



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 výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Životní styl pedagogů v mateřských školách na Českobudějovicku

Vypracovala: Nikola Schneiderová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2020



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Teacher's lifestyle in kindergartens in the České Budějovice region

Author: Nikola Schneiderová

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2020

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Nikola Schneiderová

Název bakalářské práce: Životní styl pedagogů v mateřských školách na Českobudějovicku

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt:

Životní styl je v dnešní uspěchané době velmi probírané téma, které představuje největší významnost z hlediska ovlivnění našeho zdraví. Osvojování zásad zdravého životního stylu je otázkou vzdělávání a výchovy v intencích současného poznání. Cíl této práce spočívá ve zjištění, jaký životní styl vedou pedagogové mateřských škol a jak se problematice životního stylu věnují ve své práci s dětmi, jestliže tuto nejmladší generaci mohou ovlivnit. Do výzkumu bylo zapojeno 63 pedagogů z mateřských škol, kteří odpověděli na otázky položené v dotazníku vlastní konstrukce. Dotazník byl složen z 28 otázek, které se týkaly oblastí životního stylu a práce s dětmi v mateřské škole. Výsledky byly statisticky zpracovány a následně vyhodnoceny. Provedeným výzkumem byl stanoven závěr, že učitelé mateřských škol se snaží žít zdravě, avšak ne ve všech složkách životního stylu se jim to daří. Ovšem při porovnání s podobnými studiemi bylo zjištěno, že učitelé mateřských škol si mezi ostatními profesemi vedou nejlépe, co se zdravého životního stylu týče. Uvědomují si důležitost své role při prevenci problematiky životního stylu u předškolních dětí a snaží se je vést správným směrem.

Klíčová slova: učitel, mateřská škola, zdraví, životní styl, výživa, pohyb, spánek, stres

Bibliographic Identification

Name of the author: Nikola Schneiderová

Title of the thesis: Teachers lifestyle in kindergartens in the České Budějovice region

Field of study: Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Year of the presentation: 2020

Abstract:

Lifestyle is a very discussed topic in today's hectic times and it is one of the greatest importance in terms of influencing our health. Learning the principles of a healthy lifestyle is a matter of education and upbringing with the intention of using current knowledge. The aim of this thesis was to find out what lifestyle teachers of kindergarten lead and how they deal with lifestyle issues in their work with children, especially if they have such a big influence of this youngest generation. Sixty-three kindergartens teachers were involved into this research, who answered the questions asked in the self-designed questionnaire. The questionnaire contained 28 questions related to lifestyle and work with children in kindergarten. The results were statistically processed and evaluated. The research concluded that kindergarten teachers try to live in a healthy way, nevertheless they do not succeed in all of the lifestyle areas. However, in comparison with similar studies was found that kindergarten teachers perform best among other professions in terms of a healthy lifestyle. They are aware how important their role in preventing lifestyle issues in preschool children is and they try to lead them the right direction.

Keywords: teacher, kindergarten, health, lifestyle, nutrition, sleep, stress

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji 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 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 této 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, 15. května 2020

.....

Nikola Schneiderová

Poděkování:

Touto cestou bych ráda poděkovala všem, kteří mi během psaní mé práce poskytli podnětné připomínky a podporu. Především děkuji svému vedoucímu mé bakalářské práce, panu doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za veškerou jeho pomoc, vstřícný přístup, cenné rady a za čas, který mi při konzultacích věnoval. Dále bych chtěla poděkovat všem pedagogům v mateřských školách, kteří se zúčastnili mého výzkumu, za jejich čas a ochotu.

Obsah

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 PEDAGOG V MATEŘSKÉ ŠKOLE	9
1.1 Role učitele	10
1.2 Kompetence pedagoga v mateřské škole	11
2 ZDRAVÍ	13
3 ŽIVOTNÍ STYL	15
3.1 Zdravá výživa.....	16
3.2 Složky výživy a pitný režim	16
3.3 Pohybová aktivita.....	21
3.4 Spánek.....	23
3.5 Stres	24
3.6 Výzkumy v oblasti problematiky zdravého životního stylu	25
PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	28
5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	28
6 METODOLOGIE	29
6.1 Metodika výzkumu.....	29
6.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	29
6.3 Organizace výzkumu.....	29
7 VÝSLEDKY.....	30
8 DISKUZE.....	54
8.1 Výzkumná otázka č. 1	54
8.2 Výzkumná otázka č. 2	54
8.3 Výzkumná otázka č. 3	55
8.4 Výzkumná otázka č. 4	55
DOPORUČENÍ PRO PRAXI	58
ZÁVĚR	59
REFERENČNÍ SEZNAM.....	61
SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ	64
PŘÍLOHY.....	66

ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je „životní styl pedagogů v mateřských školách“. K tomuto tématu mě vedlo několik důvodů, a to především zájem o tuto profesi a problematiku životního stylu v dnešní uspěchané době. Profese učitelů je velmi psychicky náročná práce a to i pedagogů v mateřských školách, kdy se od nich očekává, že povedou děti ke správnému životnímu stylu, a pokud oni sami jsou dětem správným příkladem, je to ten nejlepší způsob, jak toho docílit.

Díky neustále se zrychlujícímu životnímu tempu je způsob života v dnešní moderní době velmi probírané téma. Životní styl ovlivňuje celá řada faktorů. Jedná se o způsob stravování, míru pohybové aktivity, pitný režim, spánek, působení a zvládnání stresových situací, životní a pracovní podmínky, trávení volného času a odpočinku a nezdravé návyky v podobě konzumování alkoholu, kouření či užívání návykových látek. Životní styl je velmi obsáhlé téma a v podstatě se dá říci, že je to vše, co nás každý den obklopuje.

Cílem mé práce je zjistit, jaký životní styl vedou pedagogové mateřských škol. Práce je rozdělená na dvě části. V první, teoretické části se za pomoci odborné literatury zabývám charakteristikou profese pedagoga. V další kapitole se věnuji termínu zdraví, který je úzce spjat se životním stylem. V poslední, třetí části se snažím přiblížit a rozvést problematiku jednotlivých složek životního stylu a poukázat na další podobné výzkumy v této oblasti.

V praktické části jsem zjišťovala jaký je životní styl pedagogů v mateřských školách v Českobudějovickém regionu. Je zde popsána příