnoho konzumuje? Odpověď na tuto otázku může být to, že si člověk, v období individualismu musí vyrobit vlastní identitu a jak jinak, než tím, že si vyrobí svůj vlastní životní styl. Neboť podle Giddense, individuum ani nemá žádnou jinou možnost, musí si nějakou vybrat<sup>23</sup>. S touto tezí přichází i Lipovetsky, který říká, ve třetí vývojové fázi konzumerismu člověk nekupuje věci pro druhé, ale nýbrž sám pro sebe<sup>24</sup>. S touto individualizací přichází i Keller v knize *Teorie modernizace* (2007), kdy jedinec je svobodný, má možnost volby, ovšem na druhou stranu tato svoboda vytváří tlak na jeho samostatnost, což ne každý jedinec je schopen unést<sup>25</sup>. Keller ve své knize *Až na dno blahobytu* (1993) říká velmi podobnou tezi, a tedy, v momentě, „kdy je člověk jenom částíčka v organizovaném soukollí, kdy zažívá pocity odcizení, jeho soukromý konzum utváří útulnou skutečnost“<sup>26</sup>. V postmoderní době si každý člověk musí vytvořit vlastní životní styl. Nejde ho nemít, protože to vypovídá o nás, jako o individuu, které díky životnímu stylu, dává vědět sám o sobě. V této době, kdy individualismus sklízí svoje ovoce, lidé se navzájem od sebe odcizují, nejsou schopni spolupracovat. Dále, Keller ve své knize *Až na dno blahobytu* o příkladu hovoří o automobilu, jako o věci, která spojuje i hodně vzdálené oblasti, ale také sebou přináší hluk, oxid uhličitý, stres při řízení.

Dnešní, atomizovaná společnost, kdy nikdo nehledí na zájmy, které jsou vyšší než jeho, je člověk více zaměřen na sebe. Což je odvrácená tvář individualismu, přílišné soustředění na sebe. S touto tezí přichází i Peter Winterhoff-Spurk a jeho fenomén Já, a.s., tedy moje akciová společnost in 2005 in Petrusek, Balon, Společnost naší doby, 2011<sup>27</sup>. Jedná se o stav, kdy lidé se zajímají jenom o sebe, a žijí pro sebe a ostatní svoje

---

<sup>22</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 29. Viz literatura a zdroje [11]

<sup>23</sup> GIDDENSE, Anthony. Důsledky modernity. Viz literatura a zdroje [15]

<sup>24</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti. Viz literatura a zdroje [27]

<sup>25</sup> KELLER, Jan. Teorie modernizace. Viz literatura a zdroje [22]

<sup>26</sup> KELLER, Jan. Až na dno blahobytu (ke společenským kořenům ekologické krize, str. 13. Viz literatura a zdroje [21]

<sup>27</sup> PETRUSEK, Miroslav a Jan Balon. Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů. Viz literatura a zdroje [33]

nejbližší a potažmo i stát nechávají daleko za sebou. S tímto souvisí i dnešní nepřetržitý provoz rychlého občerstvení, lidé se mohou v jakoukoliv denní či noční dobu koupit, vše co požadují, po čem touží. Dnešní doba je velmi individualizovaná, jak o tom mluví i Lipovetsky<sup>28</sup>. Čím více se člověk zaměřuje sám na sebe, či na okruh nejbližších lidí a o ostatní se nestará, tím je větší prostor pro vznik spotřební společnosti. Podle Richarda Sennetta in Petrussek, Balon, 2011 se člověk odklání z veřejného života, nezajímá se o politický život ve svém státě, jeho zájem se opírá o jeho vlastní život, jaký je. Dále tráví čas nakupováním, kumulaci majetku<sup>29</sup>.

Důvodem může být i to, že na rozdíl od tradiční společnosti, kdy člověk byl závislý na skupině, se kterou žil, jinak by totiž nepřežil, tak v postmoderní době, v době, kdy potraviny či spotřební zboží se k zákazníkovi dostanu i z druhého konce světa, není tak těžké být nezávislý. Ovšem je nutné mít důchod, peněžní obnos, za který člověk smění vybraný objekt. Může to být způsobené i tím, že společnost odvykla, mít vzájemnou závislost na druhých, neboť na jednu stranu si potraviny umíme zajistit sami, ovšem i zde je vidět ona již zmiňovaná ambivalence, kdy sice umíme žít sami, přesto toužíme po blízkém vztahu.

Podle Barryho Schwartze, který mluví o maximálním blahobytu naší společnosti, který je dán svobodou a tedy velkým množstvím výběrů. Svoboda je pro jedince velmi důležitá, nesporná a nutná. Ovšem v dnešní době, kdy máme na výběr několik set kusů toho stejného zboží, tak naopak naše svoboda a radost ze života je mnohem menší. Člověk neustále srovnává s ostatními výrobky, a čím je větší nabídka, tím má člověk větší očekávání. A pak se může i stát, že zjistí, že není spokojen a opět imaginárně srovnává s ostatními. Autor tedy na závěr říká, že přílišná volba a množství výrobků spíše paralyzuje obyvatele a určitě je to nečiní šťastnými, naopak poukazuje na to, že nízké očekávání nás činí šťastnými<sup>30</sup>.

Podle Fromma existují dva přísliby, proč průmyslový pokrok nás neučinil „*bohy, nejvyššími osobnostmi, které mohou vytvořit druhý svět a zacházet s přírodním bohatstvím jenom jako s materiálem pro stavbu svého nového výtvoru*“<sup>31</sup>.

---

<sup>28</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti. Viz literatura a zdroje [27]

<sup>29</sup> PETRUSEK, Miroslav a Jan Balon. Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů. Viz literatura a zdroje [33]

<sup>30</sup> Barry Schwartz. Paradox volby. Odkaz na jeho přednášku přístupnou na webu. Viz literatura a zdroje [39]

<sup>31</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 9. Viz literatura a zdroje [11]

- První bod – „že cílem života je štěstí, tj. maximum rozkoše, definované jako uspokojování všech přání nebo subjektivních potřeb, které může člověk pociťovat“.
- Druhý bod – „že egoismus, sobectví a chamtivost jakožto vlastnosti, které systém musí podporovat, aby vůbec fungoval, vedou k harmonii a míru“<sup>32</sup>.

Podle Fromma se dá žít jenom s kombinací práce a odpočinku. Žít nejde jenom díky práci ani ne jenom díky zábavě. Uvádí opět již zde zmiňovanou ambivalenci: „Výrobní pás a byrokratická rutina na jedné straně, televize, automobil a sex na druhé činí protikladnou kombinaci možnou“<sup>33</sup>. Tomuto ambivalentnímu postoji podle Fromma odpovídá i kapitalismus 20. Století, který je založen na maximální spotřebě zboží a služeb, ale také na rutinní práci.

Druhý příslib, tykající se chamtivosti, sobectví. Podle Fromma jsme egoisty. „Chceme všechno jenom pro sebe, působí nám potěšení něco vlastnit a ne se dělit. Že se musím stále stávat hrabivějším, protože mým cílem je vlastnění. Jsem tím víc, čím mám. Nemohu být nikdy uspokojen, protože má přání nikdy nekončí: Musím závidět těm, kdo mají více a bát se těch, kdo mají méně“<sup>34</sup>.

Fromm nadále o konzumu říká: „Konzumování má dvojnásobnou kvalitu: snižuje strach, protože to, co jsem konzumoval, mi nemůže být odebráno, ale nutí mne také, abych konzumoval více...Moderní konzumenti se mohou docela dobře ztotožnit s rovnicí“ *já jsem = co mám a co konzumuji*“<sup>35</sup>. Tyto dvě citace od Fromma nám nastiňují pohled, že naše přání nikdy nekončí, člověk se pořád za něčím neokoukaným, novým žene.

Nyní přejdeme k jinému autorovi, který se také problematikou konzumerismu zabývá, a to Zygmunt Bauman. Bauman ve své knize *Úvahy o postmoderní době* přináší rozdíl mezi dobou, kdy on sám vytvářel hodnoty, něco budoval. A dobou, kdy pouze přijímá věci probíhající okolo něj.

V dřívějších dobách trh nabízel za poslušnost osvobození od útrap volby a odpovědnosti za ni. „Trh naopak nabízí lidem, kteří jsou odsouzeni k sebe-tvorbě,

---

<sup>32</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 10. Viz literatura a zdroje [11]

<sup>33</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 12. Viz literatura a zdroje [11]

<sup>34</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 12. Viz literatura a zdroje [11]

<sup>35</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 29. Viz literatura a zdroje [11]

*osvobození od nutnosti přemýšlet a odpovědnosti a o důsledcích volby. Změna ve společnosti, způsobená industrializací, došla k tomu, že bývalý vězeň panoptika (armády, či továrny) byl donucen do role dodavatele statků – se dnes nalezl v roli sběratele zážitků – či přesně sběrače prožitků“<sup>36</sup>.*

Životní způsob dodavatele statku je orientován vnějškově. Tento životní způsob je oživován a posilován tázáním, co se dá dělat s vnějším světem – a tedy s jinými lidmi, kteří jsou jeho součástí – a jak ten svět předělat tak, aby se s ním dalo dělat více než doposud. Jeho působení na světě lze změřit či lépe popsat množstvím a hloubkou stop, co zde na světě zanechal, a vyjmenovat změny, o jakých se zasloužil.

Životní způsob sběrače prožitků je naopak orientován dovnitř. Tento způsob života je příznačný, tím, že se ptá, co je ještě možné na tomto světě zažít. *„Chceme-li změřit jeho sílu působení a svět, musíme pracovat s frekvencí a hloubkou prožitých vzruchů a vlivů, které zanechaly na těle nějaké stopy, a tudíž trénují schopnost vsřtěbávat nové prožitky a také míru horlivosti, s níž budou vyhledávány“<sup>37</sup>.*

## **6. Baumanovy vzorce chování v dnešní společnosti**

Jak se mění společnost, mění se i chování lidí a Bauman přichází s několika vzorci chování, které jsou pro postmoderní dobu typické. *„Zevloun představuje prožitek svobody, svobody úplné, když pozoruje dění ve své městské ulici, ale na tvaru světa nezanechává žádné stopy“<sup>38</sup>.*

### **6.1. Zevloun**

Zevloun pouze pozoruje lidi okolo sebe, dává jim role a příběhy, které jsou nedůležité a povrchní. *„Tyto procházky po městě si mohli dovolit pouze bohatí a v postmoderně došlo k tomu, že prodavači zboží využili tohoto zevlouna, aby postavili městské promenády, které zpřístupní zboží „obyčejným lidem“. Pak i „obyčejný člověk“ se bude moci vychutnat zevlounovy požítky. Nebudou to již potřeby, co bude zákazníka přitahovat do obchodu, ale estetické tužby, jež jsou na rozdíl od skutečných potřeb vlastně nikdy neuspokojitelné. Zákazníci se do obchodů masově pohnou, a to nejen proto, aby „něco rychle koupili a odešli“, ale proto, aby své oči dosyta nakrmili*

---

<sup>36</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 76. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>37</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 90. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>38</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 42. Viz literatura a zdroje [3]



podívanou...“<sup>39</sup>. V podání Baumana, jak je vidět v přecházející citaci, lidé již neuspokojují své potřeby, ale tužby, které nikdy nekončí.

## 6.2. Tulák

Dalším vzorcem chování v podání Baumana, je tulák. Tulák v postmoderním pojetí je osoba, která „žije na zastávce“, každou situaci, kterou prožívá, bere jen jako dočasnou, kterou opět rychle opustí. A aby přešel na místo, které opět nebude nic jiného než jen dočasný útulek<sup>40</sup>. Nezná svůj cíl pohybu, hned zítra může být na plánu něco jiného. Opět se zde objevuje nestálost, „tekutost“. Můžeme si zde položit otázku, co nutí tuláka k pohybu? Odpověď podle Baumana zní: „*Vábí ho nenaplněná touha. Monotónnost potulky je neplánovaným efektem vášnivě, nepřetržité honby za změnou. Žádná ze zastávek nesplňuje očekávání, žádná nemůže nahradit vábivé přísliby jiných, dosud nevyzkoušených pastvin*“<sup>41</sup>. Turista se nestará o nic, jenom bere, když to nemůže dostat, jde někam jinam. I vztahy tulák nemá nijak hluboké, neboť pro krátkou chvíli nemá cenu s někým vztahy budovat.

## 6.3. Turista

Další postavou v Baumanově podání, je turista. Turista je člověk, který opouští dům, aby vyhledával dojmy. „*Dojmy a povídání o dojmech – to je jediná kořist, s kterou se vrací a na které mu také záleží*“<sup>42</sup>. Od tuláka se turista liší tím, že cestovat nemusí. Turista své jednání činí, protože chce. „*Nic ho z domu nepudí, kromě neukojené touhy po dobrodružství*“<sup>43</sup>. Na rozdíl od tuláka turista vnímá svět jako surovinu, chce, aby vše bylo podle něho. Postrádá pokoru, nadšení pro věci. Turista hledá rozdílnost od své každodennosti. Ale na rozdíl od tuláka, turista má peníze a chce se pouze zbavit nudy ve svém životě. Turista je sběrač zážitků, který se vybírá hotelové pokoje na krátkou dobu, kde mohou vzniknout dočasné vztahy, které ale končí s dalším výměnou hostů.

---

<sup>39</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 43. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>40</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 47. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>41</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 49. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>42</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 50. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>43</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 50. Viz literatura a zdroje [3]

## 6.4. Hráč

Další a poslední postavou v Baumanově podání, je hráč. Hráč neovlivní, jaké karty dostane, ale jak se postaví k rozehraným kartám. Jedna hra končí, druhá začíná. „V tomto světě se ne vše může stát, ale nic se stát nemusí. A tím větší význam má pak to, jak se karta rozehraje“<sup>44</sup>.

Na závěr k této pasáži lze říci, že v každé charakteristice jednotlivé postavy lze spatřit prvky konzumní společnosti. Lidé díky stále větší mzdě a snižování pracovní doby mají více času na své koníčky, vzniká tedy atribut volného času a možnost jeho využití. Dále, díky privatizaci podniku a následné velké nejistotě, které vládne ve společnosti, stále více lidí neví, kde mají domov.

## 7. Vymezení konzumerismu z hlediska ekonomie

„Společnost produkuje více, produkuje vyšší životní úroveň, navíc oceňuje lidi podle toho, co vlastní. V zájmu udržení prestiže je nutno vlastnit tím víc věcí, čím se jich víc vyrábí“<sup>45</sup>.

„Vysoký konzum Američanů je způsobem tím, že konkurence nutí výrobce obměňovat jejich výrobky co nejrychleji. Protože provozní kapitál musí růst, zákazníci musí kupovat. Jinými slovy: nutnost peněz si vynucuje výrobu, nutnost výroby prodej a nutnost prodeje nakupování“<sup>46</sup>.

Jestliže trh, který je uskutečňován stranou nabídky a poptávky, pak je trh místem, určuje cena zboží a množství, jež strana nabídky nabízí a strany poptávky kupuje<sup>47</sup>.

Musíme si položit základní ekonomické otázky:

1. „Jaké výstupy vyrábět a v jakém množství
2. Jak je vyrábět-tj. jaké technologie použít při produkci žádaných vstupů
3. Pro koho by měly být výstupy vyráběny a distribuovány“<sup>48</sup>.

---

<sup>44</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POTMODERNÍ době, str. 56. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>45</sup> GALBRAITH, John Kenneth. Společnost hojnosti, str. 154. Viz literatura a zdroje [14]

<sup>46</sup> KELLER, Jan. Až na dno blahobytu (ke společenským kořenům ekologické krize), str. 35. Viz literatura a zdroje [21]

<sup>47</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ. Viz literatura a zdroje [35]

<sup>48</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ, str. 9. Viz literatura a zdroje [35]

Když si tedy ty ekonomické otázky zodpovíme, zjistíme, které výstupy (výsledky výrobního procesu) jsou cílem výrobního procesu.

Se základními ekonomickými otázkami souvisí i výrobní faktory:

- Půda – tedy přírodní zdroje, zdroje, které nám dává příroda. Jedná o půdu využívající k zemědělství, ropu, uhlí, či nerostné suroviny, různé kovy, ale také vodu a vzduch
- Práce – lidský čas strávený ve výrobě – v průmyslovém závodě, ve škole, ve výzkumném ústavě
- Kapitálové zdroje – „*tvoří dlouhodobě použitelné statky, které byly vyrobeny proto, aby pomáhaly při produkci jiných statků*“<sup>49</sup>.

Když si spojíme všechny tyto základní pojmy či body v ekonomii, tak nám z toho vyjde takový výsledek pro konzumerismus potažmo konzumní společnost, který v sobě ukrývá rozhodnutí, jaké výstupy se budou produkovat a do jaké míry budou s touto výrobou souviset i různé výrobní faktory.

A tak v neposlední řadě, jaké technologie podnik použije. Jestli půjde o průmyslovou výrobu, s pásovou výrobou, která dostala tuto výrobu do úplně jiných míst. Kdy došlo ke snížení nákladů na vstupy a mnohonásobného většího kapitálu, který se poté může nadále investovat. Došlo tedy ke snížení nákladů na práci, neboť jí místo zaměstnanec vykonává stroj. Co ovšem dokládá i HDP, tedy makroekonomický ukazatel, který je peněžním vyjádřením celkové hodnoty statků a služeb nově vytvořených v daném období na určitém území<sup>50</sup>. V ČR stoupající v roce 1993 HDP na jednoho obyvatele činilo 116 265 Kč, a v roce 2017 476 Kč. Druhá strana pohledu ovšem musí mít takový důchod, který ji zabezpečí existenční náklady a poté jí tedy zůstanou i prostředky na spotřební zboží<sup>51</sup>.

O zda-li půjde o práci ve výzkumném ústavu a tedy neustále se zvyšující počet populace pracující v kvartéru. Tento trend, tedy měnící se podíl obyvatel pracujících v primárním sektoru (zemědělství, lesnictví a rybolov) a také menší podíl lidí pracujících v sekundárním sektoru (zpracování surovin), lze spatřovat ve společnostech, kde naopak dochází k vzrůstajícímu podílu obyvatel pracujících ve službách (včetně zdravotnictví,

---

<sup>49</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ, str. 9. Viz literatura a zdroje [35]

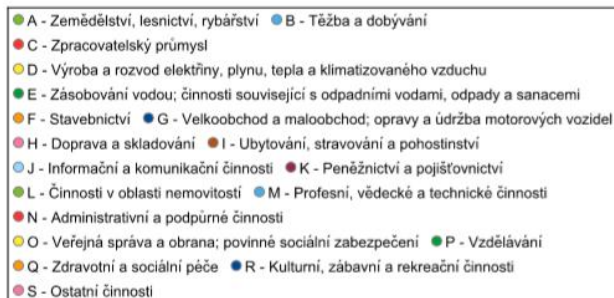
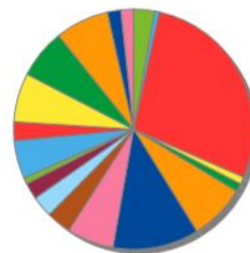
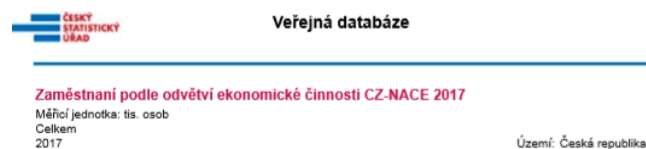
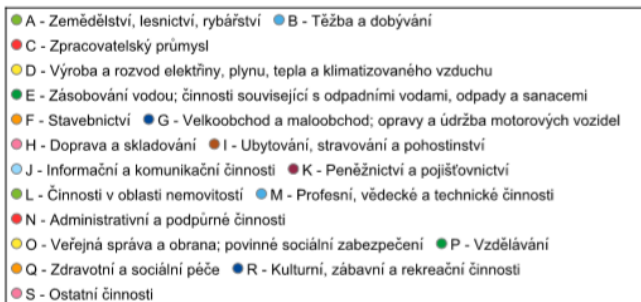
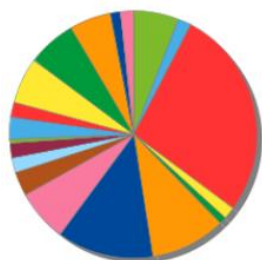
<sup>50</sup> Český statistický úřad. Hlavní makroekonomické údaje. Viz literatura a zdroje [41]

<sup>51</sup> Český statistický úřad. Hlavní makroekonomické údaje. Viz literatura a zdroje [41]

školení, ale i obchodů) a také ve vědě a výzkumu. Jedná se zejména o státy, které prošly průmyslovou revolucí, a kde se také investuje kapitál do dalšího vývoje. Viz grafy č. 1 a grafy č. 2, kde je patrné jaký trend je v České republice, tedy snižující se počet zaměstnanců v priméru. Zatím co v roce 1996 byl počet zaměstnaných skoro 293 000 obyvatel<sup>52</sup>, v roce 2017 bylo v priméru zaměstnáno bezmála 147 000 obyvatel<sup>53</sup>, tedy je zde vidět skoro o polovinu menší úbytek zaměstnanců.

Graf č. 1. *Zaměstnaní podle odvětví ekonomické činnosti*  
CZ-NACE 1996, zdroj: ČSÚ

Graf č. 2. *Zaměstnaní podle odvětví ekonomické činnosti*  
CZ-NACE 2017, zdroj: ČSÚ



<sup>52</sup> Český statistický úřad. Veřejná databáze, rok 1996. Viz literatura a zdroje [42]

<sup>53</sup> Český statistický úřad. Veřejná databáze, rok 2017. Viz literatura a zdroje [43]

Tento klesající trend může také způsoben technologickým pokrokem, neboť díky strojům se snižuje procento zaměstnanců v priméru, dále to opět značí trend, který se objevuje v dnešních společnostech.

Tento výrobní proces se nadále odráží ve vyspělé ekonomice, ve které se nyní nacházíme. Vyspělá ekonomika se vyznačuje specializací, která je daná dělbou práci. Ne všichni členové společnosti dělají totéž, mají jiné předpoklady. Díky vzdělání, které je dnes možné v nespočetných směrech, existují různá zaměstnání, které přispívají svojí činností k tvorbě výstupů. Ovšem i Samuleson říká, že sice „*nesmírná efektivnost plynoucí ze specializace byla jádrem pro vytvoření složité obchodní sítě mezi jednotlivci a národy*“<sup>54</sup>. V přecházející citaci vidíme tedy vznik globalizace, globálního obchodu, který je velmi spjat s vyspělou ekonomikou, ovšem na druhou stranu je potřeba říci, že jsme velmi závislí na celé společnosti, neboť ve skutečnosti jeden člověk umí vyrobit jenom setinu celého výrobku, není schopen vyrobit celý výrobek. Opět zde můžeme spatřovat důvěru v expertní systémy, se kterými přichází Giddens<sup>55</sup>.

Specializace jde také ruku v ruce se směnou výstupů, kterou vyprodukuje někdo jiný, kdo je specializovaný na něco jiného. A tato směna výstupů je na trhu realizovaná pomocí peněz. Definice peněz, kterou přináší Samuelson: „*Peníze jsou prostředkem směny ve formě oběživa a šeků, jimiž domácnosti a firmy platí za statky*“<sup>56</sup>.

Již s tím dále může pracovat strana nabídky, která se snaží snížit své náklady a maximalizovat zisky a minimalizovat vstupy. Snaží se na trhu najít takový výstup, který na trhu ještě není. Strana nabídky se tedy snaží maximalizovat produkční funkci („*funkce, vyjadřující maximální množství výstupů, které může být vyrobeno při daném množství vstupů*“<sup>57</sup>).

A strana poptávky se snaží maximalizovat své koupené statky. Nyní se blíže podíváme na situaci v České republice. O této situaci, vzniklé po roce 1989 v České republice, pojednává článek *Češi ve spotřebním ráji (!?): Vývoj spotřeby českých*

---

<sup>54</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ, str. 31. Viz literatura a zdroje [35]

<sup>55</sup> GIDDNES, Anthony. Důsledky modernity, Viz literatura a zdroje [15]

<sup>56</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ, str. 33. Viz literatura a zdroje [35]

<sup>57</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ, str. 108. Viz literatura a zdroje [35]

*domácností v posledních dvaceti letech* vydaný Ministerstvem životního prostředí České republiky. Po roce 1989 došlo k navýšení množství spotřebního zboží a lidé více nakupují. Což jde ruku v ruce s rostoucími příjmy, klesající cenou komodit. Největší tržbu mají firmy, s nejnižšími cenami<sup>58</sup>.

Další, velmi významný bod, který souvisí s konzumerismem je spotřebitelský přebytek. Spotřebitelský přebytek podle Samuela souvisí s mezerou mezi celkovým užitekem statku a jeho celkovou tržní hodnotou. Tedy úzce souvisí se zákonem klesajícího mezního účinku. „Podle tohoto zákona dodatečný, neboli mezní užitek při spotřebě většího množství statku vždy klesá“<sup>59</sup>. Další vysvětlení, se kterým přichází Galbraith „Čím větší je jeho zásoba, tím menší uspokojení přírůstek poskytuje a tím menší je také ochota platit“<sup>60</sup>.

Ovšem spotřebitelský užitek počítá s tím, „že za každý kus statku platí stejnou sumu. A tedy za každou jednotku platíme podle toho, jak si ceníme poslední jednotky“<sup>61</sup>. Vzhledem k zákonu klesajícího mezního užitku jsou pro nás počáteční jednotky cennější než poslední jednotky. Tedy spotřebitel by zaplatil více, ale protože například cena vody je nízká neboť se jedná o volný statek, který je zatím ve velkém množství a jeho cena je odvozena od mezního užitku, od poslední sklenice. Uspokojení spotřebitele je tedy vyšší než zaplatil, neboť vlastní nějaký peněžní přebytek, o který potom je velký zájem. Spotřebitelský přebytek vzniká hlavně díky masové výrobě, která umožňuje levnější výrobu a i Galbraith říká, že pokud se nějaký produkt má velmi nízký mezní užitek, je ho tedy hodně, člověk začne svůj důchod používat na jiné věci.

Konzumerismus ve vztahu k ekonomii – „Lze ho chápat jako současný typ spotřeby ve vyspělých ekonomikách, pokud budeme brát spotřebu jako součást a cíl

---

<sup>58</sup> Kunešová. Češi ve spotřebním ráji (!?): Vývoj spotřeby českých domácností v posledních dvaceti letech. Viz literatura a zdroje [48]

<sup>59</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ, str. 85. Viz literatura a zdroje [35]

<sup>60</sup> GALBRAITH, John Kenneth. Společnost hojnosti, str. 164. Viz literatura a zdroje [14]

<sup>61</sup> SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. EKONOMIE 19. VYDÁNÍ, str. 96. Viz literatura a zdroje [35]

*řetězce společenské reprodukce: tvorba, rozdělování, směna a spotřeba*<sup>62</sup>. Hlavní motiv konzumerismu je maximalizace zisku.

Konzumerismus z mikroekonomického hlediska, je to způsob tržního chování konečného spotřebitele v situaci, kdy tržní nabídka uspokojí jeho potřeby. Ovšem aby mohl jedinec uspokojit svoje potřeby, musí mít k dispozici úroveň důchodů, která mu to umožní. I jedinec se tedy z výše uvedeného důvodu snaží maximalizovat svoje zisky a získat co nejvíce.

V případě konzumerismu se nejedná jenom o finální spotřebu. Ale je potřeba se podívat i na stranu nabídky. Produkce, či strana nabídky produkuje spotřebu a snaží se přitom maximalizovat svůj zisk. Druhý, velice zajímavý bod je mezispotřeba, tedy to co, spotřebováváme při výrobě. Ať už přírodní zdroje či pracovní sílu. Opět se zde uplatňuje základní ekonomický jev a to minimalizace nákladů. Z toho důvodů se velmi často výroba přesouvá do rozvojových zemí, kde je daleko menší průměrná mzda zaměstnance<sup>63</sup>.

Ekonomický růst jde ruku v ruce s vyspělými technologiemi, dále rozvojem vědy a techniky a tento růstu podmiňuje růst i větší objem důchodu. A právě vyspělá ekonomika umožňuje různý životný styl, který ovšem není dán jenom ekonomickou stránkou, ale i stránkou sociologickou. Skupiny jsou motivovány se vyrovnat té druhé, mnohdy je ani smrt člověka nezastaví. Konzumní společnost usiluje o uspokojování lidských potřeb, všude je avšak viditelná spotřeba a také nadspotřeba. Ovšem jak zmiňuje i Galbraith v knize *Společnost hojnosti*, v dnešní společnosti se člověk musí vypořádat s hojností zboží, která vyplývá z výkonné produkce, která produkuje nadspotřebu.

A jak s touto nadspotřebou pracovat? O tom již zmiňovaný Barry Schwartz ve své přednášce o knize *Paradox volby*<sup>64</sup>.

Ovšem na druhou stranu je potřeba říci, že hmotný blahobyt nemá zdaleka celá společnost, viz kniha *No logo* od Naomi Klenové, která nám jasně ukazuje, že ne

---

<sup>62</sup> HEJTMAN Pavel a Helena Pavličíková ET AL. Spotřební společnost a její reflexe ve výuce společenských věd a výchovy k občanství str. 16. Viz literatura a zdroje [18]

<sup>63</sup> HEJTMAN Pavel a Helena Pavličíková ET AL. Spotřební společnost a její reflexe ve výuce společenských věd a výchovy k občanství str. 16. Viz literatura a zdroje [18]

<sup>64</sup> Barry Schartz. Paradox volby. Viz literatura a zdroje [39]

všichni obyvatelé našeho světa jsou na tom tak dobře, jako obyvatelé „západních vyspělých zemí“.

Nastává zde otázka, proč vlastně spotřebitel se podvoluje tlaku konzumní společnosti? Odpověď lze mimo jiné najít v knize od Mareše, který ve svém článku *Nezaměstnaní ve společnosti (2008)*, uvádí různé důsledky při ztrátě zaměstnání a jedním z nich je i to, že člověk vyjadřuje svoji sociální pozici majetkem a pokud nemůže z nějakého důvodu, necítí se komfortně<sup>65</sup>.

S konzumerismem souvisí velmi úzce i reklama, která nás, spotřebitelé navádí si koupit daný produkt a uspokojit naše potřeby. S reklamou, „jako požadavkem uvádět v život potřeby, které dříve neexistovaly“<sup>66</sup>. Pojednává Gabraith v knize *Společnost hojnosti*, o potřebě upoutat pozornost spotřebitele na daný produkt. Ovšem s reklamou souvisí i úvěr, který si lidé berou, aby mohli si produkty koupit. A s tímto souvisí i to, že ne celý svět je na takové úrovni, aby si tento blahobyt mohl dovolit a tak se lidé zadlužují a dál tedy podporují tuto konzumní ekonomiku, která mimo jiné vytváří nezamýšlené důsledky záměrného jednání, tedy rizikovou společnost, společnost, která ohrožuje sebe samu. Rizika jsou všude přítomné, tykají se každého z nás. Ať už se jedná o kontaminaci vody, radioaktivitu. Riziková společnost je taková společnost, která díky technologickým výrobním silám a také vzniku právního státu mohla vyloučit materiální nouzi. A díky obrovskému rozvoji technologií se otevírá cesta rizikům a potenciálům ohrožení<sup>67</sup>, o čemž mluví i Fromm ve knize *Mít nebo být: „Náš kořistnický duch a nepřátelství nás oslpilo k faktům, že přírodní zásoby mají své meze a mohou být eventuálně vyčerpány a že příroda proti drancování bude bojovat“*<sup>68</sup>.

O síle jakou mají v dnešním světě „značkové firmy“ hovoří i *Carl Nightingale*<sup>69</sup> (1993) in *Společnost naší doby*. Jedná se o fenomén zabíjení pro věc (tzv. sneaker murders), jedná se o případ, kdy ne všichni mají dostatečnou finanční základnu, a proto si nemohou koupit věci jako skupina obyvatel, kteří mají dostatečně

---

<sup>65</sup> MAREŠ, Petr. Nezaměstnanost jako sociální problém. Viz literatura a zdroje [29]

<sup>66</sup> GALBRAITH, John Kenneth. Společnost hojnosti, str. 155. Viz literatura a zdroje [14]

<sup>67</sup> BECH, Ulrich. Riziková společnost. Viz literatura a zdroje [4]

<sup>68</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 14. Viz literatura a zdroje [11]

<sup>69</sup> PETRUSEK, Miroslav a Jan Balon. Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů. Viz literatura a zdroje [33]



vyvinutou finanční základnu. A lidé z méně bohaté skupiny jsou motivováni se vyrovnat té druhé, mnohdy je ani smrt člověka nezastaví.

Podle knihy *No logo* od Naomi Kleinové díky neomezeným hraničním státům, se stírají rozdíly a rozmáhá se globální síť symbolu a obchodních značek, které najdeme po celém světě. Dochází tedy k rozvolňování mezi sociálními vazbami a oblastmi<sup>70</sup>.

Galbraith učinil závěr ve své knize: „*Čím se společnost stává zámožnější, tím více se její potřeby vytvářejí v procesu, jímž jsou uspokojovány...Neboť vyšší úroveň výroby odpovídá pouze vyššímu stupni vytváření potřeb, který si vynucuje i vyšší stupeň jejich uspokojování.*“<sup>71</sup>. A toto je velmi důležitý závěr, který je pro tuto práci stěžejní. Jde ruku v ruce s potřebami trhu, tedy snahou přesvědčit obyvatele koupit si výrobek, který ve skutečnosti podle Kellera je skoro stejný jako předtím ovšem „*konkurence je nepochybně motorem výroby, zároveň se stává kontraproduktivní. Vynucuje si rychlou destrukci výrobků i strojů a vytváří stále nové potřeby na straně populace*“<sup>72</sup>. Předcházející citace shrnuje tuto pasáž věnovanou vymezení konzumerismu z hlediska ekonomie.

I Galbraith ve své knize *Společnost hojnosti* říká, pokud člověk ví, co chce, nepotřebuje být inspirován „reklamní palbou“, ani nemusí být touto palbou přesvědčován.

---

<sup>70</sup> GIDDENS, Anthony. Důsledky modernity Viz literatura a zdroje [15]

<sup>71</sup> GALBRAITH, John Kenneth. *Společnost hojnosti*, str. 157. Viz literatura a zdroje [14]

<sup>72</sup> KELLER, Jan. Až na dno blahobytu (ke společenským kořenům ekologické krize), str. 36. Viz literatura a zdroje [21]



## 8. Důsledky konzumerismu

Při svém studiu jsem čerpala jak z českých zdrojů, tak ze zdrojů zahraničních, které jsou zaměřeny na popis dnešní konzumní společnosti.

Nejprve jsem se zaměřila na zahraniční autory. Thomas Hylland Eriksen ve své knize *Syndrom velkého vlka: hledání štěstí ve společnosti nadbytku (2010)*, popisuje dnešní společnost jako společnost, kdy je čas přeplněn událostmi. Člověk kolikrát ani nestíhá všechny své poznatky zpracovat a už na něj čekají další, nové, nepoznané věci. Srovnává zde situaci, v minulosti, kdy lidé třeba podnikli jenom jednu cestu do hlavního města za celý život a zážitky z této cesty jim stačili na celý zbytek života. Ve srovnání s dnešní dobou, je nepřestavitelné, že v rozmachu nízkonákladových leteckých společností, které dostávají cenu letenky na takovou hranici, kdy si ji může koupit každý a každý člověk může navštívit daleko větší množství míst, než jeho předek.

Dále autor popisuje, jak dobře se v dnešní době máme. Výhody jsou vidět v každé oblasti, kamkoli se podíváme. Přes zkracování pracovní doby, narůstání volného času, větší naděje na dožití, nárůst techniky, obklopující náš život. To vše by nám mělo říct, že se naše společnost má dobře. Autor ve knize dostává k bodu, co když je mít se dobře, nuda? Zároveň autor dochází k bodu, že lidé toho mají tolik, že jim život v ráji štěstí nepřinesl; jsme trochu ufnukaní a frustrovaní, mentálně podvyživení a bloudíme bez cíle<sup>73</sup>. Diagnózu této doby lze pojmenovat jako „syndrom velkého vlka“. Eriksen přichází s přirovnáním k lačnému a neustále hladovému vlku z komiksu o kačeru Donaldovi. Tento vlk má velký, životní sen. Z celého srdce touží chytit, uvařit a sníst tři baculatá růžová prasátka, která se nacházejí asi jeden kilometr od něj. Hned po snídani se celé jeho myšlení ubírá k jedinému bodu a to, jak ty to prasátka chytit. Když se mu to po času konečně podaří a prasátka jsou už v hrnci, to nejchytřejší se ozve: „Vlku, co budeš dělat, až nás sníš?“ Vlk se zarazí, toho využijí prasátka a vyskočí z hrnce. Vlkovi dojde, že by ztratil smysl života, kdyby je již dnes snědl. Ovšem naše společnost podle Eriksona se již nachází v době, kdy jsme naše prasátka snědli už včera.

Na závěr autor také poukazuje na hrozící ekologické aspekty, které sebou přináší nadměrná produkce a konzumní společnost. Lidé by se více měli zajímat o ekologickou stopu a kvalitu života, protože to ona, matka příroda, nás živí. Autor vidí

---

<sup>73</sup> ERIKSEN, Thomas Hylland. Syndrom velkého vlka, str. 14. Viz literatura a zdroje [6]

dobrý směr v tom, že by se méně cestovalo, méně pracovních schůzek, lidé by byli více spolu<sup>74</sup>. S tímto přichází již zmiňovaný Ulrich Bech a jeho kniha *Riziková společnost*.

Další autor, který se zbývá tématem konzumerismus či postmoderní dobou, je Zygmunt Bauman. A jeho díla *Úvahy o postmoderní době (2002)* a *Tekuté časy: život ve věku nejistoty (2008)*. S postmoderní dobou je spojitá nestálost, baumanovská „tekutost“, tímto tématem se zabývá Bakalářská práce s názvem: *Tekutý konzumerismus: sociologická reflexe konzumní společnosti v díle Zygmunta Baumana* (Fabianová, 2015) Podle Fabianové se nestálost, „tekutost“ moderní doby v podání Baumana, přirovnává ke kapalině, která je nestálá, svůj tvar neustále mění. Kapalina neustále mění svůj tvar, ani na dvě krátké chvíle po sobě jdoucí nemá kapalina stejný tvar, stejně jako moderní doba. Nic není jisté, vše se neustále mění, stejně jako kapalina nemá pokaždé stejný tvar<sup>75</sup>.

Postmoderní společnost je typická tím, že nestálost se projevuje v zaměstnání, vztazích. *„Práce není doživotní, a zřídka kdy dlouhodobá. Nelze předpokládat, že člověk bude pracovat a dosahovat sociálního vzestupu v průběhu celého svého profesionálního života v těžké situaci“*<sup>76</sup>. I v knize *Tekuté časy* lze najít ono typickou Baumanovu „tekutost“: *„Základy, o které se nám opírají naše životní naděje a vyhlídky, jsou poněkud vratké - stejně jako naše zaměstnání či partneři a okruh přátel, jež si užíváme v rámci širší společnosti, a hrdost a sebedůvěra, které z ní plynou“*<sup>77</sup>. Dále Bauman hovoří o neustálé změně, kterou dnešní společnost musí prožívat. *„Místo velkých očekávání a sladkých snů přináší „pokrok“ nespavost plnou nočních můr, v nichž člověk „zůstává pozadu“ – ujíždí mu vlak, a to čím dál rychleji“*<sup>78</sup>.

O neustálé změně mluví i Erikson. Nakupování je výrazem roztěkanosti typické pro dnešní dobu. Autor přiznává, že si rád kupuje věci, které nepotřebuje. Zároveň ale všichni víme, že konzum může být náhražkou něčeho jiného, nazvěme to trvalejšími hodnotami<sup>79</sup>.

---

<sup>74</sup> ERIKSEN, Thomas Hylland. Syndrom velkého vlka. Viz literatura a zdroje [6]

<sup>75</sup> FABIÁNOVÁ, Alena. Tekutý konzumerismus: sociologická reflexe konzumní společnosti v díle Zygmunta Baumana, Viz literatura a zdroje [9]

<sup>76</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POSTMODERNÍ době, str. 34. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>77</sup> BAUMAN, Zygmunt. Tekuté časy, str. 19. Viz literatura a zdroje [2]

<sup>78</sup> BAUMAN, Zygmunt. Tekuté časy, str. 19. Viz literatura a zdroje [2]

<sup>79</sup> ERIKSEN, Thomas Hylland. Syndrom velkého vlka, str. 56. Viz literatura a zdroje [6]

„Protože žádný člověk nemůže zpomalit rychlé tempo změny, lidé se soustředí na věci, o kterých si myslí, že je mohou změnit, či na věci, o kterých jsou ujišťováni, že je mohou změnit“<sup>80</sup>. A lidé tento existenciální strach vnášejí do věcí, do zástupných terčů, aby mohli tento strach ze sebe dostat. A tak si kupují drahá auta, zařizují se redukční diety, které nás mají ochránit před obezitou, kupují si elektronické cigarety. A strachu se dá vydělávat a také se to dělá. Lidí neustále kupují novou techniku, aby ochránili své domovy.

Bauman přirovnává postmoderní společnost k televiznímu seriálu, ve kterém jsou také postavy, které nemají minulost, ani budoucnost. A vše, co je nutné pro pochopení jednoho dílu, se odehrává právě v tom jednom díle seriálu. Postmoderní společnost, která se podle Baumana vyznačuje epizodičností a nekonzekvencí<sup>81</sup>. Dalším bodem, který je typický pro postmoderní dobu, je „souběžná láska“. Dnešní vztahy nejsou podle Giddense trvalé, nic kromě uspokojení, které partnerům poskytuje, nenabízí. Opět se tedy jedná o jednání, které má krátké trvání<sup>82</sup>.

## 8.1. Řád společnosti

Bauman také v knize *Úvahy o postmoderní době* přináší poznatky, z jakého důvodu instituce jako byla armáda a továrna, které dříve poskytovaly řád společnosti, již v dnešní době nehrají takovou roli. A tudíž ve společnosti vzniká nejistota. Je to dáno technickým pokrokem, industrializací. V armádě už není potřeba takové množství vojáků, neboť i tady je práce nahrazena stroji. V továrně taktéž. Podmínky pro dnešního člověka již nevytváří vláda, ale sociální život vytváří soukromé instituce, neboť došlo k privatizaci. „*Dláta, hladítka a špachtličky má každý člověk ve svých rukou a je jenom na něm, jak je využije. Člověk je sám sobě dozorcem i učitelem*“<sup>83</sup>. Postmoderní doba se vyznačuje individualismem, s nálepkou nejistoty. A to zejména třetí vývojová fáze konzumerismu, která se právě vyznačuje hyperindividualismem, všechny přístroje typu, mobilní telefon, lednička, myčka nádobí, dávají možnost, aby si člověk zorganizovat život podle sebe, bez ohledu na společnost. Tento útok individualizace se projevuje ve všech sférách života, mimo jiné i v oblasti výživy člověka. „*Nacházíme se v době*

---

<sup>80</sup> BAUMAN, Zygmunt. *Tekuté časy*, str. 20. Viz literatura a zdroje [2]

<sup>81</sup> BAUMAN, Zygmunt. *Tekuté časy*. Viz literatura a zdroje [2]

<sup>82</sup> GIDDENS, Anthony. *Důsledky modernity* Viz literatura a zdroje [15]

<sup>83</sup> BAUMAN, Zygmunt. *Úvahy o POSTMODERNÍ době*, str. 75. Viz literatura a zdroje [3]

*destabilizace stravního systému a destruktualizace výživy*<sup>84</sup>. Nabídka jídel je obrovská, můžeme jíst v jakoukoliv denní či noční dobu, bez ohledu na pravidla společnosti. A odtud je jenom krok k obezitě.

Z českých autorů bych zde uvedla knihu *Společnost naší doby* od Petruska, Balona, která přináší velmi rozsáhlý pohled na konzumní společnost, soudobou společnost v mnoha jejích aspektech a pohledech. V této knize lze najít mnoho odkazů, myšlenek, které mnohé jsou citovány i v této práci.

Podle Fromma, který ve své knize *Mít nebo být* vysvětluje mimo jiné i původ těchto pojmů, tak také vykládá každodenní rozdíly mezi těmito dvěma slovy. Jedním úsekem, kterým se Fromm zabýval, bylo i vzpomínání či učení. A při vzpomínání lehce kritizuje dnešní společnost, neboť si toho musí hodně pamatovat, ale zapisování věcí, tedy mít ve smyslu vlastnění oslabuje sílu zapomínání. Velmi často Fromm „mít“ ztotožňuje s připraveností, plánovaností, opakováním věcí, mít více znalostí. Kdežto „být“ spojuje s životem, tancem, kladením otázek ne jenom s pozicí informovaným průvodcem v muzeu, či v procesu bytí znát více do hloubky<sup>85</sup>.

## 9. Fáze konzumerismu

Konzumerismus lze rozdělit na tři části. První část začíná po roce 1800 a končí druhou světovou válkou. V tomto období dochází k nahrazování drobných trhů a na jejich místo přichází celostátní trhy, mimo jiné i díky prvkům průmyslové revoluce: železnice, telegraf a telefon. Díky železnici se vše urychlilo, a na zvýšené rychlosti výroby mají vliv i stroje. A tyto stroje zvyšují produktivitu práce, a tím zahajují cestu k masové produkci<sup>86</sup>. Konzumní ekonomika přichází s novým pojetím obchodu: raději prodat více výrobků s malou marží než malé množství výrobků s velkou marží.

### 9.1. První fáze konzumerismu

První vývojová fáze nastolila nedokonalý stav masové spotřeby – stav, v němž dominují vyšší vrstvy městské vrstvy. Dále daleko více lidí si mohou dovolit zboží

---

<sup>84</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 116. Viz literatura a zdroje [27]

<sup>85</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 30 - 33. Viz literatura a zdroje [11]

<sup>86</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 31. Viz literatura a zdroje [27]

dlouhodobého využití. Tato fáze vedla ke zrodu moderního spotřebitele a masového marketingu. Až do osmdesátých let 19. století zůstávaly výrobky beze jména, prodávaly se hromadně a celostátní výrobní známky byly velmi vzácné. Nový průmysl, aby si zajistil návratnost, vtiskne výrobkům specifický ráz a spustí okolo výrobků rozsáhlou kampaň<sup>87</sup>. Další novinky, které vznikly – balení a značka. Spotřebitel vkládá svoji důvěru do značky, ne do kupce a ručení za kvalitu se přenáší na továrního výrobce. Došlo k rozbití tradičního vztahu, ovládaného místním obchodníkem, a proměnila tradičního zákazníka v moderního spotřebitele: v konzumenta výrobních značek, kterého je nutné svádět – pomocí reklamy. Podle Naomi Kleinové (2005) v momentě, kdy bylo vyráběno příliš mnoho uniformních a prakticky nerozlišitelných výrobků, zavládla potřeba se zviditelnit. Z počátku byly značky velmi familiární, neboť do té doby se zákazník pouze setkával s kupcem<sup>88</sup>.

S první fází konzumu přichází na svět i obchodní domy. Jedná se o místa, kde najdeme zboží na nízké ceny, která je navíc uvedena na etiketě a tím se velmi změnila role tradičního smlouvání. Více o obchodních domech bude v této práci zmíněno v úseku věnované trávení volného času dětí.

V obchodním domě se již může procházet i zevloun, aby mohl být zdánlivě svobodný, aby mohl být režisérem bez herců, aby mohl uspokojit své tužby v zářivých obchodech nákupního centra.

## 9.2. Druhá fáze konzumerismu

Druhá fáze konzumerismu nastává kolem roku 1950 a končí v osmdesátých letech dvacátého století. „*Tato fáze se vyznačuje hospodářským růstem, zvýšení produktivity práce a rozšíření fordovského modelu řízení*“<sup>89</sup>. Kupní síla zaměstnanců narůstá, stále více lidí si může dovolit koupit si zboží dlouhodobého užitku. Najednou stále více lidí disponovala volným časem, dovolenou. Ovšem masová společnost se mohla rozvinout jenom díky Taylorova a Fordova modelu organizace výroby.

---

<sup>87</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 33. Viz literatura a zdroje [27]

<sup>88</sup> KLEINOVÁ, Naomi. BEZ LOGA. Viz literatura a zdroje [23]

<sup>89</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 36. Viz literatura a zdroje [27]

Produktivita práce také zapříčila vyšší mzdy. A díky linkám lze vyrábět množství v obrovských číslech, probíhá zde i velká specializace, neboť na výrobě se podílí velké množství dělníků. Hromadná výroba a hromadná spotřeb si žádá hromadnou distribuci a tak vznikají supermarkety či hypermarkety. Druhá fáze konzumerismu se vyznačuje tím, že obchod zasahuje do každodenního života a také se u zboží zkracuje doba životnosti, neboť podléhají trendům. Opět zde můžeme spatřit pomíjivost a Baumanovu „tekutost“. Konzumerství druhé vývojové fáze je vymezeno tak, že aktéři se netouží těšit z té či oné užitné hodnoty, nýbrž chtějí dát najevo své postavení.

O vzniku těchto institucí bude ještě v této práci řeč, jen tentokrát půjde o české prostředí. Na tomto místě je dobré zmínit, že ve Francii první supermarket vznikl v roce 1957 a první hypermarket v roce 1963. V České republice se tak uskutečnilo až po roce 1989.

### 9.3. Třetí fáze konzumerismu

Třetí fáze se vyznačuje tím, čím více jsme bohatí, tím více mají spotřební touhy. „Čím více konzumujeme, tím více chceme konzumovat“<sup>90</sup>. Ve třetí fázi konzumerismu chceme věci k „životu“ a ne k předvádění. Dnes má zboží sloužit konkrétnímu člověku. Od věcí již neočekáváme, aby nás odlišily od ostatních, ale aby nám zajistily větší nezávislost a mobilitu, působivé dojmy a zážitky. Spotřebu „pro druhého“ nahradila spotřeba „pro sebe“, jak to odpovídá nezadržitelné tendenci k individualizaci nadějí, zálib a chování<sup>91</sup>. V této fázi již spotřeba vede k tomu, aby jedinec osobně vyjádřil. Homo consumerimus se snaží najít hmatatelnou odpověď na otázku, kdo je. Během třetí fáze, kdy má člověk všechny základní funkce zaopatřeny, zákazník jde po vjemech, po slastech. Stejně jako Bauman i Lipovetsky se oba autoři zmiňují o nestálosti, neustálém pohybu a prchavosti. Člověk má neustálou potřebu tužeb, neboť má hodně volného času. Konzumerství podle Lipovetského můžeme vnímat, jako touhu zažehnat fosilizaci každodennosti a uniknout tak neustálému opakování té samé činnosti. Opět zde můžeme spatřovat turistu i tuláka, dvě charakteristiky pocházejí od Baumana. Zatímco první dvě

---

<sup>90</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 43. Viz literatura a zdroje [27]

<sup>91</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 47. Viz literatura a zdroje [27]



fáze jsou význačné tím, že masová výroba byla daná linkovou výrobou a trh byl jednotný. Tak třetí fáze se vyznačuje tím, že zákazník si sám tvoří produkt, který si poté koupí. Hyperkonzumní doba je spjata s hypersegmentací<sup>92</sup>. Lipovetsky nadále vysvětluje vývojovou změnu, následujícími slovy: „*Máme-li danou změnu postihnout stručnými slogany, jedná se o přechod z éry výběru k epoše hypervýběru, od monovybavení k multivybavení, od konzumentství občasného ke konzumentství soustavnému, od individuální spotřeby ke spotřeb hyperindividuální*“<sup>93</sup>.

## 10. Shrnutí části práce týkající se konzumerismu

V předcházejících odstavcích lze vidět, že jeden z možných důvodů vzniku konzumní společnosti, může být strach ze změny, strach z neustálé změny. Ale na vznik konzumu mají vliv i jiné věci, například individualita, která je viditelná v každém odvětví naší společnosti. Dnes je člověk jen málo závislý na společnosti, i sám Bauman v knize *Úvahy o postmoderní době*, nám předkládá čtyři druhy osob, které na společnosti nejsou vůbec závislí, neboť mají dostatek finančních prostředků. A to díky historickému vývoji, nebýt vznik fordovskému způsobu organizace práce, lidé by dnes neměli takové časové ani peněžní prostředky<sup>94</sup>. I další autor Lipovetsky nám předkládá jasné důkazy toho, že člověk se chce odlišovat v třetí vývojové fázi konzumerismu, chce, aby věci sloužili jemu. Chce díky věcem najít sám sebe.

Díky tomu, že třetí fáze konzumerismu se vyznačuje hyperindividualitou, člověk si vše zařídí podle sebe, bez ohledu na druhé. Svůj denní program, i způsob využití volného času, tak je zde prostor i pro destrukturalizaci výživy<sup>95</sup>.

V předcházejících kapitolách se autorka pokusila vyložit, definovat konzumerismus z četby z vybraných autorů. Konzumerismus ke svému vzniku potřebuje vyspělou společnost, která svým konzumentům poskytuje nepřeborné množství

---

<sup>92</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 91. Viz literatura a zdroje [27]

<sup>93</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti, str. 115. Viz literatura a zdroje [27]

<sup>94</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POSTMODERNÍ době. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>95</sup> LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti. Viz literatura a zdroje [27]

objektů, hmotných věcí. Dále potřebuje mít konkurenci, která posouvá produkty, zboží pořád na jinou, lepší, novější úroveň.

Základní potřeby této společnosti jsou poskytnuty, lidé mají střechu nad hlavou, mají co jíst, jsou pod ochranou státního aparátu. Ale protože vyspělá společnost produkuje další tužby, touhy, přání, tak lidé ovlivněni potřebami trhu, stále a stále kupují, objevují něco jiného, nového.

Ve vymezení konzumerismu z sociologického hlediska se autorka zaměřila na popis společnosti v postmoderní době, tedy v době, kdy individuum ztrácí sebe samo, proto aby opětovně našlo samo sebe. V kapitole týkající se psychologického vymezení konzumerismu se autorka pokusila sepsat teze týkající se psychické stránky člověka a konzumerismu. Poté došlo k sepsání ekonomických důvodů, díky kterým může konzumerismus vzniknout. Poslední dvě kapitoly první teoretické části jsou věnované důsledkům a fázím konzumerismu.

## 11. Civilizační choroby

Podle bakalářské práce *Povědomí o civilizačních chorobách*, od autorky Haliny Zakuťanské, ze školy Bankovní institut vysoká škola, a. s.<sup>96</sup> Civilizační choroby jdou ruku v ruce s vyspělostí společnosti, jsou vlastně následkem společnosti, která je plná techniky a automatizace. Kromě nepřeborné nabídky obchodů, nekonečných regálů, sebou přináší i tzv. civilizační choroby Jsou odrazem společnosti, kdy je spousta věcí nahrazována, potraviny jsou plné látek, které tam nepatří. Naše fyzická aktivita se velmi zmenšuje, všude používá stroje místo naší tělesné práce. Odevzdáváme naše zdraví, psychickou pohodu do rukou strojů, továren, automatů na rychlé zboží. Mezi faktory vzniku patří mimo jiné i stres, spojený s dnešní dobou, dále velká spotřeba alkoholu, vykouřených cigaret, tedy nezdravý životní styl. Jako příklady civilizačních chorob můžeme uvést: Infarkt myokardu, hypertenze, deprese, syndrom vyhoření, obezita. Každé z uvedených onemocnění, můžeme spojovat s charakterem dnešní doby. Lidé díky stresu, nadměrné nebo nekvalitní stravy či emocionálního napětí a dalším faktorů velmi snadno a rychle onemocnět.

---

<sup>96</sup> ZAKUŤANSKÁ, Halina. Povědomí o civilizačních chorobách. Viz literatura a zdroje [37]

Jako poslední si autorka vybrala obezitu. A to z důvodu zájmu o tuto problematiku. Chtěla jsem při studiu zjistit, jaký názor na vznik obezity mají odborníci. Protože člověk musí jíst, aby mohl žít. Aby mohl žít a vést podle mě plnohodnotný život, měl by vědět, že nadbytek stravy škodí, a naopak z druhé strany i nedostatek pohybu.

Díky části o civilizačních chorobách se nyní přesuneme do druhé obsahové části bakalářské práce, týkající se obezity. Struktura této práce je následující: Nejdříve se práce zabývá rozšíření obezity ve světě, tedy v USA, v Evropě a jako poslední v České republice a to u dětské populace. Poté je definována obezita, kapitoly jdoucí po definicích obezity jsou o faktorech vzniku obezity. Dále přes výživu dětí, se dotkneme i medicínského hlediska vzniku obezity i onemocnění s touto chorobou spojené, i jak měřit složení těla. Poslední kapitoly části týkající se obezity jsou věnovány prevenci obezity, jedna z lékařského hlediska, druhá citovaná z textu vydaného Ministerstvem zdravotnictví České republiky.

## 12. Prevalence Obezity v USA

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se od 2012 do roku 2016 zvýšila prevalence u dětí a dospívajících. Viz tabulka č. 1. A dále k 3. 12. 2018 podle WHO prevalence u dospělých osob ve Spojených státech Amerických činila u mužské populace 72,7% a u ženské populace 63,2%. Tyto čísla jsou velmi vysoká, je třeba dodat, že populace USA na začátku prostince loňského roku měla 326 766 600 obyvatel<sup>97</sup>.

Prevalence je jeden ze základních ukazatelů v epidemiologii, poukazuje na podíl nemocných na celkový počet obyvatelů dané země<sup>98</sup>. Tyto čísla jenom ukazují tento trend: Neustále stoupající počet obyvatelů naší Země, kteří trpí obezitou.

Prevalence obezity u dětí a dospívajících	2012	2013	2014	2015	2016
Prevalence obezity u dětí a dospívajících ve věku 10-19 let, ženy, USA	18,30%	18,50%	18,70%	18,70%	19%
Prevalence obezity u dětí a dospívajících ve věku 10-19 let, muži, USA	21,30%	21,60%	21,80%	22,10%	22,30%

Tabulka č. 1, zdroj: WHO, [www.paho.org](http://www.paho.org)

## 13. Rozšíření v Evropě nadváhy či obezity

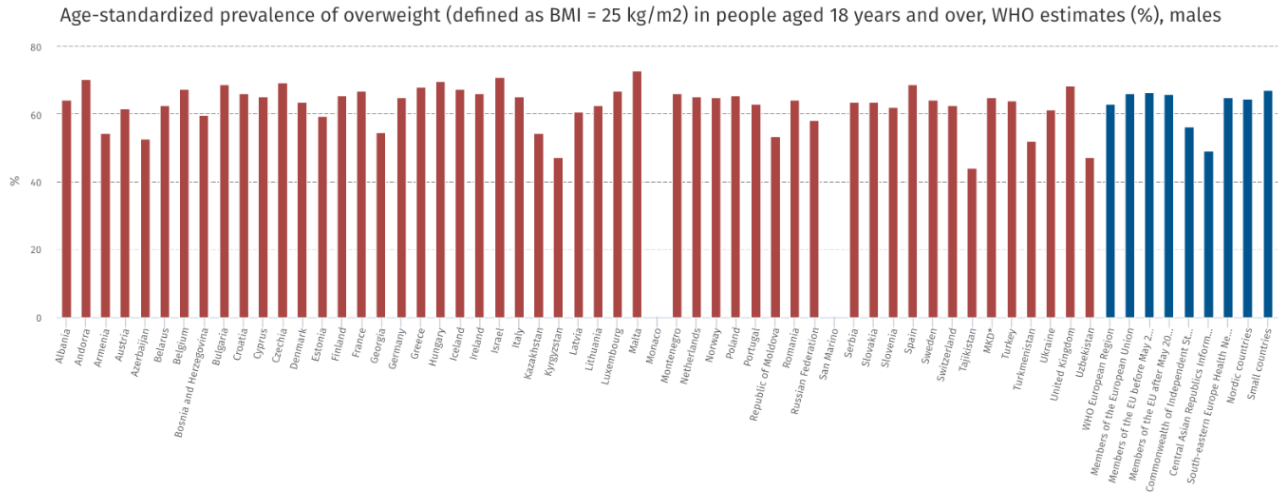
Díky statistikám z WHO, lze vidět určité trendy i na evropské půdě. Na grafech jsou patrné nějaké trendy. Například to, že mužská populace má větší problémy s váhou než ženská populace. A také že vyšší procento populace trpí nadváhou než obezitou: Obezita daleko více ohrožuje život než nadváha. V příloze jsou vloženy i grafy ukazující na rozšíření obezity v rámci Evropy (grafy č. 6 a grafy č. 7). Jak je vidět, mužská populace více trpí nadváhou než ženská populace. Na grafu č. 4 je patrné, tento vzrůstající trend, neboť nadváhou trpí přes 60% mužské populace ve více zemích, než je tomu u ženské populace.

Co se týče komentáře ke grafům znázorňující výskyt obezity v Evropě, více trpí obezitou muži než ženy. U mužské populace se obezita více vyskytuje přes 20% dané země, než je tomu u ženské populace.

<sup>97</sup> WHO, 2019. Viz literatura a zdroje [59]

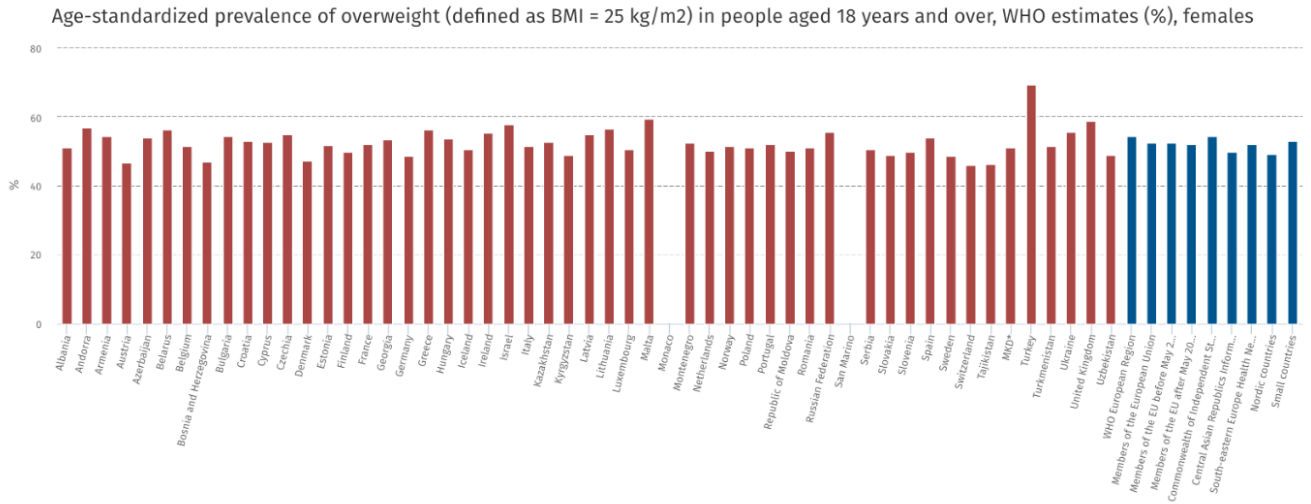
<sup>98</sup> WIKIPEDIE, Prevalence. Viz literatura a zdroje [60]

Graf č. 4 Rozšířené nadváhy v Evropě, mužská populace, rok 2017, zdroj:gateway.euro.who.int



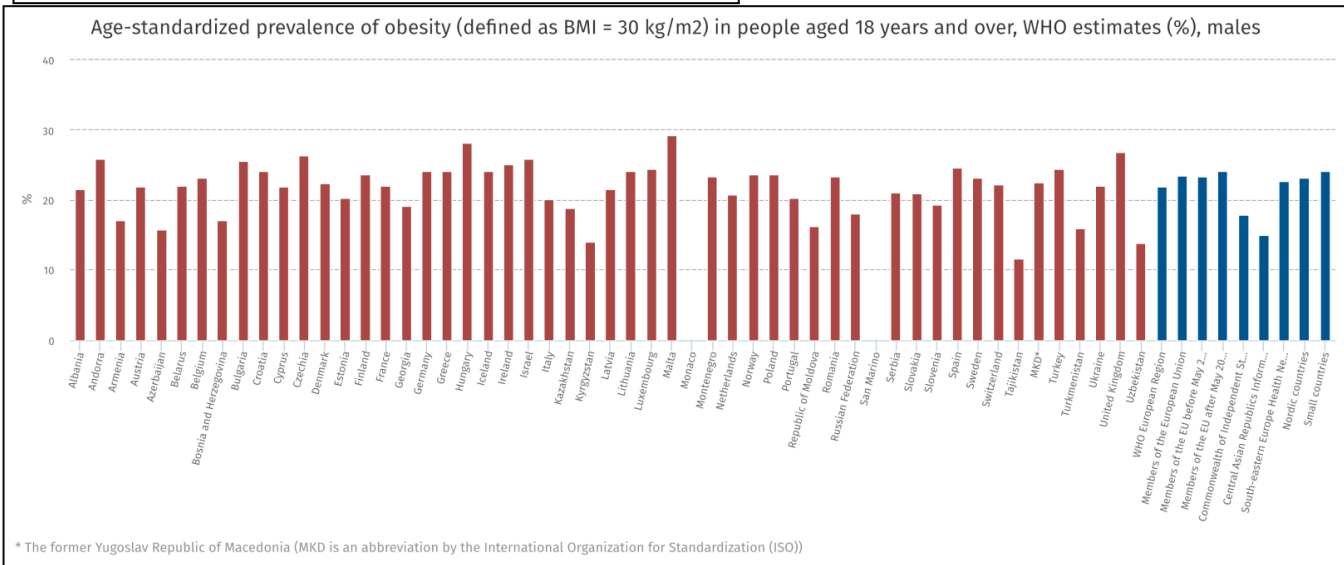
\* The former Yugoslav Republic of Macedonia (MKD is an abbreviation by the International Organization for Standardization (ISO))

Graf č. 5 Rozšířené nadváhy, ženská populace, rok 2017, zdroj: gateway.euro.who.int

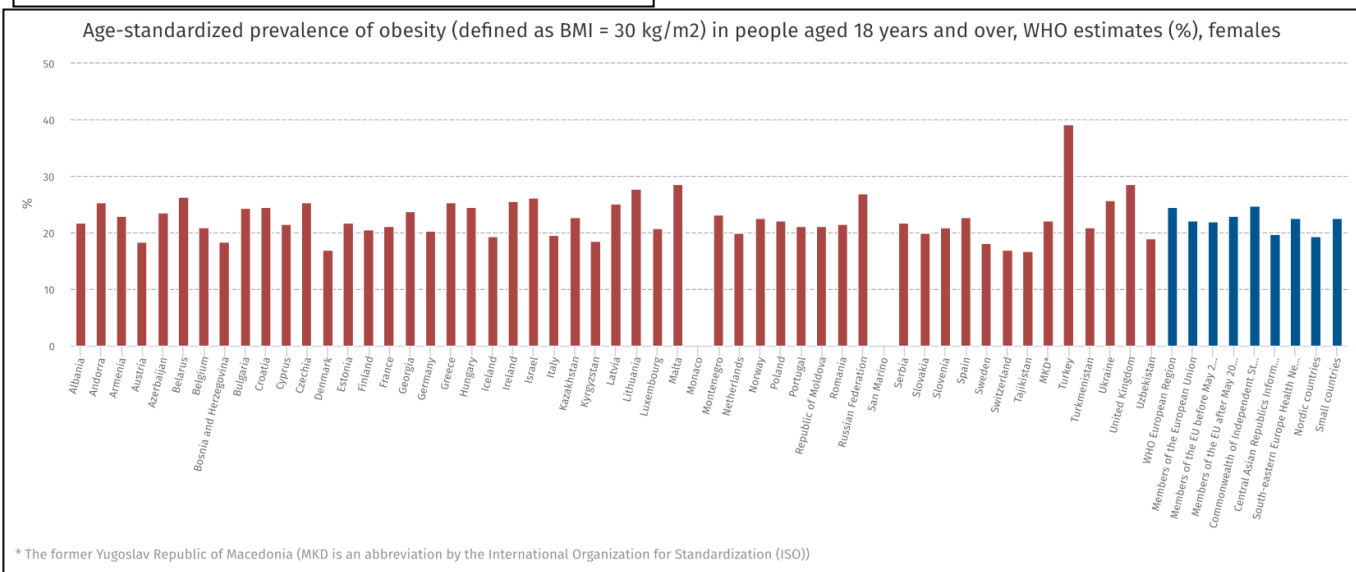


\* The former Yugoslav Republic of Macedonia (MKD is an abbreviation by the International Organization for Standardization (ISO))

**Graf č. 6. Rozšíření obezity v Evropě, mužská populace, rok 2017, zdroj:gateway.euro.who.int**



**Graf č. 7. Rozšíření obezity v Evropě, ženská populace, rok 2017, zdroj:gateway.euro.who.int**



## 14. Rozšíření nadváhy či obezity v České republice u dětské populace

Nyní se podíváme na situaci v České republice. K tomu nám bude sloužit *Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže* provedený v roce 2001. Podle kterého je patrné, že stoupá počet dětí, které mají nadváhu či obezitu. V rámci toho výzkumu bylo provedeno dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 40 525 školních dětí a dospívajících (18 605 chlapců, 21 920 dívek). U všech jedinců byla zjišťována tělesná výška, hmotnost, obvod hlavy, paže a boků. Tento výzkum byl proveden díky učitelům biologie, tělesné výchovy, učitelk v mateřské škole, či studentům antropologie a také díky pediatrům.

Výsledky toho výzkumu dokládají stoupající trend nadváhy a obezity. V grafu č. 8 se jedná o chlapce ve věku od tří let do osmnáctého roku života. Výsledky výzkumu jsou vztažené k roku 1991. Tento očekávaný podíl u chlapců, kteří se potýkají s nadváhou či obezitou, pouze ve dvou věkových kategoriích se tento očekávaný výsledek neshoduje. A to konkrétně u nadváhy ve věkovém rozmezí od 3 do 6 let a poté u nejstarších chlapců, tj. od 15 do 18 let.

Graf č. 8 znázorňuje očekávaný podíl u dívek ve věkovém rozmezí od 3 roku života do osmnáctého roku života. Opět výsledky z roku 2001 jsou vztažené k roku 1991 a tyto výsledky jsou takovéto. U dívek ve věkovém rozmezí od 15 do 18 let je očekávaný podíl výskytu obezity menší. Ovšem další tři věkové kategorie převyšují očekávaný podíl děti trpící obezitou, tedy dívek trpící obezitou bylo více v roce 2001 než v roce 1991. A výskytu nadváhy je očekávaný podíl menší u dvou věkových kategoriích, tj. od 3 do 6 let a poté stejně jako u chlapců, v té nejstarší skupině, od 15 do 18 let.

Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001 (%)  
Percentage of overweight, obese and underweight individuals in 2001  
Chlapci / Boys

Graf č. 8

Věk (roky) Age (years)	N	Vztaženo k referenčním údajům pro českou dětskou populaci, CAV 1991 Compared to NAS 1991		
		Obezita Obesity (%)	Nadměrná hmotnost Overweight (%)	Nízká hmotnost Underweight (%)
Očekávaný podíl Expected percentage		3	7	10
3,00 – 5,99	2 100	4,6	4,6	14,1
6,00 – 10,99	5 933	6,6	8,9	7,6
11,00 – 14,99	6 341	5,6	9,3	9,5
15,00 – 17,99	5 131	3,6	5,9	11,9

**Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001 (%)**

Percentage of overweight, obese and underweight individuals in 2001

Dívky / Girls

Graf č. 9

Věk (roky) Age (years)	N	Vztaženo k referenčním údajům pro českou dětskou populaci, CAV 1991 Compared to NAS 1991		
		Obezita Obesity (%)	Nadměrná hmotnost Overweight (%)	Nízká hm. Low weight (%)
<b>Očekávaný podíl</b> Expected percentage		3	7	10
3,00 - 5,99	2 024	5,0	6,6	13,1
6,00 - 10,99	5 936	5,6	8,5	8,1
11,00 - 14,99	6 376	4,4	7,8	10,3
15,00 - 17,99	7 896	2,5	6,0	13,3

Na závěr vzrůstající váhu u dětské populace dokreslují i grafy č. 10 a č. 11, které také vytvořil *Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže*, v roce 2001 a přináší porovnání BMI v letech 1991 a 2001. Jak je již několikrát v této práci zmíněno, tedy vzrůstající počet dětí s vyšším BMI<sup>99</sup>.

Závěr z předcházejících kapitol, tykající se rozšíření výskytu obezity či nadváhy je takovýto. Tyto onemocnění jsou v dnešní době velmi rozšířené, počet nemocných nám neustále narůstá. Ať už se jedná o dospělé populaci či o dětskou populaci.

<sup>99</sup> Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001. Viz literatura a zdroje [40]



## 15. Definice obezity

Celostní definici obezity přináší ve své publikaci Mojmír Kasalický, který uvedl „*Obezita je multifaktoriální onemocnění ovlivněné složkou genetickou, biochemickou, hormonální, etnickou, behaviorální a v neposlední řadě i společensko-kulturním prostředím*“<sup>100</sup> (Kasalický in Veisová, 2011).

„*Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala obezitu r. 1985 jako zvýšení hodnoty BMI (Body Mass Index) u mužů nad 30,0 a u žen nad 28,6. Roku 1999 však byla tato definice zpřesněna. Nadváhu označovala hodnota BMI nad 25 a obezitu hodnota BMI nad 30*“<sup>101</sup>.

Body mass index (BMI), dříve zaveden jako Queteletův index, je označován:

Hmotnost v kg/(výška<sup>2</sup> v m)

Tělesnou hmotnost pak klasifikujeme takto (v hodnotách BMI):

„*Podvýživa – do 18,5*

*Normální hmotnost 18,5 – 25*

*Nadváha 25 – 30*

*Obezita I. stupně (mírná) 30 -35*

*Obezita II. Stupně (střední) 35 – 40*

*Obezita III. Stupně nad 40*“<sup>102</sup>

## 16. Definice obezity v dětském věku

Obezita je charakterizovaná uložením tukové tkáně v organismu nad optimální mez, kdy je tuková tkáň v nepoměru s tukuprostou tělesnou tkání<sup>103</sup>.

U dětí je daleko složitější definovat hranici BMI, neboť se křivka mění, jak rostou, jak se vyvíjí. V období od narození do ukončení růstu se BMI velmi významně mění, stejně jako veličiny, které ho vytvářejí. Z toho důvody byly na základě národních

---

<sup>100</sup> Veisová, V. Obezita – onemocnění těla i duše. Viz literatura a zdroje [57]

<sup>101</sup> Veisová, V. Obezita – onemocnění těla i duše. Viz literatura a zdroje [57]

<sup>102</sup> SVACHINA, ŠTĚPÁN A Alena BRETŠNAJDROVÁ. Dietologický slovník, str. 157. Viz literatura a zdroje [36]

<sup>103</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1], SVACHINA, ŠTĚPÁN A Alena BRETŠNAJDROVÁ. Dietologický slovník, str. 156. Viz literatura a zdroje [36]

studií antropologického výzkumu dětí a mládeže vytvořeny percentilové grafy BMI, které zohledňují tuto proměnlivost. Percentilové grafy umožňují okamžité a přesné zhodnocení tělesného vývoje dítěte od 2 do 18 let.

Podle Hainerové je často nadváha definována 85. - 95. percentilem BMI a obezita  $\geq 95$  percentilem BMI. „V ČR je doporučeno hodnotit obezitu BMI  $\geq 97$ . percentilem a BMI 90. – 97. percentilem jako nadváhu“<sup>104</sup>. K tomu slouží v přílohách grafy č. 13 a č. 14, které znázorňují průběh, vývoj BMI u dětské populace.

## 17. Faktory vzniku obezity

Podle Hainerové (2009) je celosvětový nárůst prevalence obezity dán zvýšenou spotřebou potravin s vysokou energetickou densitou a vysokým podílem tuků a jednoduchých cukrů, doprovázen poklesem pohyblivé aktivity<sup>105</sup>.

Podle Fraňkové, Pařízkové a Malichové a kol., lze obezitu definovat jako hromadění nadměrného množství tuku v organismu ve vztahu k ostatním tkáním<sup>106</sup>.

Dále se pak jedná o genetické faktory, v neposlední řadě obezitu také ovlivňují i faktory sociokulturní, socioekonomické a také současný potravinářský průmysl (Veisová).

Jako další faktory, které zde zmíním, jsou: spánek, stres, způsob trávení volného času (stále častěji převažující pasivní činnosti), stravování v restauracích<sup>107</sup>.

### 17.1. Sociokulturní faktor

Faktorem prostředí se zabývá i MUDr. Hainerová, která zmiňuje reklamu, a ta hraje velmi silnou roli ve výběru potravin. V televizi více vidáme propagaci nezdravých potravin, bohaté na kalorie, na tuky, ale chudé na vlákninu<sup>108</sup>. S touto tezí přichází Fořt i Fraňková, Pařízková, Malichová a kol., obrovský vliv na výživu má dnes reklama v médiích, která propaguje nevhodné potraviny. Zvláště děti, které jsou lépe manipulovatelné a snadněji věří, co vidí či slyší v televizi. V mladším školním věku děti

---

<sup>104</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA, str. 15. Viz literatura a zdroje [1]

<sup>105</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1]

<sup>106</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ A EVA MALICHOVÁ a KOL. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Viz literatura a zdroje [10]

<sup>107</sup> Veisová, V. Obezita – onemocnění těla i duše. Viz literatura a zdroje [57]

<sup>108</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1]

ještě neumí rozlišit, co je pravda a co je fikce, a tak reklamě věří. Dále pak obchodníci používají různé postupy, jak děti uchvátit. Ať už se jedná o obal, či o barvu výrobku<sup>109</sup>.

O vlivu reklamy na děti, o stále stoupajícím vlivu, které reklamy mají, pojednává i kapitola z knihy *Spotřební společnost a její reflexe ve výuce společenských věd a výchovy k občanství*, (Hetman, Pavličíková, 2015)<sup>110</sup>. Reklamní společnosti stále zvyšují množství peněz, které investují do reklamy. Velmi zajímavý bod v této kapitole je ten, jak moc děti jsou ovlivněné značkou. Děti měly na možnost dvě jídla z fast foodů (hamburger a hranolky), jednalo se o naprosto stejná jídla, akorát jinak zabalená a děti si zvolily to jídlo, u kterého si myslely, že je z McDonald's (Strasburger, Wilson & Jordan, 2013 in *Spotřební společnost a její reflexe ve výuce společenských věd a výchovy k občanství*<sup>111</sup>. Tedy nejenom reklama ale i značka ovlivňují výběr produktu.

Dále důležitá je i dostupnost výrobků, kdy v obchodě je sortiment pořád na stejném místě, a tak dítě jde na jisto. Například v úrovni pokladen, kam malé děti jsou schopné dosáhnout, najdeme různé cukrovinky, sladkosti, které jsou sice dobré, ale nemají žádný jiný přínos pro organismus. Ovšem na druhou stranu je nutné říci, že někdy dochází k tomu, že prodejci mění pozice svého sortimentu, a to proto, aby lidé zabloudili a nakoupili toho mnohem více, než kdyby šli svojí obvyklou cestou. Další obchodní trik, který je velmi vidět, je ten, že obchodníci nabízejí různé propagační či dárkové předměty, kterými se poté děti chlubí ve škole, baví se o nich, předbíhají se, kdo jich nasbírá více. A dítě, které nevidí důsledky svého jednání, neboť nepřemýšlí o složení a způsobu zpracování vybraného pokrmu<sup>112</sup>.

Nákupní chování, které také souvisí s konzumním životním stylem, nakupovat různé věci v akci, tedy za méně peněz více zboží. A za nakoupené zboží dostávat nálepky, které poté vedou k dalšímu nákupu, až zákazník získá další balení, nějakou věcnou odměnu či slevu na nějaký jiný výrobek. Může se jednat o slevy na vybraná

---

<sup>109</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ A EVA MALICHOVÁ a KOL. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Viz literatura a zdroje [10], FOŘT, Petr. Stop dětské obezitě. Viz literatura a zdroje [8]

<sup>110</sup> HEJTMAN Pavel a Helena Pavličíková ET AL. *Spotřební společnost a její reflexe ve výuce společenských věd a výchovy k občanství*. Viz literatura a zdroje [18]

<sup>111</sup> HEJTMAN Pavel a Helena Pavličíková ET AL. *Spotřební společnost a její reflexe ve výuce společenských věd a výchovy k občanství* str. 16. Viz literatura a zdroje [18]

<sup>112</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ A EVA MALICHOVÁ a KOL. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Viz literatura a zdroje [10]

jídla, což potěší našeho konzumenta, který je v dnešní společnosti převážně orientován na co největší maximalizaci svých potřeb s minimálním výdajem svých peněžních prostředků. Nyní se dostaneme k problematice trávení volného času dětí, popřípadě mládeže. O čase, který děti stráví nákupních centrech, hovoří dr. Jana Spilková a její kapitola *Proměny české spotřebitelské společnosti a čeští „mall junkies“* v knize *Nesnesitelná lehkost nakupování*. V České republice po roce 1989 došlo k demokratizaci společnosti a tím i uvolnění poměrů, což mělo za následek otevření trhů zahraničním investorům, kteří přišli na český trh, který doslova byl hladový po zboží, které tu do té doby nebylo. S příchodem zahraničních investorů do ČR přichází i formy obchodů, do té doby neznámými<sup>113</sup>. Například se jedná o supermarkety, či hypermarkety. Supermarkety jsou obchodní plochy převážně potravinového zboží a menší nabídkou nepotravinového zboží, s prodejní plochou v rozmezí 400m<sup>2</sup> do 2500m<sup>2</sup>. Hypermarkety mají nabídku jak potravinového zboží, tak nepotravinového zboží a jeho prodejní plocha převyšuje 2500m<sup>2</sup>.<sup>114</sup>

Dalším maloobchodním formátem, který přišel na český trh, je nákupní centrum. Ne všechna nákupní centra jsou stejná, existují mezi nimi rozdíly, Některá obsahují jenom hypermarket, některá obsahují i další služby. Jako například multikino, hrací koutek pro děti, restaurace. Autorka dále v textu zmiňuje změnu nákupního chování, kdy dochází k tomu, že se snižuje frekvence nákupu, tj. týdenní nákup.

Dále autorka zmiňuje pojem „mall junkies“ a zajímavou práci Radové (2008)<sup>115</sup>, která se týká trávení volného času teenagerů v Praze. Radová ve své práci provedla zúčastněné pozorování v obchodním centru Chodov v Praze, (dále jen OC) Ve své práci také Radová použila dotazníkové šetření, zúčastněné šetření a i strukturované rozhovory. V části dotazníkové šetření autorka provedla dotazování ve dvou třídách. Na Gymnáziu a Středním odborném učelišti. Z výsledků je patrné, že rozhodující vliv na trávení volného času teenagerů měli rodiče, kteří je vedli k zájmům. Velmi zajímavá je odpověď v dotazníkovém šetření, jestli studentu tráví čas aktivně či pasivně. Podle Radové (2008) 61% respondentů z Gymnázia odpovědělo, že svůj čas tráví pasivně, z celkového počtu 43 dětí, ve věku v rozmezí 16 – 18 let. Na Středním odborném

---

<sup>113</sup> Kolektiv autorů. *Nesnesitelná lehkost nakupování*, aneb, jaké je tajemství nízkých cen v obchodních řetězcích. Viz literatura a zdroje [25]

<sup>114</sup> WIKIPEDIE. Supermarket. Viz literatura a zdroje [61]

<sup>115</sup> RADOVÁ, Lucie. Trávení volného času teenagerů v Praze. Viz literatura a zdroje [34]

učelišti odpovědělo 72% respondentů také pro pasivní variantu odpovědi, celkový počet dětí 53 studentů, ve věkovém rozmezí 16 – 21 let.

Od zahraničních „mall junkies“ se čeští liší tím, že nechodí nakupovat, ale posedět, pobavit se. Spíše si koupí jídlo a pití a pozorují dění okolo sebe. Jedná se o jev, kdy stále větší procento mládeže tráví svůj volný čas v nákupních centrech, kde se ale jen bezcílně pohybují. Navštěvují nákupní centrum denně, v jakoukoliv denní dobu.

Podle Radové (2008) teenageři trávili v OC Chodov ve všední den od zhruba od třinácté hodiny až do hodiny dvacáté. O víkendu chodili teenageři do nákupního centra déle, až od šestnácté hodiny do hodiny dvacáté.

Zde je dobré si položit otázku, z jakého důvodu tráví mládež v nákupním centru čas? Z rozhovorů Radové (2008) bylo patrné, že děti nejčastěji šly s příkladem svých přátel. Nebo odpovědi, že je sem přivedli rodiče, a tak proto do nákupního centra chodí. Radová se také zeptala, jestli navštěvují nějaké zájmové kroužky, sportují. Většina respondentů odpověděla záporně. Čas strávený v OC lze podle Radové (2008) shrnout tak, že dává teenagerům možnost být se svými přáteli, v teple a bezpečí nákupního centra, kde je střeží kamery, za což jsou rodiče vděční, neboť ví, že se dětem v nákupním centru nemůže nic stát. Dále jim to umožňuje, se chovat „dospěle“ a seznámit se tu s ostatními lidmi<sup>116</sup>.

Závěr z této menší kapitoly, je stále o větším vlivu nákupních center na naše životy a s tím i přebíraný způsob života. Podle bakalářské práce Radové většina teenagerů v Praze v roce 2007/2008 trávila volný čas pasivně, povídáním si, či konzumováním jídla v fastfoodech. Bohužel sport, či jiné zájmové činnosti (samostudium, tvůrčí činnosti.) nebyly u mládeže převažující způsob trávení volného času. Opět se na závěr této kapitoly může říci, rozhodující vliv na děti mají rodiče.

## 17.2. Socioekonomický faktor

Je zde i možný vliv vzdělání na vznik obezity, neboť je prokázané, že lidé s nižším vzděláním trpí více obezitou než lidé s vyšším vzděláním. Souvisí to s tím, že kupují levnější potraviny, které jsou kaloricky velmi bohaté - zákusky, brambůrky<sup>117</sup>. V ČR podle Fořta (2004) není tento faktor, o životní situaci, tak jednoznačný jako v západních zemích či v rozvojových zemích. Můžeme se setkat s tvrzením, že

---

<sup>116</sup> RADOVÁ, Lucie. Trávení volného času teenagerů v Praze. Viz literatura a zdroje [34]

<sup>117</sup> Veisová, V. Obezita – onemocnění těla i duše. Viz literatura a zdroje [57]

v rodinách s nižšími příjmy není výrazně větší výskyt obézních dětí. Naopak ve značné části rodin s vysokými příjmy je výskyt obezity vysoký – jednak je to dáno neomezenou nabídkou potravin a jednak samotným životním stylem. Celé rodiny často chodí do restaurací nebo si doma jenom ohřejí polotvary (pizzy či jiná hotová jídla)<sup>118</sup>. Jedná se o socioekonomický faktor, který zmiňuje Hainerová v knize *Dětská obezita*. Jako další faktor, který zmiňuje Hainerová, je vliv rodiny<sup>119</sup>.

### 17.3. Vliv rodiny

Jedním z důvodů, proč dítě přibývá na váze je to, že současná rodina má mnohé problémy. Rodiče mají méně času na své děti, často dojíždějí do místa svého zaměstnání, které je jinde než místo bydliště. Mnohdy musejí mít i vedlejší pracovní poměr, aby svoji rodinu vůbec zaopatřili. Nedostatkem času jsou rodiče nuceni kupovat hotová jídla či polotvary, tím tedy ušetří čas.

Ale kvalita jídla a čas strávený společným vařením, který je pro rodinu a její fungování to nejdůležitější a tvoří to podstatné, tak je bohužel nedostatečný. Finanční situace rodiny dále může vést k nákupům levnějších potravin, které nejsou tak kvalitní, například kvalitní vepřové maso je nahrazeno tučným bůčkem<sup>120</sup>.

Podle Hainerové většina dětí, které přicházejí do endokrinologických poraden, mají kladnou rodinnou anamnézu, na rozvoji obezity se tedy podílejí jak genetické, tak faktory prostředí. Děti mají podobnou stavbu těla jako rodiče a také mají podobný životní styl, vztah k sportu, způsob trávení volného času<sup>121</sup>. Dále rodiče mohou ovlivnit množství a strukturu jídla, o čemž mluví i Fořt (2004), že se děti snaží dohnat jídlo, mnohdy může být až oběd.

Úlohu familiárních faktorů při vzniku obezity nelze přehlédnout, například vysokou pravděpodobnost výskytu obezity u dětí, jejichž rodiče také trpí obezitou. Jako dalšího autora, který se zabývá vznikem dětské obezity, je RNDr. Petr Fořt, CSs, a zde je jeho odpověď na otázku, proč vzniká obezita. *„Růst výskytu nadváhy a obezity je v převážné většině případů důsledek působení současného životního stylu. Mimořádně*

---

<sup>118</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ. Viz literatura a zdroje [8]

<sup>119</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1]

<sup>120</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ A EVA MALICHOVÁ a KOL. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Viz literatura a zdroje [10]

<sup>121</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1]

vysoké riziko však hrozí lidem, kteří mají prokazatelnou dědičnou zátěž, a přestože to vědí, nedbají na prevenci. Pokud tito lidé podlehnou komerčnímu způsobu života, provázenému stoupající spotřebou potravin toho nejnevhodnějšího druhu, nemají šanci se z problému vymanit“<sup>122</sup>.

Autor považuje za nejzákeřnější je „řetězovou reakcí“, k ní dochází v rodinách, kde jeden nebo dokonce oba rodiče (či prarodiče) trpí nadváhou či obezitou. Vliv na děti mají rozmazlující prarodiče, dále přebírají nevhodné zvyky rodičů<sup>123</sup>. O příkladech, které rodiče dávají svým dětem, mluví i MUDr. Urbánková: „Jestliže je v rodině jeden rodič obézní, má dítě 50% šanci stát se rovněž obézním. Jestliže jsou obézní oba rodiče, lze očekávat obezitu u dítěte až v 80 %“<sup>124</sup>.

#### 17.4. Psychologický faktor

Další faktor může být i psychologický, který je člověk v napětí, či je nespokojený, může se stát, že bude právě hledat útěchu v jídle. Jednak může být dítě přímo pod vlivem stresu či může mít malou odolnost vůči němu. Zpravidla to bývá díky problémům v rodinném zázemí, či nezvládnutí školních povinností<sup>125</sup>.

Některé děti řeší nudu, či čekání na něco nebo někoho, tím, že jí i když nemají hlad. Podle Fraňkové, Pařízkové a Malichové a kol., se jeden výzkum v zahraničí zabýval tím, proč děti ve věku 10 – 13 let jí, jaký důvod je k tomu vedl. Odpovědi velmi lišily, rodiče si mysleli, že děti měly hlad. Ale odpověď dětí zněla úplně jinak. Děti uvedly jako důvod, proč jedly, že nudily, že neměly co na práci. Ovšem byla zde zaznamenána i hroší odpověď, a to taková, že děti jedly, protože cítili smutek, depresi<sup>126</sup>.

Další kapitola bude věnována výživě dětí v průběhu dětství, a jaký vliv má poté výživa na hmotnost dítěte.

---

<sup>122</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ, str. 12. Viz literatura a zdroje [8]

<sup>123</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ. Viz literatura a zdroje [8]

<sup>124</sup> doc. MUDr. Zuzana Urbánková, CSc. MŮŽEME OVLIVNIT OBEZITU V DĚTSTVÍ? Viz literatura a zdroje [44]

<sup>125</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ. Viz literatura a zdroje [8]

<sup>126</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ A EVA MALICHOVÁ a KOL. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Viz literatura a zdroje [10]



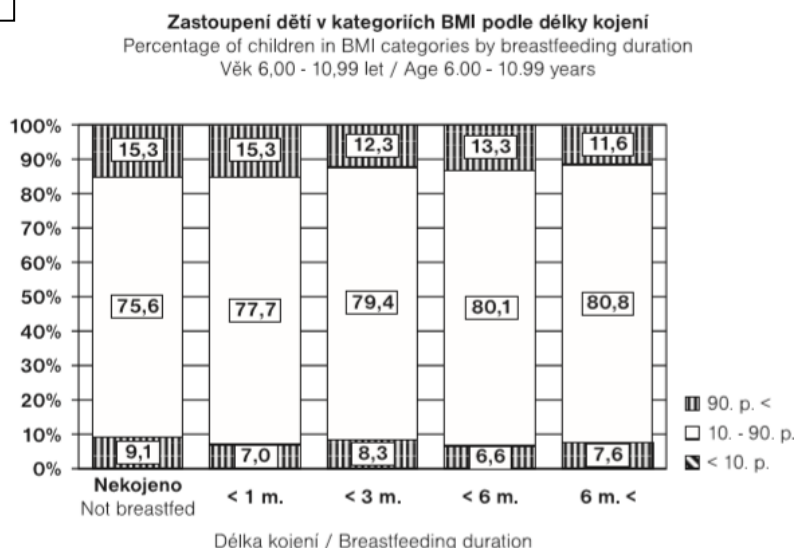


## 18. Výživa dětí v novorozenském či kojeneckém období

Fořt také uvádí, že prvním kritickým obdobím je výživa dítěte po porodu. Dále MUDr. Hainerová uvádí, že jako prevence vzniku obezity vhodné dítě kojit alespoň déle než 6 měsíců. Dítě je kojeno, má výrazně nižší energetický příjem. Ale jakmile se musí kojení přerušit, bylo zjištěno, že tento krok vedl k výraznějšimu nárůstu hmotnosti dítěte a tyto „sunarové děti“ mají podle Fořta zdravotní problémy a sklon k rozvoji nadváhy. Podle Fořta (2004) dítě do 1. roku umí zpracovat tuk přijatý v mateřském mléce, které poté dál zpracovávají. Ovšem mají velký problém zpracovávat tuky obsažené v umělé mléčné stravě, které jsou zejména rostlinného původu, dále děti dostávají i nemléčnou stravu. A z tohoto důvodu dochází k velkému příjmu tuku i po prvním roce života.

Předčasný a později nadbytečný příjem nevhodných „slazených druhů“ mléčných otravin je jednou z hlavních příčin stoupajícího výskytu nadváhy. Již batolatům se dostávají potraviny přeplněné cukrem, dále konzumují nadbytek bílkovin, pokud jí ještě před prvním rokem. Nejenom v mase, ale i ve formy jogurtů a přeslazených mléčných produktů<sup>127</sup>. Tuto tezi lze vidět i v grafu č. 10. Jak je vidět, v prvním sloupci s nadpisem „nekojeno“, který má největší zastoupení dětí v kategorii BMI nad 90. percentilu. V porovnání s posledním sloupcem, kdy děti byly alespoň šest měsíců kojeny.

Graf č. 10



<sup>127</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ. Viz literatura a zdroje [8]

## 18.1. Výživa dítěte školního věku

Podle Fořta (2004) je základní problém rozvoje nadváhy a obezity dětí školního věku je neznalost problematiky výživy u rodičů a nevhodné školní stravování. Fořt kritizuje školní stravování, neboť má k racionální stravě hodně daleko, skladba jídelníčku je velmi podobná jako v rodinách, takže si dítě nemusí zvykat na jiná jídla. Dále autor přikládá názor na výskyt potravinových alergií, který se neustále zvyšuje. Přiklání se i k složení potravin, ale větší pozornost při tomto problému přikládá předčasnému podávání antibiotik a různá očkování. V důsledku toho pak dochází k snížení imunity. Fořt dále kritizuje dnešní stravování – jíme ve spěchu, především v podnicích s rychlým občerstvením<sup>128</sup>.

---

<sup>128</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ. Viz literatura a zdroje [8]

## 19. Genetické faktory

Velký význam mají ovšem i genetické faktory, které přináší studie o adoptivních dětech, jejichž BMI více koreloval s BMI jejich biologickými rodiči než jejich adoptivními rodiči<sup>129</sup>. Na tomto místě je ovšem dobré říci, že vedle obezigenních a leptogenních genů na vznik obezity vliv prostředí, nutriční faktory a stupeň pohyblivé aktivity. Úlohu genetických faktorů při vzniku obezity nelze přehlédnout. Ať už se jedná o studie, které prokázaly vysokou korelaci BMI u jednovaječných dvojčat, či vysokou pravděpodobnost výskytu obezity u dětí, jejichž rodiče také trpí obezitou. Obezigenní prostředí ovlivňuje expresi genů, které se podílejí na energetické bilanci. Genetické faktory nejenom, že ovlivňují hmotnost, ale také ovlivňují to, zdali bude jedinec náchylný ke zvýšené tělesné hmotnosti<sup>130</sup>.

Dále se v publikaci *Dítě s nadváhou a jeho problémy* (S. Fraňková, J. Pařízková, E. Malichová a kol., 2015) nastoluje otázka, zdali je obezita výsledkem genů či prostředí, ve kterém dítě roste. Uvádí se, že obezigenní prostředí ovlivňuje vznik obezity až 30% a zbytek připadá na geny. Obezigenní prostředí se vyznačuje snadným přístupem energetických pokrmů, nárůst sedavého způsobu života i trávení volného času<sup>131</sup>. S tezí, která se týká vzniku obezity, která vypovídá o tom, že 40-70% je váha i změny s ní spojené dána genetickými faktory, podstatná úloha připadá právě na obezigenní prostředí<sup>132</sup>. Podle Hainerové se v poslední době změnil způsob a množství stravy, kterou lidé přijímají a množství pohyblivé aktivity<sup>133</sup>.

### 19.1. Monogenní a polygenní obezita

Monogenní obezita vzniká pouze genetickou změnou jednoho genu. Změna genu, který ovlivňuje hormony, následně tyto hormony ovlivňují regulace příjmu potravy a jídelního chování na úrovni centrálního nervového systému<sup>134</sup>.

---

<sup>129</sup> KUNEŠOVÁ ET AL., Marie. ZÁKLADY OBEZITOLOGIE. Viz literatura a zdroje [26]

<sup>130</sup> KUNEŠOVÁ ET AL., Marie. ZÁKLADY OBEZITOLOGIE. Viz literatura a zdroje [26]

<sup>131</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ A EVA MALICHOVÁ a KOL. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Viz literatura a zdroje [10]

<sup>132</sup> KUNEŠOVÁ ET AL., Marie. ZÁKLADY OBEZITOLOGIE. Viz literatura a zdroje [26]

<sup>133</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1]

<sup>134</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1]

Ovšem na vzniku běžné obezity se podílí několik genů (polygenní obezita) a také vliv prostředí. Tyto geny se podílejí na regulaci energetického příjmu, jídelního chování a energetického výdeje. O polygenní obezitě hovoříme tehdy, když genetická dispozice vede jedince k náchylnosti k vlivům prostředí tak, že podporuje větší energetický příjem než výdej<sup>135</sup>.

Podstatnou úlohu může mít i tzv. úsporný gen, který se v průběhu dějin, v důsledku hladomoru vyseletoval. I z toho důvodu je daleko těžší odbourat tukové tkáně a i pocit hladu je vyšší než pocit nasycení. Proto i v dnešním, obezigenním prostředí, se ukládá tuková tkáň a vznikají tukové zásoby<sup>136</sup>.

Pokud rodiče trpí obezitou, je pravděpodobné, že obezitou budou trpět i jejich děti. Ale je možné, že zdědilo rychlý metabolismus<sup>137</sup>, nemusí zde platit, že bude také obézní. Velký vliv na vznik obezity má tedy prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.

Rychlost metabolismu je ovlivněna množstvím enzymů<sup>138</sup> v těle. Další důležitou látkou, která ovlivňuje hmotnost, jsou hormony<sup>139</sup>. Jsou vylučovány žlázami s vnitřní sekrecí<sup>140</sup>, jedná se o orgány: hypofýza, štítná žláza, příštítná tělíska, nadledviny, vaječníky, placenta a šišinka.

---

<sup>135</sup> MÜLLEROVÁ A KOLEKTIV. Obezita – prevence a léčba, str. 87. Viz literatura a zdroje [30]

<sup>136</sup> MÜLLEROVÁ A KOLEKTIV. Obezita – prevence a léčba, str. 78. Viz literatura a zdroje [30]

<sup>137</sup> Metabolismus se dělí na látkový a energetický. Látkový metabolismus zajišťuje přesun látek – rozkladu složitějších látek, či naopak k jejich vytvoření. Energetický metabolismus zajišťuje uvolňování a spotřebu energie. Rozkladem práce svalů nebo uvolňování tepla přijímaných látek se uvolňuje energie, kterou organismus používá pro další zpracování látek, ZDROJ: BIOLOGIE PRO GYMNÁZIA

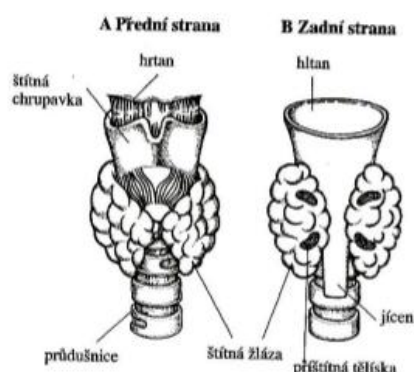
<sup>138</sup> Enzym – regulátor biochemických jevů, dochází k rozdělování složitějších látek, na látky jednodušší. Příklad polysacharidy (škrob) postupným rozkladem až na glukózu (monosacharid), ZDROJ: BIOLOGIE PRO GYMNÁZIA

<sup>139</sup> Hormon – regulátor činnosti buněk, tkání a orgánů, předavač informací, zajišťují homeostázu, tj. podmínky pro stabilitu životních funkcí, ZDROJ: BIOLOGIE PRO GYMNÁZIA

<sup>140</sup> Žláza s vnitřní sekrecí – neboli žlázy endokrinní, vylučují hormony přímo do krevního oběhu

Pro naše účely, spojené s příčinami obezity, se budeme zabývat štítnou žlázou. Štítná žláza se sestává ze dvou laloků uložených po obou stranách štítné chrupavky hrtanu (viz obr. č. 1). Její hormony jsou tyroxin a trijodtyroxin, obsahující vázaný jód. U dospělého člověka tyto hormony ovlivňují metabolismus člověka. Při nedostatečné funkci štítné žlázy dochází ke snížení látkové přeměny (metabolismus). Je tedy nutné do těla jód dodávat.

Při nadbytku těchto hormonů dochází k zvýšené látkové přeměně, snižuje se hmotnost. Hormony jsou obecně látky, které když je jich nadbytek, v těle se projeví. Na druhou stranu, když v těle je jejich nedostatek, opět se to v těle projeví<sup>141</sup>.



Obrázek č. 1, Zdroj: NOVOTNÝ, Ivan a HRUŠKA Michal. BIOLOGIE ČLOVĚKA, BIOLOGIE ČLOVĚKA, str. 142.

<sup>141</sup> NOVOTNÝ, Ivan a HRUŠKA Michal. BIOLOGIE ČLOVĚKA. Viz literatura a zdroje [31]

## 20. Pozitivní energetická bilance

Podle Fryšové (2007) je obezita choroba, která vzniká v důsledku pozitivní energetické bilance, tedy v momentě, kdy energetický příjem je větší než energetický výdej. Energetický příjem potravin je závislý na složení výživy, kterou dodáváme tělu. „Celkový energetický výdej je složen z klidového energetického výdeje, postprandiální termogeneze a z energetického výdeje při pohybové aktivitě“<sup>142</sup>.

### 20.1. Klidový energetický výdej

Klidový energetický výdej slouží k zajištění základních životních funkcí organismu a dále k udržení tělesné teploty. Klidový energetický výdej zabezpečuje jak základní fyziologické pochody ve tkáních, tak i činnost kardiovaskulárního a respiračního systému, funkce ledvin. Klidový energetický výdej má genetické předpoklady, dále je závislý na věku, pohlaví, množství tuku v organismu a množství beztukové hmoty (stoupá s narůstajícím množstvím svalstva)<sup>143</sup>.

### 20.2. Postprandiální termogeneze

Postprandiální termogeneze je spojena jak s trávením, vstřebáváním a metabolismem živin po požití potravy, tak s aktivací sympatického nervového systému po jídle. Tato termogeneze se podílí 8-12% na celkovém energetickém výdeji<sup>144</sup>. Postprandiální termogeneze je závislá na genetických faktorech, na celkovém množství přijímané potravy, na rozložení potravy během dne.

### 20.3. Energetický výdej při pohybové aktivitě

Energetický výdej při pohybové aktivitě se podílí na celkovém energetickém výdeji 20-40%. Velikost energetického výdeje závisí na intenzitě pohybové aktivity, době trvání pohybové aktivity, tělesné hmotnosti jedince, trénovanosti. Tato složka energetického vývoje je významně ovlivněna sociokulturními vlivy a v souvislosti s jejím poklesem dochází k nárůstu prevalence obezity<sup>145</sup>.

---

<sup>142</sup> FRÝŠOVÁ, Iveta. Obezita jako aktuální problém současné společnosti., str. 16. Viz literatura a zdroje [13]

<sup>143</sup> HAINER, Vojtěch et al. Základy klinické obezitologie. Viz literatura a zdroje [17]

<sup>144</sup> HAINER, Vojtěch et al. Základy klinické obezitologie. Viz literatura a zdroje [17]

<sup>145</sup> HAINER, Vojtěch et al. Základy klinické obezitologie. Viz literatura a zdroje [17]

## 21. Diagnostika obezity a nadváhy

Diagnostikovat obezitu či nadváhu lze metodami, které změří tělesný tuk, tj., zvážení tělesné hmotnosti, měření tloušťky kožních řas, tělesných obvodů. Dále je důležitý obvod pasu, dále gluteální obvod - obvod boků, obvod sedu, v místě největšího vyklenutí hýždí<sup>146</sup>.

Index charakterizující proporcionalitu těla - WHR index. Tento používaný index označuje poměr obvodu pasu a boků. Tento index má ale výrazně omezenou vypovídací hodnotu ve vztahu k obezitě, proto je doporučováno hodnotit přímo obvodové míry jednotlivě.

Obvod pasu se měří v polovině vzdálenosti mezi okrajem kosti kyčelní a dolním žebrem. U neobézních osob, především u žen, je místo měření snadno rozeznatelné jako nejužší místo na trupu. Obvod boků se měří v místě největšího vyklenutí hýždí. Tento index dobře vyjadřuje rozložení tuku u různých jedinců. Za rizikové hodnoty jsou považovány výsledky nad 0,85 pro ženy a hodnoty nad 1,0 pro muže<sup>147</sup>.

### 21.1. Metody stanovení složení těla

Nejjednodušší metodou stanovení tukové tkáně je měření tloušťky kožních řas. Podle Pařízkové je nejčastější metoda měření pomocí Bestova kaliperu<sup>148</sup> (Pařízková, 2007).

Kožní řasy měříme:

• na tváři	• na bříše
• v podbradku	na průsečíku desátého žebra
• na hrudníku	• na stehně nad kolenem
• na zadní ploše paže	• na zadní stěně lýtky
• na zádech	• na boku nad hranou lopaty kosti kyčelní

<sup>146</sup> KOPECKÝ, Miroslav, Lubomír KREJČOVSKÝ A Marek ŠVARC. Antropometrický instrumentář a metodika měření antropometrických parametrů, str. 11. Viz literatura a zdroje [24]

<sup>147</sup> HAINER, Vojtěch et al. Základy klinické obezitologie. Viz literatura a zdroje [17]

<sup>148</sup> PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence. Viz literatura a zdroje [32]

Kromě měření tuku kaliperem se používají současné moderní metody:

- Denzitometrie

Tato metoda využívá Archimédova zákona. Klient se váží pod vodou, se současným nebo následným měřením objemu vzduchu v plicích a dýchacích cestách. Procento tuku se pak vypočte pomocí rovnic<sup>149</sup>.

- DEXA (dual energy x-ray absorptiometry)

Je skenovací technika, při které se měří diferenciální zeslabení dvou x paprsků při jejich průchodu tělem. Toto měření odliší kostní tkáň, tuk a beztukovou tkáň. Metoda určuje nejen složení celého těla, ale také umožňuje vyhodnocení složení jednotlivých částí těla<sup>150</sup>.

- TOBEC - celková tělesná elektrická vodivost, total-body-electrical conductivity

Měření celkové elektrické vodivosti. Organismus vystavený elektromagnetickému poli, toto pole ruší. Elektrolyty, které způsobují rušení elektromagnetického záření, jsou obsaženy pouze beztukové tkáni. Na základě toho lze určit množství tukové tkáně v organismu<sup>151</sup>.

---

<sup>149</sup> FREDOVÁ, Vendula. Nadváha a obezita v dětském věku, str. 19. Viz literatura a zdroje [12]

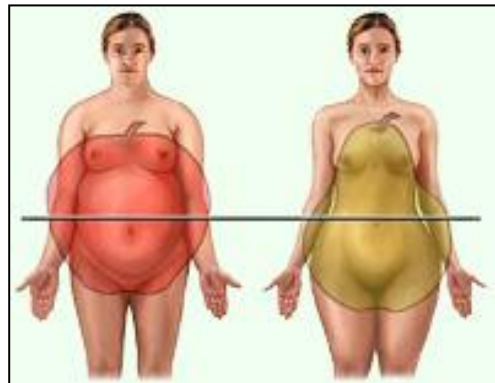
<sup>150</sup> HAINER, Vojtěch et al. Základy klinické obezitologie. Viz literatura a zdroje [17]

<sup>151</sup> HAINER, Vojtěch et al. Základy klinické obezitologie. Viz literatura a zdroje [17]



## 22. Typy obezity

Rozlišení typu obezity podle toho, na která místa se ukládá tuk, a kde se nejvíce hromadí. Existují dva typy obezity: obezita mužského typu (androidní, typ jablko) a obezita ženského typu (gynoidní, typ hruška). U mužského typu se tuk ukládá v oblasti hrudníku a uvnitř břicha. Pro ženský typ je typické ukládání tuků na hýždích a stehnech<sup>152</sup>. Více nebezpečná je obezita mužského typu, které mohou způsobovat další onemocnění, například: arteriální hypertenze, ischemická choroba srdeční, iktus, dna a další.



Obrázek č. 2, Zdroj: [www.vseprozdravi.cz](http://www.vseprozdravi.cz)

## 23. Příklady některých onemocnění, které mohou být způsobené obezitou či nadváhou

Arteriální hypertenze - Arteriální hypertenze (AH) je označením pro opakované nebo přetrvávající zvýšení krevního tlaku<sup>153</sup>.

Ischemická choroba srdeční - Ischemická choroba srdeční je nedokrvení části srdečního svalu, respektive snížený průtok krve srdcem. Mezi spouštěče aterosklerózy a následně tedy i ischemické choroby srdeční patří nezdravá životospráva a následně vysoká hladina cholesterolu, kouření, obezita a nedostatek pohybu<sup>154</sup>.

Iktus – cévní mozková příhoda - Pojmeme cévní mozková příhoda označujeme situaci, kdy dojde k přerušení zásobování části mozku krví, díky čemuž postižená část

---

<sup>152</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2. Aktualizované vydání.* Viz literatura a zdroje [28]

<sup>153</sup> prof. MUDr. Josef Kautzner, Csc IKEM. *Arteriální hypertenze.* Viz literatura a zdroje [53]

<sup>154</sup> *Kardiologie na Bulovce. Ischemická choroba srdeční.* Viz literatura a zdroje [46]

mozku není schopna plnit svou funkci a dochází k rychlému odumírání mozkových buněk. Příčinou bývá většinou ucpání cévy krevní sraženinou, v menší míře pak prasknutí cévy a následné krvácení do mozku. Následkem CMP je obvykle invalidita, snížená schopnost řeči, částečné oslepnutí, v nejhorším případě i smrt<sup>155</sup>.

Dna – či také onemocnění králů – je způsobena nadměrnou koncentrací kyseliny močové, kterou organismus není schopen odbourat. Vysoká koncentrace kyseliny močové může vést ke tvorbě krystalků, které mohou uvíznout v kloubech a vyvolat tak zánět. Mezi rizikové faktory patří nadměrná konzumace masa, alkoholu, nedostatečný pitný režim, nadváha a nedostatek pohybu.

S obezitou jsou spojené i další komplikace. Komplikace cévní a metabolické (ateroskleróza, diabetes mellitus 2. Typu.) Kardiovaskulární a ortopedické komplikace v pozdějším věku. S obezitou je spojen i vyšší krevní tlak neboli hypertenze. Riziko vzniku hypertenze stoupá s vyšším BMI.

Ateroskleróza – jedná se o onemocnění tepen, se tepna mění z pružné na méně pružnou, až tedy může dojít k zúžení či k úplnému uzávěru postiženého místa<sup>156</sup>.

Diabetes II. typu je způsoben sníženou citlivostí tkání vlastního těla k inzulinu, která může být způsobena nadměrným podílem tuku v těle. „Organismus musí k udržení normálních hodnot cukru v krvi produkovat stále větší množství inzulinu. Ve chvíli, kdy je schopnost produkce inzulinu na maximální možné hranici, začne koncentrace glykózy narůstat a choroba se projeví“<sup>157</sup>. Inzulín je hormon, který mimo jiné snižuje hladinu cukru v krvi<sup>158</sup>. Diabetici jsou náchylnější k infekcím, zánětům, poruchám zraku, ledvin, oběhového systému. Velice dlouho jim trvá, než se jim zahojí obyčejná ranka. Při léčbě musí dbát na pravidelné stravování, hlídají si množství přijatého cukru, pohyb, udržování optimální tělesné hmotnosti. V závažných případech se musí podávat inzulin.

Výraznou obtíží vzniklé obezitou jsou onemocnění nosných kloubů, artróza (kolena, kyčelní klouby, či postižení plotének), dále může docházet k poruchám menstruačního cyklu či k poruchám plodnosti<sup>159</sup>.

---

<sup>155</sup> Institut biostatistiky a analýz Masarykovy univerzity. Cévní mozková příhoda. Viz literatura a zdroje [46]

<sup>156</sup> Mojelekarna. Arterioskleróza, Ateroskleróza. Viz literatura a zdroje [50]

<sup>157</sup> MUDr. Jitka Housová. Cukrovka 2. Typu v kostce. Viz literatura a zdroje [51]

<sup>158</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2. Aktualizované vydání, str. 228. Viz literatura a zdroje [28]

<sup>159</sup> DOLEČEK, Rajko, STŘEDA, Leoš, CAJTHAMLOVÁ Kateřina. NEBEZPEČNÝ SVĚT KALORIÍ. Viz literatura a zdroje [5]

## 24. Prevence obezity

Podle autorky článku *Můžeme ovlivnit obezitu v dětství?* doc. MUDr. Zuzany Urbánkové je daleko účinnější pomáhat prevenci nadměrného zvyšování hmotnosti než poté následné léčbě obezity, která málo kdy bývá úspěšná. Prevence podle autorky článku spočívá ve snížení energetického příjmu u dětí a zvýšení pohybové aktivity. Velmi důležitá, ne-li nezbytná je spolupráce rodičů, kteří si tento problém uvědomují a dítě při léčbě podporují<sup>160</sup>.

Dále autorka článku mluví zejména o sladkých nápojích, které si dítě může koupit a pro něj představují velkou energetickou zátěž. Podstata prevence podle autorky je ve správně výživě dětí, zařazení vhodné pohyblivé aktivity a vyvážený energetický příjem.

Podle Hainerové by měla být obezita řešena na úrovni rodin, škol a můžeme přejít až do nejvyšších pater společnosti, do parlamentu a vlády, neboť se jedná o celospolečenský problém. Každý člověk může poté těžit z této prevence, neboť se ho také týká<sup>161</sup>.

### 24.1. Preventivní opatření podle MUDr. Hainerové

- *„Těhotenství – nekouřit, pravidelná pohyblivá aktivita, normalizace Body Mass Indexu*
- *Dětství – kojit alespoň 6 měsíců, a co nejdéle oddálit pevnou stravu i sladké a nevhodné „energetické potraviny“*
- *Rodina – jíst společně, nakupovat společně potraviny, bavit se dítětem, co je vhodné a co není, společně i vařit, či pomáhat při přípravě, limitovat čas u televize či počítače, nesledovat při jídle televizi,*
- *Školy – měla by zde být snaha odstranit automaty na jídlo, které jsou pro nevhodné, a místo nich do školních chodeb umístit automaty se zdravou stravou; dále vzdělání učitelů ohledně výživy a fyzické aktivity a její důležitosti pro celý život dítěte a*

---

<sup>160</sup> doc. MUDr. Zuzana Urbánková, CSc. MŮŽEME OVLIVNIT OBEZITU V DĚTSTVÍ? Viz literatura a zdroje [44]

<sup>161</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA. Viz literatura a zdroje [1]

*potazmo celé společnosti, či podpora tzv. chodící autobusů – skupina dětí vedena dospělým do školy, vyvážené stravování ve školní jídelně*

- *Veřejnost – obec – podpora výstavby hřišť, cyklostezek a volnočasových institucí*
- *Zdravotnická zařízení – vysvětlení etiopatogeneze vzniku obezity, monitorace hmotností u dětí, uznání obezity jako nemoci*
- *Průmysl – vhodné označení potravin co do obsahu živin a energie; podpora dětské aktivity, u které musí děti provádět fyzickou aktivitu; podporovat vhodnou reklamu, která podporuje zdravé stravování, jeho pravidelnost*
- *Obchody – nabízet potraviny jako ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, nízkotučných mléčných výrobků*
- *Média a internet – zákaz cílené reklamy na děti a naopak dávat pořady týkající se pohybu a správné výživy*
- *Vláda – uznání obezity jako nemoc; financování programů zdravého životního stylu; podpora konzumace ovoce a zeleniny; podpora výzkumu zdravějších výrobků a vzdělání spotřebitelů o jejich obsahu; finanční podpora školám, jednak pro vhodné stravování a jednak také finanční podpora pro více hodin tělesné výuky; zákaz reklam rychlého občerstvení směřované na předškolní děti a celkové omezení reklamy na nevhodné stravování“<sup>162</sup>*

## **24.2. Deset kroků k pevnému zdraví**

1. Vyvážená, pestrá strava, založená na potravinách rostlinného původu.
2. Dodržovat hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5 – 25; obvod pasu u mužů, ne více než 94cm, u žen ne více než 80 cm) Pravidelně sportovat (nejméně 30 min denně, lépe však hodina denně, tělesné aktivity).
3. Jíst různé druhy ovoce a zeleniny, nejméně 400 gramů denně, upřednostňovat potraviny místního původu.
4. Jíst méně potravin s vysokým procentem tuků (uzeniny, tučné sýry, čokolády chipsy). Dávat přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Denně konzumovat mléko či mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
5. Několikrát denně jíst chléb, pečivo, těstoviny, rýži a další výrobky (zejména celozrnné mouky) i brambory.

---

<sup>162</sup> HAINEROVÁ, Ph.D. MUDr. Irena, DĚTSKÁ OBEZITA, str. 102 – 103. Viz literatura a zdroje [1]

6. Nahrazovat tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami či drůbeží.
7. Vyvarovat se každodenní spotřebě alkoholu a nepřekračovat denní dávku 20g alkoholu (tj. 0,5piva nebo 2dcl vína, či 5cl 40%destilátu).
8. Omezit spotřebu kuchyňské soli (celkový příjem by neměl být vyšší než 5g, což je jedna čajová lžička), a to i včetně soli skryté v potravinách.
9. Omezit potraviny s nízkým obsahem cukru, omezit sladkosti. Sladké nápoje nahrazovat nesladkými, například vodou.
10. Podporovat kojení do ukončeného 6. měsíce věku<sup>163</sup>  
(Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2005)

---

<sup>163</sup> Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR. Viz literatura a zdroje [49]



## 25. Ohlednutí za řešením obezity a nadváhy

Jaký je podle Fořta praktické řešení? Nepřejídat se, nemlsat a hodně cvičit. Úspěch ale může mít jenom trvalá změna, která je v případě dětské obezity závislá výhradně na rodičích. Ano, vina není jenom na straně rodičů, ale jak autor sám říká, jsou to právě oni, kdo neměli připustit, aby se jejich dítěte obezita rozvinula. Obezita nemá jenom příčinu vzniku v přejídání, ale i v nedostatku pohybu<sup>164</sup>.

Ke zvýšené spotřebě potravin se vyjádřil i Bauman v knize *Úvahy o postmoderní době*. Dříve se potrava redukovala pouze na to, aby člověk přežil a nedošlo k ochabnutí těla. A dnes? Dnes to je jiné, dnes je lidské tělo v první řadě orgánem spotřeby, konzumu a mírou jeho náležitého stavu je schopnost absorbovat a přijmout všechno, co konzumní společnost nabízí. „*Postmoderní tělo je především odběratelem prožitků. Konzumuje a stravuje zážitky. Neustále roste potřeba stále nových a ještě nevyzkoušených kanálů odreagování*“<sup>165</sup>.

Na závěr by nebylo od věci říci, že tato vypracovaná rešerše literatury není to jediné a správné řešení na dvě téma probírané v této práci. Na současném stavu se podílí rodiče, školní jídelna, ale také nabídka na straně výrobců či dodavatelů potravin. V této práci jsem vůbec neřešila to, zdali dostupné potraviny jsou skutečně takové, jaké se tváří být na obalu. Ani se to týče konzumerismu, tato práce nepřináší žádné řešení, pouze nabízí místo pro kladení otázek. A tedy i místo pro přemýšlení.

Na závěr této kapitoly pojednávající o nadváze či obezitě zmínit, jaké aktivity doporučují dělat autoři, kteří se této problematice věnují. Podle Fraňkové, Pařízkové a Malichové by se dítě mělo podílet na nakupování potravin i následné přípravy jídla. Dítě se tak touto činností naučí rozpoznávat kvalitní i méně kvalitní obchody, ale také učí základní návyky, jak fungovat s druhým člověkem, získává i pracovní návyky a v neposlední řadě, je nákup i zdroj pohybu<sup>166</sup>.

Existují mnoho publikací, které jsou plné receptů, jak správně a zdravě vařit. Po prostudování nějakých těchto publikací, došlo k výběru několika autorů. Například RNDr. Petr Fořt, CSc., a jeho knihy *Stop dětské obezitě* a *Moderní výživa v praxi, pro*

---

<sup>164</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ. Viz literatura a zdroje [8]

<sup>165</sup> BAUMAN, Zygmunt. Úvahy o POSTMODERNÍ době, str. 78. Viz literatura a zdroje [3]

<sup>166</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ A EVA MALICHOVÁ a KOL. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Viz literatura a zdroje [10]

*těhotné, kojící a děti*. V těchto publikacích lze najít mnoho receptů, které autor doporučuje a jejich příprava není nějak časově náročná<sup>167</sup>.

V tomto místě je dobré si položit otázku, jak vlastně upozornit na tuto problematiku ve škole, v hodinách občanské výchovy. Ovšem bylo by dobré, zde zdůraznit, že vyučovat o obezitě, se může i v jiných předmětech, například v tělesné výchově.

V momentě, kdy učitel v rámci svého pedagogického působení nemůže naplno nahradit lásku a péči rodičů. Dostáváme se k několika věcem. V momentě, kdy dítě dostává od rodičů kapesné, a to mnohdy velmi velké, učitel může velmi těžko ve svých hodinách, mnohdy vlastně jenom ve dvou hodinách za týden ovlivnit to, jak a kolik a co vlastně bude dítě jíst. Podle mého názoru, učitel může vyučovat o zásadách správné výživy, o důležitosti pravidelného sporování, fyzické aktivity, může dokládat, jaké onemocnění mohou nadále vzniknout. Může ukazovat, hovořit, dávat podněty ohledně rozšíření obezity ve světě. Může jít příkladem, ve školení jídelně či na školním výletě mít zdravou, pestrou stravu. Ale hlavní úloha je na rodičích. Jak konstatuje i tato práce, tedy kapitoly o faktorech vzniku obezity, tedy faktory sociokulturní, socioekonomické, vliv rodiny. Následující část – praktická část bakalářské práce se snažila jinak zpracovat výuku o konzumerismu, a jedním z jeho důsledků i obezitu. Autorka se zde snažila využít jiné organizační formy výuky, aby přípravovou výuku zpestřila. A tedy přikládá zde návrh, jak tyto téma vyučovat.

Další problém je takový, který se týká počtu obézních dětí v jedné třídě. Při tvorbě metodicko-didaktické přípravy jsem se snažila používat jiné metody, které jsou těžší pro obě zúčastněné strany. Tedy jak náročností přípravy pro učitele, tak pro děti, neboť vyžadují více přemýšlet o dané problematice. Zároveň by učitel měl o tomto vyučovat s citem, s empatií, pokud má ve třídě někoho, kdo trpí obezitou či nadváhou. Ale toto jsou problémy, které si žádají odzkoušení v praxi, mnohaleté zkušenosti, které jsou nutné pro pedagogickou praxi a které ještě nemám.

---

<sup>167</sup> FOŘT, Petr. STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ. Viz literatura a zdroje [8], FOŘT, Petr. Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti. Viz literatura a zdroje [9]



## 26. Praktická část Bakalářské práce

Při tvoření metodicko-didaktické přípravy jsem vycházela z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV). Jedná se o dokument, který v souladu s Národním programem rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílou knihou), „vychází ze školského zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školském zákoně), ve znění pozdějších předpisů, se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let“<sup>168</sup>. Tyto kurikulární dokumenty jsou vytvořeny na dvou úrovních – státní a školní. Pro potřeby této bakalářské práce se budu pouze zabývat kurikulárních dokumentů na státní úrovni.

*„Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách“<sup>169</sup>.*

V RVP ZV najdeme principy, tykající se vzdělávání na základní škole. Vymezuje mimo jiné vzdělávací obsah - očekávané výstupy a učivo. Dále pojednává o klíčových kompetencích, či začleňuje průřezová témata jako součást základního vzdělávání. *„Podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky...“<sup>170</sup>*. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání navazuje na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a je výchozím bodem pro Rámcové vzdělávací programy pro střední vzdělávání.

---

<sup>168</sup> Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 5. Viz literatura a zdroje [52]

<sup>169</sup> Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 5. Viz literatura a zdroje [52]

<sup>170</sup> Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 6. Viz literatura a zdroje [52]

Dále zde najdeme tendence ve vzdělávání. Používání různých organizačních forem výuky, vytváření dobré atmosféry ve třídě, dále se zde počítá se začleňováním i ostatních organizací ve společnosti. Najdeme zde i charakteristiku základního školství.

Mimo jiné jsou v RVP VZ definovány i cíle základního vzdělávání: *„Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání. V základním vzdělávání se proto usiluje o naplňování těchto cílů:*

- *umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení;*
- *podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů;*
- *vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci;*
- *rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých;*
- *připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svěbytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti;*
- *vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě;*
- *učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný;*
- *vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi;*
- *pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci“<sup>171</sup>*

Žáci v průběhu základního vzdělávání získávají takové zkušenosti a dovednosti, které nadále rozpracovávají. Dalším bodem, který je obsažen v RVP VZ, jsou klíčové kompetence.

---

<sup>171</sup> Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 8 - 9. Viz literatura a zdroje [52]

## 26.1. Klíčové kompetence

„Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti“<sup>172</sup>. Tyto výše zmíněné klíčové kompetence mají žáci získat na základní škole a poté je nadále rozvíjet, tvoří podstatný základ jeho osobnosti, který si sebou odnáší do dalšího ať už společenského či profesního života.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení
- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence občanské
- Kompetence pracovní

Pro potřeby bakalářské práce a se nadále budeme zabývat Vzdělávací oblasti, Člověk a společnost, která se nachází v RVP VZ a obsahuje vzdělávací obor Výchova k občanství, které souvisí s tématem bakalářské práce. „Vzdělávací obor Výchova k občanství se zaměřuje na vytváření kvalit, které souvisejí s orientací žáků v sociální realitě a s jejich začleňováním do různých společenských vztahů a vazeb. Otevírá cestu k realistickému sebepoznání a poznávání osobnosti druhých lidí a k pochopení vlastního jednání i jednání druhých lidí v kontextu různých životních situací“<sup>173</sup>.

Ovšem ve vzdělávací oblasti Člověk a společnost nenajdeme výchovu proto konzumerismu přímo, ale můžeme zde najít vložené aspekty v podskupinách této vzdělávací oblasti. Jedná se o subtémata a očekávané výstupy:

Člověk, stát a hospodářství

---

<sup>172</sup> Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 10. Viz literatura a zdroje [52]

<sup>173</sup> Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 51. Viz literatura a zdroje [52]

- na příkladu chování kupujících a prodávajících vyloží podstatu fungování trhu, objasní vliv nabídky a poptávky na tvorbu ceny a její změny, na příkladu ukáže tvorbu ceny jako součet nákladů, zisku a DPH, popíše vliv inflace na hodnotu peněz
- rozlišuje a porovnává úlohu výroby, obchodu a služeb, uvede příklady jejich součinnosti

#### Mezinárodní vztahy, globální svět

- *„sestaví jednoduchý rozpočet domácnosti, uvede hlavní příjmy a výdaje, rozliší pravidelné a jednorázové příjmy a výdaje, zváží nezbytnost jednotlivých výdajů v hospodaření domácnosti, objasní princip vyrovnaného, schodkového a přebytkového rozpočtu domácnosti, dodržuje zásady hospodárnosti a vyhýbá se rizikům při hospodaření s penězi*
- *uvede příklady některých projevů globalizace, porovná jejich klady a zápory*
- *uvede některé globální problémy současnosti, vyjádří na ně svůj osobní názor a popíše jejich hlavní příčiny i možné důsledky pro život lidstva objasní souvislosti globálních a lokálních problémů,*
- *uvede příklady možných projevů a způsobů řešení globálních problémů na lokální úrovni – v obci, regionu*

#### Člověk ve společnosti

- *kriticky přistupuje k mediálním informacím, vyjádří svůj postoj k působení propagandy a reklamy na veřejné mínění a chování lidí<sup>174</sup>.*

## 26.2. Průřezová témata

Dalším bodem, který nalezneme v RVP VZ, jsou průřezová témata. Tyto průřezová témata pomáhají utvářet individuální uplatnění žáků, či pro jejich vzájemnou spolupráci a pomáhají především v oblasti postojů a hodnot (RVP VZ, 2017).

---

<sup>174</sup> Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 57. Viz literatura a zdroje [52]

## Osobnostní a sociální výchova<sup>175</sup>

Tematický okruh: Hodnoty, postoje, praktická etika

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- popíše svůj žebříček hodnot
- rozpozná mravní rozměr běžných situací
- charakterizuje prvky morálního jednání a mravní vlastnosti
- jedná v souladu s etickými pravidly, dodržuje zákony
- pomáhá druhým, podporuje je
- v životních situacích se rozhoduje se zřetelem k mravnímu rozměru

## Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech<sup>176</sup>

Tematický okruh: Evropa a svět nás zajímá (Svět nás zajímá)

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- hodnotí vliv dění v Evropě a ve světě na svou osobu, na místo, kde žije, a na dění v ČR
- hledá takové informace o sobě, místě, kde žije, Evropě a světě, které mu umožní dozvědět se víc a porozumět lépe vzájemným souvislostem mezi současnými jevy a procesy

Tematický okruh: Objevujeme Evropu a svět (Objevujeme svět)

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- na konkrétním příkladě vysvětlí, jakým způsobem ovlivňuje globalizace život lidské společnosti
- na příkladech ilustruje nerovnost ve světě v oblasti ekonomické i sociální

---

<sup>175</sup> Doporučené očekávané výstupy v základním vzdělávání. Metodická podpora. Viz literatura a zdroje [52]

<sup>176</sup> Doporučené očekávané výstupy v základním vzdělávání Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech. v základním vzdělávání. Metodická podpora. Viz literatura a zdroje [52]

- vysvětlí příčiny nerovnosti ve světě a její další dopady na rozvoj v oblasti sociální, ekonomické, politické, environmentální i kulturní
- vyhledá ve svém okolí problém, který má globální přesah, analyzuje jeho příčiny a odvodí důsledky, navrhne jeho řešení, zváží výhody a nevýhody řešení
- analyzuje možnosti řešení globálních problémů prostřednictvím institucí, organizací, významných dohod, rozhodnutí a dokumentů

### Environmentální výchova<sup>177</sup>

Tematický okruh: Lidské aktivity a problémy životního prostředí, Vztah člověka k prostředí

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- uvádí na konkrétních příkladech do souvislosti své spotřební chování (co a jak nakupuje) a jeho vliv na životní prostředí
- popíše životní cyklus vybraného výrobku (výroba, doprava, používání, likvidace) a hodnotí vliv jednotlivých fází na životní prostředí; uvede návrhy konkrétních opatření, kterými může sám přispět ke snížení environmentálního dopadu
- na základě posouzení životního cyklu výrobků seřadí výrobky podle míry vlivu na životní prostředí; přiřazuje k běžně používaným výrobkům možné ekologicky šetrnější alternativy

### Mediální výchova<sup>178</sup>

Tematický okruh: Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

---

<sup>177</sup> Doporučené očekávané výstupy. Environmentální výchova v základním vzdělávání. Metodická podpora. Viz literatura a zdroje [52])

<sup>178</sup> Doporučené očekávané výstupy. Mediální výchova v základním vzdělávání. Metodická podpora. Viz literatura a zdroje [52])

- rozlišuje jednotlivá mediální sdělení podle toho, jestli mají charakter „faktu“, nebo „fikce“, a identifikuje základní žánry a výrazové prostředky „fikce“ v jednotlivých médiích

Tematický okruh: Fungování a vliv médií ve společnosti

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- vnímá vztah médií a svobody projevu a význam tisku pro demokratické společnosti, chápe i rizikové stránky tohoto vztahu
- rozpozná a pojmenuje oblasti vlivu médií na člověka (vnímá média jako faktor ovlivňující názory, pocity, životní styl, hodnoty, morální přesvědčení)
- rozpozná roli médií ve svém vlastním životě a životě svých bližních a dovede z mediální nabídky aktivně naplnit vlastní zájmy, potřeby a přání
- chápe vliv reklamy na současnou mediální produkci (je schopen identifikovat projevy „komercializace“); reflektuje svůj vztah k reklamě na vlastním chování

Osobností a sociální výchova<sup>179</sup>

Tematický okruh: Seberegulace a sebeorganizace

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- Používá strategie regulace vlastního myšlení, prožívání a jednání ve prospěch svůj i druhých lidí
- Charakterizuje své životní cíle

Tematický okruh: Mezilidské vztahy

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- Respektuje jiné lidi jako svébytné bytosti

---

<sup>179</sup> Doporučené očekávané výstupy. Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání. Metodická podpora. Viz literatura a zdroje [52])

Tematický okruh: Hodnoty, postoje, praktická etika

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- popíše svůj žebříček hodnot
- rozpozná mravní poměr běžných situací
- jedná v souladu s etickými pravidly, dodržuje zákony

## 27. Úvodní hodina o konzumerismu

Téma: Konzumerismus

Věková skupina: 7 - 8. Třída

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny, nejlépe jdoucí za sebou

Použité metody: brainstorming, skupinová forma výuky, frontální forma výuky, (popřípadě kooperativní organizační forma výuky), výuka podporovaná počítačem

Průřezová témata: Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Osobností a sociální výchova

Klíčové pojmy: konzumerismus, reklama, logo, „mít“ nebo „být“, konzumní způsob života

Cíle: Kognitivní: žák bude schopen popsat či vysvětlit příčiny vzniku konzumerismu, dále pochopí princip globalizace. Afektivní cíle: Jaké postoje či názory si odnese z textových ukázek.

Popis hodiny

Nejdříve bude dán prostor pro krátké video, kde budou zobrazeny loga známých světových značek. A poté bude dán prostor pro brainstorming jako odezva na video. Učitel si mezitím připraví prezentaci a pracovní listy, které má na tuto hodinu připravené. Po brainstormingu, učitel bude zapisovat asociace dětí na tabuli (dle vybavení třídy). Po tomto krátkém úvodu, učitel shrne asociace, které napadaly děti, uspořádá je. Bude zde snaha o nějaké zevšeobecnění jejich asociací a vyvození závěrů. Poté bude následovat uvedení tématu hodiny.

Poté učitel podá velmi krátký úvod o tom, co to je konzumerismus. Kdy se jedná o jeho vznik, časově datuje, i místně a zabrousí jak do sociologického, tak i psychologického aspektu, či ekonomického. Při přípravě může vyjít z teoretické části



této práce. Tato část může být podpořena vytvořenou prezentací, kde budou různá loga produktů, a firem, či nákupního košíku, fotografii obchodního centra, a bude nastíněn prvek globalizace, který souvisí s konzumerismem.

Poté dojde k pracovním listům č. 1, které obsahují texty, týkající se vlastnění v různých oblastech světa. Rozdělí si třídu na skupinky, tak aby každá skupina obsahovala 4. až 5 členů a každé skupince rozdá texty, které v sobě skrývají téma konzumerismus, a vše s ním spojené.

Každá skupina dostane jiný text a po nastudování jednoho textu ve skupině, bude dán prostor pro vysvětlení dané ukázky jiné skupině. Nejdříve si žáci nastudují svůj úryvek ve skupině, a poté když bude další skupina hotová, mohou si texty nejdříve vyměnit. Opět nastudovat, zapsat si zápisky a poté o textu debatovat ve skupince. Až tedy dojdou do posledního stanoviska, učitel jim dát čas si vše shrnout. (Poznámka, bylo by dobré zde uvažovat i o kooperativní formě výuky, ale tato forma zabere více času a děti musí být zvyklé takto pracovat, tedy o pozitivní závislosti, kde jeden text vždy nastuduje jenom jedna skupina, která poté svůj rozbor textu předává dále.)

A poté bude dětem klást otázky.

O čem básně byli, jaké prvky v nich našli právě spojené s konzumerismem? Jaké byly rozdíly mezi texty? Co ti připadalo jako těžké? Co naopak jako lehké pro pochopení a proč? Jak by ses zachoval ty a proč?

Poté dojde k celkovému shrnutí celé vyučovací hodiny, od krátkého videa, pro brainstorming, až po texty a dá prostor otázkám dětí. Může dojít na diskuzi ohledně pocitů s obrázky s logy firem.

## 27.1. Pracovní list č. 1

První ukázka

Od Erbena in Keller 1997.

V jedné vsi žila chudá vdova a měla dceru. Ta se jednou v lese u studánky podělila o svůj oběd a tomu navíc potřebně know how:

„Když ho doma postavíš na stůl a řekneš: Hrnečku, vař! Navaří ti tolik kaše, co budeš chtít. A když budeš myslet, že už máš kaše dost, řekni: Hrnečku, dost! A hned přestane vařit. Jen nezapomeň, co máš říct.“

Když byla jednou vdova sama doma, dostala chuť na kaši, postavila hrneček na stůl a sama řekla: Hrnečku, vař!“ Tu se v hrnečku začala hned kaše vařit, a sotva se vdova otočila, byl už plný. Poté se kaše vyvalila plným hrdlem z hrnečku na stůl, ze stolu na lavici a z lavice na zem. Chudák vdova dočista zapoměla, co měla říci, aby hrnek přestal vařit. Přiskočila a přikryla hrneček miskou. Myslíla, že tím kaši zastaví. Ale miska spadla na zem a roztloukla se, a kase hrnula se neustále dolů jako povodeň. Už jí bylo v sednici tolik, že vdova odtud musela do síně utéct. Tu lomila rukama a bědovala: „Ach, ta nešťastná holka, co to přinesla. Já jsem si hned pomyslíla, že to nebude nic dobrého!“

Za chvíli tekla už kaše ze sedničky přes práh do síně. Čím jí bylo víc, tím jí víc přibývalo. Netrvalo dlouho a kaše se valila jako mračna dveřmi i oknem na náves, na silnici, a kdo ví, jaký by to bylo vzalo konec, kdyby se právě byla nešťestí mladá nevrátila z trhu a nekřikla: „Hrnečku, dost!“

Druhá ukázka

Báseň pocházející z 19. století od anglického básníka Tennysona in Fromm.

Květinko v popraskané zdi  
z pukliny tě vyjmu a  
celou tě podržím v dlani i s kořínky,  
maličká – kdybych tak mohl pochopit  
co jsi, s kořínky i se vším a vše ve všem,  
mohl bych poznat, co je Bůh a co je člověk.

Třetí ukázka  
Pocházející od japonského básníka Bašóa  
Když se pozorně zadívám  
Co vidím?  
U plotu kvete nazuna!  
(Nazuna – rostlinka)

Čtvrtá ukázka  
Goethe in Fromm<sup>180</sup>  
Nález  
Šel jsem lesem  
Jen tak nazdařbůh  
a vůbec nepomýšlel  
něco hledat.

Tu ve stínu jsem uzřel  
květinku růst,  
jak hvězdu jasnou,  
jako oko krásnou.

Chtěl jsem ji utrhnout,  
Tu oslovila mě jemně:  
Pro zvadnutí  
Mám být utržena?

Vybral jsem ji  
I s kořínky  
a přenesl do zahrady.  
k pěknému domu.

Tam ji opět zasadil  
Na tichém místě  
a ona dále roste a kvete stále.

Rozbor: Každá ukázka je o něčem jiném. První je o zaleknutí a strachu z přílišného množství. Druhá otázka je o touze vlastnit, utrhnout a tím i zabít. Květina zvadne a tím i zájem, když jí utrne. Třetí ukázka je o nedotknutelnosti, básník jde kolem a jen se dívá, to mu stačí, nepotřebuje jí vlastnit. Čtvrtá ukázka stojí na pomezí mezi Tennysonem a Bašó, neboť květina vybere i s kořínky a přenesl jí, ovšem je pro něj květina natolik živá, že i promluví. A vezme ji opatrně i s kořínky.

---

<sup>180</sup> Bohužel nejde do textového pole přidat poznámku i na první stránku, proto budou citace pod jedním číslem. Jako první bude citována první ukázka.

KELLER, Jan. Abeceda prosperity, str. 3 Viz literatura a zdroje [20]

<sup>180</sup> FROMM, Erich. Mít nebo být?, str. 21 - 23. Viz literatura a zdroje [11], všechny tři ukázky jsou od Fromma.

## 27.2. Téma: Vliv reklamy na náš život

Věková skupina: 7. Třída

Časová dotace: 1 vyučovací hodina,

Použité metody: skupinová forma výuky, frontální forma výuky, výuka podporovaná počítačem

Průřezová témata: Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Mediální výchova

Klíčové pojmy: konzumerismus, reklama, logo, konzumní způsob života

Cíle: Kognitivní: Žák bude schopen definovat reklamu, k jakému účelu slouží.

Popis hodiny

Učitel spustí toto video: <https://www.youtube.com/watch?v=MfIT0I7ZPCs> a pohlednutí bude vedena diskuze o tomto videu.

Otázky typu: Kdo jaké míry tě v životě ovlivňuje reklama?

Kde všude je podle tebe reklama? Kde se s ní můžeš setkat?

Vnímáš reklamu okolo sebe či ne?

Po úvodní debatě bude následovat přečtení krátkého úryvku: „*Je nedělní ráno na okraji newyorského Alphabet City. Jorge Rodriguez de Gerada stojí na vysokém žebříku a strhává papír billboardu. Ještě před několika minutami se na billboardu na rohu Houston Avenue a Attorney Street skvěla rozesmátá dvojice manekýnek firmy Newport. Nyní se z něj dívá strašidelný dětský obličej, který Rodriguez de Gerada na reklamní plochu namaloval rzivou barvou. Aby bylo dílo dokonalé, nalepil kolem něj ještě pár roztrhaných cárů původní reklamy tak, aby tvořila zářivě zelenou paspartu....Když je hotovo, instalace přesně odpovídá záměru jednaticetiletého tvůrce, jako by sedřel letité nánosy reklam na cigarety, auta a pivo a odhalil tak jejich zkorodovaný podklad. Objeví se skutečná komodita inzerované transakce, vyleptaná do kovového povrchu*“<sup>181</sup>.

I po přečtení tohoto textu mohou být položeny otázky, co si myslíte o tomto textu? Či celkově může být prostor pro diskuzi. Na základě uvedeného textu učitel povede výklad o reklamě, o její definici, o jejím financování. O tom, kdo je zadavatel.

---

<sup>181</sup> KLEINOVÁ, Naomi. BEZ LOGA, str. 283. Viz literatura a zdroje [23]

Kolik peněz je v reklamním světě, zde bude nutný převod z amerických dolarů na české koruny.

### **27.3. Téma: Konzumerismus a jeho důsledek v nadměrné spotřebě potravin**

Věková skupina: 7. Třída

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny (nejlépe jdoucí za sebou)

Použité metody: skupinová forma výuky, frontální forma výuky, inscenační metoda

Průřezová témata: Osobností a sociální výchova

Klíčové pojmy: nadměrná spotřeba potravin, jídlo, samota, přátelství, komunikace, trávení volného času

Cíle: Afektivní: Žák rozumí smyslu této ukázky, jaký odkaz sebou tato ukázka nese. Tedy rozdílný životní styl, vzájemná tolerance, ale také osamělost.

Popis hodiny

Půjde o inscenační ukázkou, která bude o Mravenci a Červovi. Metoda inscenační podle Zormanové (2012) je metoda, kde se kombinuje hraní role a možného řešení problémů, který je v inscenaci zobrazen<sup>182</sup>.

Po nastudování tohoto úryvku (nejlépe doma), může dojít k předvedení ve třídě. A poté by měl být čas na diskuzi. Jaké problémy jsou v tomto úryvku zobrazeny? Co hra představuje? Jaký pocit si z tohoto odnáší žák? Může dojít k rozebrání jednotlivých postav.

Učitel rozdává text, rozdává role žákům a dále stanoví datum, do kdy musí žáci umět tuto ukázkou.

První část textu Mravence a Červa

Role: Vypravěč, Červ, Mravenec, rodiče Mravence

Vypravěč: „ Červ s mravencem jsou dlouholetí kamarádi, ovšem oba dva mají hodně rozdílný pohled na svět. Což je něco, čím se navzájem oba dva obohacují. Červ od mala sportoval, Červ starší ho přihlásil do oddílu červů, kde se všichni učili rychle lézt nebo se okamžitě stočit do klubička, když to bylo nutné. Musel se naučit proplést se

---

<sup>182</sup> ZORMANOVÁ, Lucie. VÝUKOVÉ METODY V PEDAGOGICE. Viz literatura a zdroje [38]

bahnem, vodou, bažinou, každý rok mezi sebou červova komunita pořádala Červovy závody, vítěz dostal svoje oblíbené jídlo a také obdiv svého okolí Díky svému červavému oddílu získal náš Červ mnoho kamarádů, se kterými může trávit čas i jinak než sportováním.

Mravenec na to je jinak, jeho rodina sport nepodporovala, nevyhledávala ho, spíše k němu měla postoj, jako by to bylo něco špatného, něco zvrhlého. Mravenec tedy nebyl od mala k ničemu takovému vedený, a tak většinu času strávil pasivně u koukání na oblohu, před svým domem a čekáním na červa, než přijde z pravidelného tréninku. Jeho rodiče se o něj báli, nechtěli, aby se při sportu zranil, tak aspoň obhajovali své rozhodnutí. Mravenec kromě červa neměl jiné kamarády a tak velmi často, ale při smutku či osamění zaháněl velkými dávkami jídla.“

Mravenec: „Kde jsi takovou dobu?“ otočí se na svého kamaráda Červa Mravenec žvýkáje svůj oblíbený pokrm – chipsy zapíjené colou.

„Ale, už jsem tu...“ozve se zadýchaně. „Promiň, to víš, kapitán Pepa nás vždycky zdrží, pokaždé když máme jeho, na konci tréninku nám přidává o pět plazení navíc a to i ve vodě...“ říká červ unaveným hlasem, na konci věty je slyšet jeho zívnutí. „No, jo. Já zapomněl, že vy jenom pořád trénujete a nic jiného neděláte“ začíná si stěžovat mravenec. Červ ví, kam tato diskuze či pouze jenom monolog povede.

„Tak promiň, že trávím čas jinak než ty! Ty jenom sedíš a koukáš, jak po obloze běží mraky, a nic jiného neděláš, celé dny se stěžuješ, když se na chvilku zdržím... a Pak další hodinu a půl slyším jenom tvoje bědování, o tom, jak je hrozné, že jsem se o deset minut zpozdil!“ rozlití se Červ, který dlouhodobě poslouchal bědování a stěžování Mravence.

Mravenec, který uslyší kritiku na svou osobu, „Tak já tedy jdu, nebudu poslouchat urážky na svoji osobu“ hlesne a odchází.

„Možná, že jsem to přehnal“ říká nahlas Červ, když uviděl výraz Mravence, když mu do očí řekl svůj úhel pohledu.

Uplynulo několik dní.

Druhá část textu Mravence a Červa

Vnitřní monolog Červa: „Možná, že jsem nemusel být tak prudký, možná to šlo říct jinak, jemněji. Možná, že některá slova mohou člověku ještě více ublížit, když jsou vystřená v hněvu. Až tak moc se nestalo. Jenom už toho věčného stěžování bylo nesnesitelné. Možná, bych se mu měl také omluvit, dojit za ním. Říct mu, že ho i tak mám rád, že je to někdo, kdo na mě čeká. Někdo, s kým trávím čas, kdo mi ukazuje i

jiný úhel pohledu“ a takové myšlenky běží Červovi hlavou, když se spolu už čtrnáct dní nemluvili, když se potkali na mezi, otočili uraženě hlavu na druhou stranu, dělali, že se nevidí.

Vnitřní monolog Mravence: „Možná, že se až tak nic moc nestalo. Možná, že jsem se nemusel hned tak urážet. Možná, že už jenom měl dost mého bědování. Možná, že by opravdu nebylo špatné občas vyjít ze své ulity a podívat se na svět jinýma očima, očima toho druhého“ při těchto myšlenkách jí své oblíbené jídlo, na které teď nedá dopustit, protože mu nahrazuje svého jediného kamaráda, kterého měl.

Vypravěč: „Rodičům Mravence začalo být divné, proč občas, když zrovna věnují trochu své pozornosti svému synovi, proč vůbec nemluví o Červovi, proč neposlouchají alespoň zprostředkovaně Červovy úspěchy ve sportu. Mravenec se hodně stáhl do sebe, hodně se uzavřel, více času tráví u sebe, ve svém pokoji.“

Jednoho dne, při snídani se zeptá Rodič Mravence: „Synku, pročpak se nebavíš s Červem?“

Mravenec: „Nebavím, protože to, co řekl, mě zranilo“ vyhrkne ze sebe pravdu Mravenec.

Rodič: „Hm? A copak to bylo?“ zeptá se rodič znuděně, když zrovna odvraceje tvář od oblohy.

Mravenec to nevydrží a vykřikne: „Řekl mi pravdu do očí! Jak bíděně prožívám svůj život! Jak vlastně nemám nic jiného, než svoje jídlo, dlouhé hodiny před oblohou a čekání, až přijde Červ. Čekání na to, abych slyšel, jak se ostatní hrají, jak se spolu baví, jak se spolu kamarádí.“ vyhrkne Mravenec tato slova, plná smutku, prozření otevřených očí. „Řekl mi, že kromě jídla, nic nemám“ dodal Mravenec.

## **27.4. Téma: Vliv konzumerismu na náš život**

Věková skupina: 7. Třída

Časová dotace: 1 vyučovací hodina

Použité metody: skupinová forma výuky, frontální forma výuky, výuka podporovaná počítačem

Průřezová témata: Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Mezinárodní vztahy, globální svět, Environmentální výchova

Klíčové pojmy: konzumerismus a rizika s tím spojená

Cíle: Kognitivní: Žák je schopen popsat některá rizika spojená s Konzumerismem, tedy znečišťování životního prostředí hlavně kolem velkých továren, s tím spojené zhoršené životní podmínky. Dále díky dovážení výrobků ze zahraničí popíše, jaké dopravní prostředky jsou používány a jaké mají klady a zápory. Dále žáci pochopí souvislosti mezi levnými potravinami obsahující velké množství přísad, a proto je lepší se jim vyvarovat.

Afektivní: Postoje týkající se produktů, které jeho rodina kupuje, co se týče místa vzniku daného produktu.

### Popis hodiny

*„V globalizaci je obsažen model rozdělování rizik, který je od ní nicméně třeba zřetelně odlišit a který v sobě skrývá silný, politicky výbušný náboj: rizika dopadají dříve či později i na ty, kdo je produkují nebo kdo z nich těží. Šířící se rizika vykazují v sociálním ohledu bumerangový efekt: ani bohatí a mocní si před nimi nejsou jistí. Někdejší „latentní vedlejší účinky“ dopadají zpět na centra jejich produkce. Aktéři procesu modernizace se sami výrazně a velmi konkrétně ocitají ve víru nebezpečí, která vyvolávají a z nich těží“<sup>183</sup>.*

Po přečtení toho textu bude následovat pracovní list č. 2, který má více variant použití. Buď je možná skupinová práce, kdy žáci pracují ve skupince a poté dojde k představení jednotlivých výsledků, k čemu skupina došla. Anebo je zde možná práce jednotlivce, kdy si pracovní list každý žák vyplní sám. A poté může učitel shrnout výhody a nevýhody jednotlivých dopravních prostředků a jejich důsledky na životní prostředí. U přiblížení na jejich konkrétní místo bydliště, se tato diskuze dostává do prostředí, které znají, žijí v něm a nabývá úplně jiných rozměrů. Poslední část, reflexivní se dostáváme již přemýšlení o tom, jaké rozhodnutí mohou změnit tuto situaci.

---

<sup>183</sup> BECH, Ulrich. Riziková společnost, str. 48. Viz literatura a zdroje [4]



## 27.5. Pracovní list č. 2 k hodině: Vliv konzumerismu na náš život

Po přečtení krátkého úryvku z knihy *Riziková společnost* od Urlicha Becha se zamysli, co a jakým způsobem ovlivňuje naše životy a jaké to může mít důsledky. Nejdříve začneme u druhů dopravy.

Poté si zamysli, nad tím, jestli se v tvém okolí nachází nějaké větší továrna, a poté odpověz na otázky:

1. Co daná továrna vyrábí?
2. Kolik je možné, že zaměstnává zaměstnanců?
3. Nejdříve se zamysli, jaký způsob dopravy tato továrna používá, popřípadě pokud to půjde, zjistit, jaká je skutečnost
4. Předposlední otázka je nejtěžší, nejdříve se zkus zamyslet, kam se její výrobky prodávají a pak to zkus (pokud to bude možné) dohledat
5. Poslední otázka – reflexivní – jak může člověk ovlivnit vliv na životní prostředí?

Výhody automobilové dopravy	
Nevýhody auto. dopravy	
Výhody letecké dopravy	
Nevýhody letecké dopravy	
Výhody námořní dopravy	
Který způsob je podle mě nejlepší a proč?	

Velká továrna v mém okolí	
Můj odhad v počtu zaměstnanců	
Převládající způsob dopravy používající daná továrna	
Místo, kde se dané výrobky prodávají	
Jaké další rizika mohou podle mě vzniknout dnešní společnosti?	
Jak člověk ovlivnit dopady na životní prostředí svým chováním a jak?	

## 27.6. Konzum, všude kam se podíváš...

Věková skupina: 7. – 8. Třída

Popis hodiny

Časová dotace: 1 vyučovací hodina

Použité metody: skupinová forma výuky, frontální forma výuky, metoda situační

Průřezová témata: Osobností a sociální výchova, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech,

Klíčové pojmy: konzumerismus, prestiž, značka, komunikace

Cíle: Kognitivní:

Afektivní: Žák umí popsat svůj postoj ke značkovému oblečení. Dokáže na základě zpracování příběhu pochopit rozdíl mezi oceňováním vnějším (vzhledově, pomocí drahého a luxusního oblečení) a kvality člověka, tj. jeho charakter.

Popis hodiny

Po přečtení níže uvedeného textu, se třída může rozdělit do skupinek, v rozmezí 3- 5 žáků a každá skupinka může napsat svůj konec této krátké povídky. Po vytvoření konce této povídky může dojít ke dvěma řešením, jak s metodou situační pracovat. Podle Zormanové (2012) může dojít k metodě rozboru situace, učitel může se žáky rozebrat jednotlivé postavy, jaké mají charaktery, jaký vůči jim zaujímají postoj. Druhá metoda řešení konfliktní situace, tato metoda od žáků vyžaduje řešení této situace, jak by ji oni vyřešili<sup>184</sup>.

---

<sup>184</sup> ZORMANOVÁ, Lucie. VÝUKOVÉ METODY V PEDAGOGICE. Viz literatura a zdroje [38]

## 27.7. Text k aktivitě Konzum, kam se podíváš

Ema a David jsou manželé, obou se jim daří v práci. On je elektrotechnik, ona je účetní. Oba dva vedou spořádaný život, mají hodně přátel, se kterými tráví svůj volný čas.

Ona je jeho nikdy neodkvěta jarní květina, on je její životní maják, která jí dodává jistotu a ví, kde má kotvu. Ema vždy chodila upravená, vše muselo být podle ní dokonalé, ale vždy pamatovala na to, že to, jak člověk vypadá, není vše, daleko důležitější je, jaký je vevnitř. Vždy si pár peněz dávala stranou, aby měla na kafe s kamarádkami nebo aby si udělala radost. Jednoho dne ovšem pohádka končí, bohužel po příchodu z mateřské dovolené dostala jinou šéfovou. Která soudila lidi podle vzhledu, množství značkového oblečení, nejnovějších módních výstřelků a ten, kdo tyto parametry nesplňoval, nepovýšil a často slýchal nepřímé narážky. Ema, protože jí práce bavila, chtěla si práci udržet, tak si začala více nechávat peníze stranou. Davidovi to ze začátku nepřišlo divné, nikdy úplně nekontroloval rodinné příjmy, ale jednoho dne našel na dně skříně luxusní hodinky a rudý kašmírový šátek. Na tuto koupí se Ema dlouho rozhodovala, obě věci byly velmi drahé, ale pro klid v práci si je tedy koupila. Což ovšem Davida naštválo, proč má Ema na dně takové věci? Má snad... někoho? Co naše rodina, naše tříletá holčička? Další a podobné otázky mu začali běžet hlavou, v tu chvíli ho napadlo podívat se na bankovní účet, jak dlouho si takhle Ema přilepšuje... a nestačil se divit. Částky byly...

Doplňující otázky, které učitel může použít:

Jaký vztah měli manželé mezi sebou?

Jak bys charakterizoval vedoucí firmy, kde pracovala Ema?

Dokážeš si představit, že bys byl na místě Emy? Pokud ano, jak by ses zachoval?

Už jsi se ve svém okolí, nebo z doslechu setkal s něčím podobným?

## 28. Závěr

Tato práce se snažila popsat, definovat, vymežit jev, který každý z nás zná. Každodenní realitu, když se procházíme po městě, všude vidíme obchody, obchodní domy, pasáže.

Tato práce se ve své podstatě zaměřuje na dva pojmy, spolu související. Tedy konzumerismus a obezita. První teoretická část je věnována konzumerismu. A to hned ze tří hledisek, tedy sociologického, psychologického a ekonomického. Autorka se pokusila o vymezení toho, proč vzniknul konzumerismus, jak tento jev souvisí s dnešní, postmoderní dobou. Dále se autorka pokusila vymežit důsledky konzumerismu a popsat jednotlivé fáze konzumerismu.

Poté následuje druhá teoretická část, a to tedy část tykající se obezity. Došlo ke komentáři rozšíření obezity. Také došlo ke komentáři ohledně vývoje počtu dětí, které trpí obezitou. Mimo jiné se vymezily faktory vzniku obezity – tedy genetické a dané prostředím. Z textu vyplývá, že větší vliv na vznik obezity má prostředí, ve kterém dítě, člověk žije. Ovšem ani genetické faktory nelze přehlížet, neboť mají také nemalý vliv na vznik obezity. Dále se teoretická část dotýká o onemocnění, které se mohou rozvinout díky obezitě. Mimo jiné došlo k popsání způsobů, jak měřit složení těla. Jako poslední část je nastíněno, jak proti obezitě bojovat, jaká je její prevence. Tato prevence je čerpána z více dat a tedy slouží jako prostor pro srovnání a také pro zamyšlení se nad tímto, velmi podstatným bodem.

Třetí část, tedy praktická část, metodicko-didaktická příručka, která byla vytvořena autorkou jako inspirace, nápad, jak tyto témata vyučovat na základní škole. Konzumerismus jako takový se nenachází přímo v nějaké vzdělávací oblasti definované Rámcovým vzdělávacím programem pro základní školy, ale jeho prvky tykající se globalizace, ohrožování životního prostředí a jeho následného ničení nebo hodnoty spojené s vlastní osobou, se sebepojetím, ty najdeme v průřezových tématech. Při tvorbě bylo vycházeno z *Doporučených výstupů v základním vzdělávání. Metodická podpora, 2011*, kde jsem se inspirovala při tvorbě jednotlivých pracovních listů, hlavně co se týče hloubky doporučených výstupů u žáků.

K problematice vyučování obezity jako pedagogického problému jsem se již vyjádřila v kapitole pojednávající o shrnutí teoretické části obezity. Bohužel jsem neměla možnost si svoje nápady odzkoušet v praxi. Jedná se tedy jenom o teoretickou přípravu, která čeká na své odzkoušení v navazujícím magisterském studiu. Zajímalo by

mě, jak by žáci porozuměli básničkám nebo zdali, by mnou vytvořená časová relace stačila na realizování výukové hodiny. Na tyto otázky bude možné odpovědět, až po odzkoušení v praxi.

Při této teoretické přípravě a posouzení vyučovat o nadváze či o obezitě jako pedagogickém problému, jsem došla k názoru, že při výuce je lepší použít jiné, méně frekventované metody. Podle Zormanové (2012) existují metody aktivizující, komplexní metody, dále pak metody slovní či metody názorně demonstrační. Pro vlastní zpracování metodických jsem si vybrala metody aktivizující, protože jsem sama chtěla provést aktivitu navíc, a tak sama sebe i přípravovou výuku ozvláštnit. Do aktivizujících metod patří právě použité metody: inscenační a situační, které jsou i použity v této přípravě.

Co se týče pohledu na nadváhu, obezitu z pohledu psychologického jsem čerpala ze *ZÁKLADNÍ METODIKY - Podpora pedagogům pro výuku v předmětech Člověk a zdraví a Výchova ke zdraví*<sup>185</sup>, dostupnou na stránkách Anabell (sdružení, které informuje o poruchách příjmu potravy). Některé zásady se dají použít i pro výuku, ve které jsou žáci, kteří mají buď nadváhou či obezitu. Mohou nabídnout pomocnou ruku při, dítě může mít alespoň pocit, že kdyby chtělo, má možnost za někým jít pro radu. Podporovat sociální klima ve třídě, aby se tam všichni cítili dobře, bez ohledu na to, jaké mají vzhledové vlastnosti. A zavádět do výuky takové metody, u kterých mohou v třídním kolektivu rozvíjet více stránek osobnosti (kognitivní, afektivní, psychomotorické).

Tato práce, zejména její praktická ale i teoretická část by tedy mohla být použita při hodinách občanské výchovy na základních školách. Zejména její knižní zdroje, které byly velmi inspirativní. Velmi inspirativní byla četba kniha *Bez loga* od Naomi Kleinové, 2012, která ukazuje odvrácenou tvář velkých módních gigantů. Dále velmi inspirativní byla četba knihy *Společnost naší doby*, od Petruska a Balona, 2011.

---

<sup>185</sup> PhDr. Mgr. Lenka Procházková. *ZÁKLADNÍ METODIKA. Podpora pedagogům pro výuku v předmětech Člověk a zdraví a Výchova ke zdraví*. Anabell. Viz literatura a zdroje [52]

## 29. Literatura a zdroje

- [1]. ALDHOON HAINEROVÁ, PH. D, MUDr. Irena. *DĚTSKÁ OBEZITA*. Praha: MAXDORF, 2009. ISBN 978-80-7345-196-7.
- [2]. BAUMAN, Zygmunt. *TEKUTÉ ČASY: Život ve věku nejistoty*. Praha: Nakladatelství Academia, 2008. ISBN 978-80-200-1656-0.
- [3]. BAUMAN, Zygmunt. *Úvahy o POSTMODERNÍ době*. Dotisk prvního vydání. Praha: SOCIOLOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ, 1995. ISBN 80-85850-12-5.
- [4]. BECH, Ulrich. *RIZIKOVÁ SPOLEČNOST: Na cestě k jiné modernitě*. Druhé vydání. Praha: SOCIOLOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ (SLON), 2011. ISBN 978-80-7419-047-6.
- [5]. DOLEČEK, DRSC., prof. MUDr. Rajko, doc. MUDr. Leoš STŘEDA, PH. D. a MUDr. Kateřina CAJTKAMLOVÁ. *NEBEZPĚČNÝ SVĚT KALORIÍ*. Praha: Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-2113-6.
- [6]. ERIKSEN, Thomas Hylland. *Syndrom velkého vlka*. Brno: Doplněk, 2010. ISBN 978-80-7239-244-5.
- [7]. FOŘT, Petr. *Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti*. Praha: METRAMEDIA, 2011. ISBN 80-238-5885-8.
- [8]. FOŘT, Petr. *STOP DĚTSKÉ OBEZITĚ*. Praha: Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.
- [9]. FABIÁNOVÁ, Alena. *Tekutý konzumerismus: sociologická reflexe konzumní společnosti v díle Zygmunta Baumana*. České Budějovice, Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta. Bakalářská práce. 2015
- [10]. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICOHVÁ A KOL. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.

- [11]. FROMM, ERICH. *Mít nebo být?*. Vydání 2. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0469-3.
- [12]. FREDOVÁ, Vendula. *Nadváha a obezita v dětském věku*. České Budějovice, Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta. Diplomová práce. 2009
- [13]. FRÝŠOVÁ, Iveta, *Obezita jako aktuální problém současné společnosti*, České Budějovice, Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta. Bakalářská práce. 2007
- [14]. GALBRAITH, John Kenneth. *Společnost hojnosti*. NAKLADATELSTVÍ SVOBODA, 1966.
- [15]. GIDDENS, Anthony. *Důsledky modernity*. Vydání druhé. Praha: SOCIOLOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ, 2003. ISBN 80-86429-15-6.
- [16]. GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. 3.vyd. Argo, 2005. ISBN 80-7203-124-4.
- [17]. HAINER, Vojtěch et al. *Základy klinické obezitologie*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. 356 stran. ISBN 80-247-0233-9.
- [18]. HEJTMAN, Pavel a Helena PAVLIČÍKOVÁ ET AL. *Spotřební společnost a její reflexe ve výuce společenských věd a výchovy k občanství*. Jihočeská univerzita, 2014. ISBN 978-80-7394-475-9.
- [19]. JIRÁK, Jan a Barbora KÖPPLOVÁ. *Masová média - 2., přepracované vydání*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0743-6.
- [20]. KELLER, Jan. *Abeceda prosperity*. DOPLNĚK, 1997. ISBN 80-85765-985.
- [21]. KELLER, Jan. *Až na dno blahobytu (ke společenským kořenům ekologické krize)*. 2. vydání. Brno: Hnutí DUHA, 1995. ISBN 80-902056-0-7.



- [22]. KELLER, Jan. *Teorie modernizace*. Praha: SOCIOLOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ (SLON), 2007. ISBN 978-80-86429-66-3.
- [23]. KLEINOVÁ, Naomi. *BEZ LOGA*. Praha: Argo, Dokořán, 2002. ISBN 80-7203-671-8 (Argo) 80-7363-010-9 (Dokořán).
- [24]. KOPECKÝ, Miroslav, Lubomír KREJČOVSKÝ a Marek ŠVARC. *Antropometrický instrumentář a metodika měření antropometrických parametrů*. V Olomouci: Vydavatelství Univerzity Palackého, c2013. ISBN 978-80-244-3613-5.
- [25]. Kolektiv Autorů. *Nesnesitelná lehkost nakupování, aneb, Jaké je tajemství nízkých cen v obchodních řetězcích*. Brno: Neslehnutí, 2010. ISBN 978-80-87217-07-8.
- [26]. KUNEŠOVÁ ET AL., Marie. *ZÁKLADY OBEZITOLOGIE*. Praha: Galén, 2016. ISBN 978-80-7492-217-6.
- [27]. LIPOVETSKY, Gilles. *Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti*. Vyd.1. Praha: Prostor, 2007. ISBN 978-80-7260-184-4.
- [28]. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.
- [29]. MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. SLON, 2002. ISBN 80-86429-08-3.
- [30]. MÜLLEROVÁ A KOLEKTIV, Dana. *Obezita - prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta, 2009. ISBN 978-80-204-2146-3.
- [31]. NOVOTNÝ, DRSC., prof. RNDr. Ivan a RNDr. Michal HRUŠKA. *BIOLOGIE ČLOVĚKA: PRO GYMNÁZIA*. Čtvrté, upravené vydání - dotisk. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 2010. ISBN 978-80-7373-007-9.
- [32]. PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.

- [33]. PETRUSEK, Miroslav a Jan BALON. *Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů*. Vyd.1. Praha: Academia, 2011.
- [34]. RADOVÁ, Lucie. *Trávení volného času teenagerů v Praze*. Praha, Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta. Bakalářská práce. 2008.
- [35]. SAMUELSON, P. A. a W. S. NORDHAUS. *EKONOMIE 19. VYDÁNÍ*. Praha: NS Svoboda, 2013. ISBN 978-80-205-0629-0.
- [36]. SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologický slovník*. Praha: TRITON, 2008. ISBN 978-80-7387-062-1.
- [37]. ZAKUŤANSKÁ, Halina. *Povědomí o civilizačních chorobách*. Praha, Vysoká škola regionálního rozvoje a Bankovní institut – AMBIS, a. s., Katedra ekonomiky a managementu zdravotních a sociálních služeb. Bakalářská práce. 2012
- [38]. ZORMANOVÁ, PH.D., PaedDr. Lucie. *VÝUKOVÉ METODY V PEDAGOGICE: S praktickými ukázkami*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4100-0.

## 30. Zdroje elektronické

[39]. Barry Schwartz. Paradox volby; URL:

[https://www.ted.com/talks/barry\\_schwartz\\_on\\_the\\_paradox\\_of\\_choice?language=cs](https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice?language=cs)

[20. 04. 2019].

[40]. Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001. Česká republika.

Souhrnné výsledky. Praha: PřF UK, SZÚ, 2006. 238 str. Vignerová, J.,

Riedlová, J., Bláha, P., Kobzová, J., Krejčovský, L., Brabec, M., Hrušková, M.,

URL: <http://www.szu.cz/publikace/6-celostatni-antropologicky-vyzkum-deti-a-mladeze-2001>, [20. 04. 2019].

[41]. Český statistický úřad. Hlavní makroekonomické ukazatele; URL:

[https://www.czso.cz/csu/czso/hmu\\_cr](https://www.czso.cz/csu/czso/hmu_cr) [20. 04. 2019].

[42]. Český statistický úřad. Veřejná databáze, Zaměstnání podle ekonomické činnosti CZ-NACE 1996; URL:

<https://vdb.czso.cz/vdbvo2> [20. 04. 2019].

[43]. Český statistický úřad. Veřejná databáze, Zaměstnání podle ekonomické činnosti CZ-NACE 2017; URL:

<https://vdb.czso.cz/vdbvo2/> [20. 04. 2019].

[44]. doc. MUDr. Zuzana Urbanová, CSc. MŮŽEME OVLIVNIT OBEZITU V DĚTSTVÍ? in *Pediatr. pro Praxi* 2008; 9(4): 236–239.; URL:

<https://pediatriepropraxi.cz/> [20. 04. 2019].

[45]. Doporučené očekávané výstupy. V základním vzdělávání. Metodická podpora, 2011)

URL:<https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=28981&view=3951>

[20. 04. 2019].

- [46]. Institut biostatistiky a analýz Masarykovy univerzity. Cévní mozková příhoda – iktus;  
URL:<http://www.ikta.cz/index.php?pg=home--cevni-mozkova-prihoda-iktus>  
[20. 04. 2019].
- [47]. Kardiologie na Bulovce. Ischemická choroba srdeční; URL:  
<http://www.kardiologie-sro.cz/resene-obtize/ischemicka-choroba-srdecni/>  
[20. 04. 2019].
- [48]. Kunešová. Češi ve spotřebním ráji (!?): Vývoj spotřeby českých domácností v posledních dvaceti letech. Praha: CENIA, 2009.; URL:  
[https://www.mzp.cz/web/edice.nsf/243F080C086028B1C12575DF003D0F56/\\$file/OVV-cesi\\_raj-20090630.pdf](https://www.mzp.cz/web/edice.nsf/243F080C086028B1C12575DF003D0F56/$file/OVV-cesi_raj-20090630.pdf) [20. 04. 2019].
- [49]. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR; URL:  
<https://www.nemta.cz/wp-content/uploads/2017/12/vyživova-doporučení-pro-obyvatelstvo-ČR.pdf> [20. 04. 2019].
- [50]. Mojelekarna. Arterioskleróza, Ateroskleróza; URL:  
<https://www.mojelekarna.cz/poradna/civilizacni-nemoci/arterioskleroza-ateroskleroz.html> [20. 04. 2019].
- [51]. MUDr. Jitka Housová. Cukrovka 2. Typu v kostce; URL:  
<http://www.zivotacukrovka.cz/clanek/161/cukrovka-2-typu-v-kostce/>  
[20. 04. 2019].
- [52]. Národní ústav pro vzdělávání. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha, březen 2017; URL: <http://www.msmt.cz/file/43792/>  
[20. 04. 2019].

- [53]. PhDr. Mgr. Lenka Procházková. ZÁKLADNÍ METODIKA – Podpora pedagogům pro výuku v předmětech Člověk a zdraví a Výchova ke zdraví. Anabell; URL: <http://knihovna.anabell.cz/publikace/product/view/1/90> [20. 04. 2019].
- [54]. Prof. MUDr. Josef Kautzner, CSc. Arteriální hypertenze. INSTITUT KLINICKÉ A EXPERIMENTÁLNÍ MEDÍCINY (IKEM); URL: <https://www.ikem.cz/cs/arterialni-hypertenze/a-435/> [20. 04. 2019].
- [55]. RADA PRO REKLAMU. Profil RPR. URL; <http://www.rpr.cz/cz/profil.php> [20. 04. 2019].
- [56]. Variations: A Cover Story. New York Times Magazine, 13. Prosince 1998, str. 124 in Naomi Kleinová.
- [57]. Veisová, V. (2011). Obezita – onemocnění těla i duše. *Kontakt*, 13(4), 425-433.; URL: <https://kont.zsf.jcu.cz/clanky.php/4~2011/953-obezita---onemocneni-tela-i-duse> [20. 04. 2019]
- [58]. WEINER, R. Webster's New World Dictionary of Media and Communications. New York: Macmillan, 1996
- [59]. WHO Global Health Observatory, Data compiled by the Department of Non Communicable Diseases and Mental Health accessed June 2018 (<http://apps.who.int/gho/data/node.home>).
- [60]. Wikipedie. Prevalence; URL: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Prevalence> [20. 04. 2019]
- [61]. Wikipedie. Supermarket; URL: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Supermarket> [20. 04. 2019]

**[62].** Zákon č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, §1; URL:  
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-40> [20. 04. 2019].

## 31. Přílohy

Graf č. 1. Zaměstnaní podle odvětví ekonomické činnosti CZ-NACE 1996, zdroj: ČSÚ

Graf č. 2. Zaměstnaní podle odvětví ekonomické činnosti CZ-NACE 2017, zdroj: ČSÚ

Tabulka č. 1. Počet mladistvých trpících obezitou v USA, zdroj: WHO, [www.paho.org](http://www.paho.org)

Graf č. 4. Rozšíření nadváhy v Evropě, mužská populace, rok 2017, zdroj: [gateway.euro.who.int](http://gateway.euro.who.int)

Graf č. 5. Rozšíření nadváhy v Evropě, ženská populace, rok 2017, zdroj: [gateway.euro.who.int](http://gateway.euro.who.int)

Graf č. 6. Rozšíření obezity v Evropě, mužská populace, rok 2017, zdroj: [gateway.euro.who.int](http://gateway.euro.who.int)

Graf č. 7. Rozšíření obezity v Evropě, ženská populace, rok 2017, zdroj: [gateway.euro.who.int](http://gateway.euro.who.int)

Graf č. 8. Podíl jedinců nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001, dívky. Zdroj: Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001

Graf č. 9. Podíl jedinců nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001, chlapci. Zdroj: Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001

Graf č. 10. Zastoupení dětí v kategoriích BMI podle délky kojení. Zdroj: Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001

Graf č. 11. Body Mass index (BMI), Porovnání 1991 a 2001, Dívky. Zdroj: Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001.

Graf č. 12. Body Mass index (BMI), Porovnání 1991 a 2001, Chlapci. Zdroj: Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001.

Graf č. 13. BODY MASS INDEX (BMI) Chlapci 0-18 let. Zdroj: Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001.

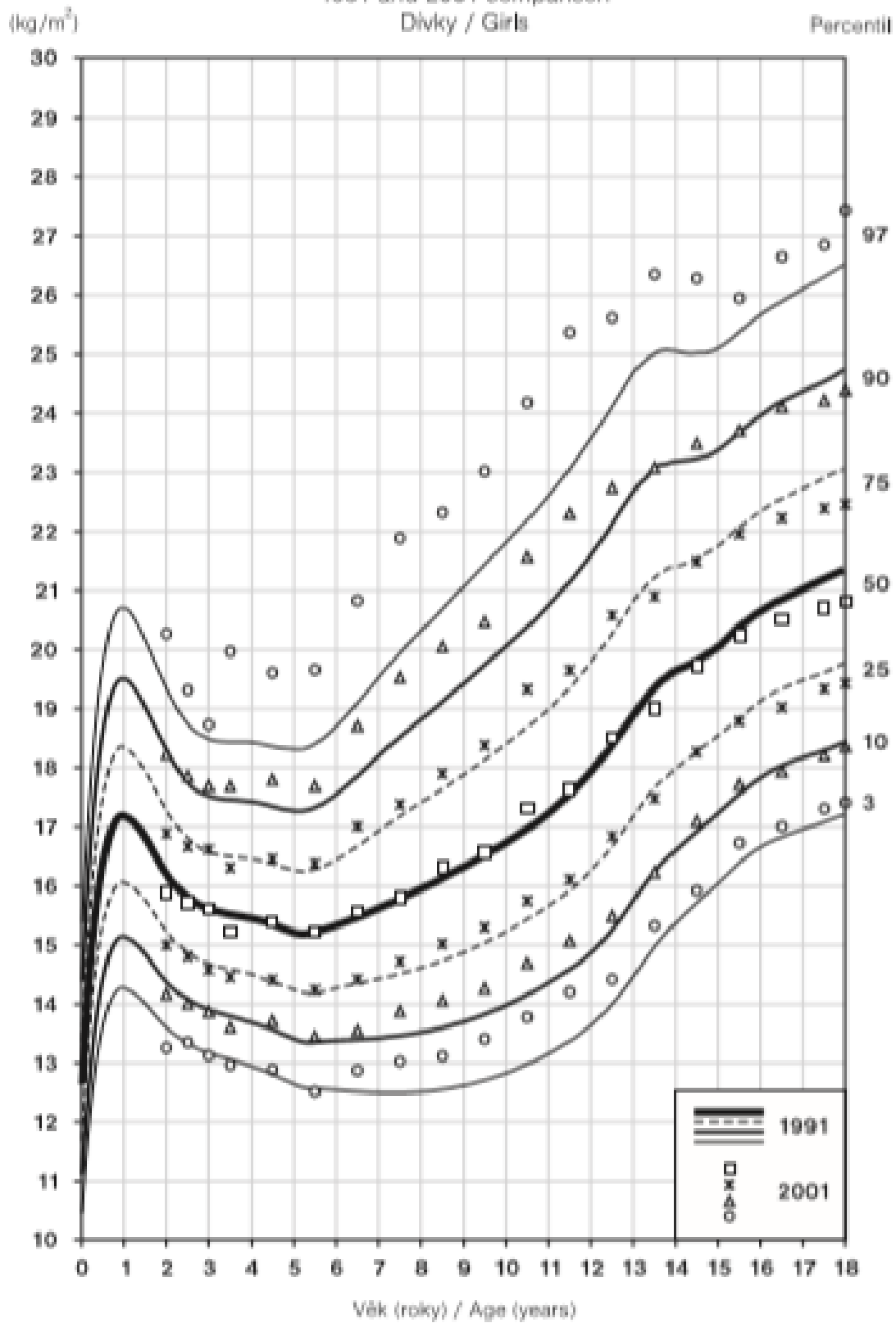
Graf č. 14. BODY MASS INDEX (BMI) Dívky 0-18 let. Zdroj: Centrální antropologický výzkum dětí a mládeže 2001.

Obrázek č. 1 Štítná žláza. Zdroj: NOVOTNÝ, Ivan a HRUŠKA Michal., BIOLOGIE ČLOVĚKA, str. 142.

Obrázek č. 2 Druhy obezity. Zdroj: [www.vseprozdravi.cz](http://www.vseprozdravi.cz)

Graf č. 11

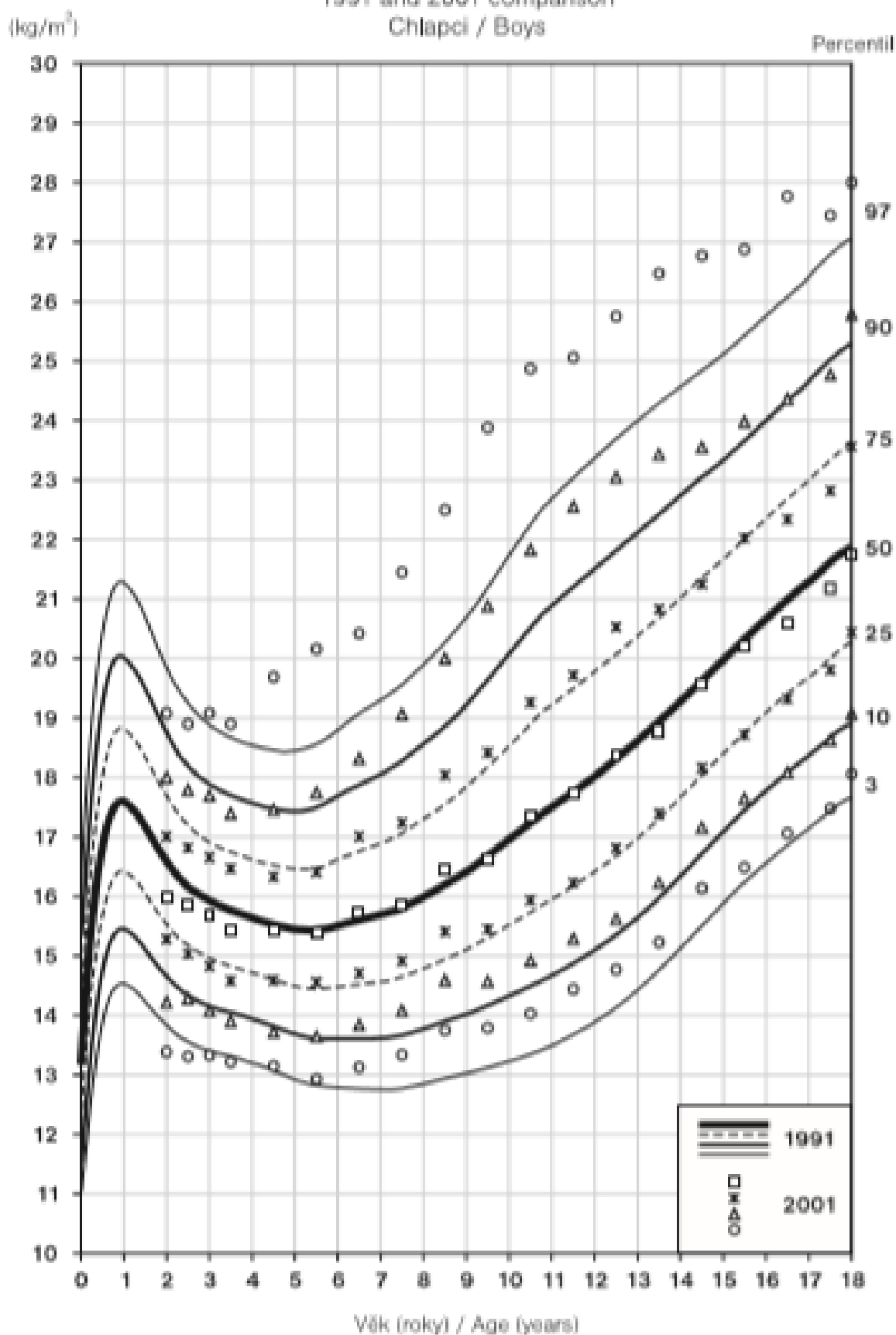
**Body Mass Index (BMI)**  
**Porovnání 1991 a 2001**  
1991 and 2001 comparison  
Dívky / Girls





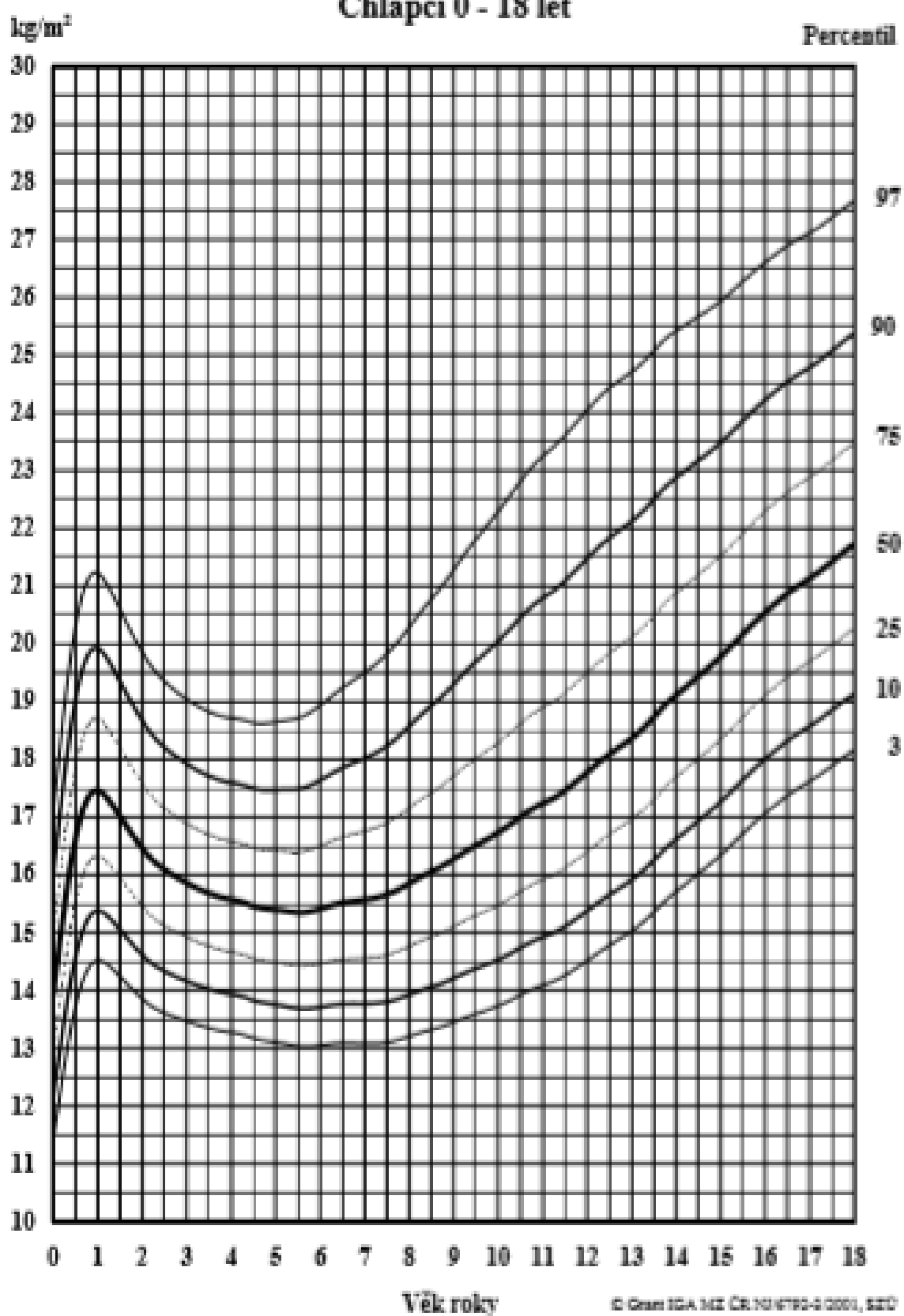
Graf č. 12

**Body Mass Index (BMI)**  
**Porovnání 1991 a 2001**  
 1991 and 2001 comparison  
 Chlapci / Boys



Graf č. 13

## BODY MASS INDEX (BMI) Chlapci 0 - 18 let



Graf č. 14

### BODY MASS INDEX (BMI) Dívky 0 - 18 let

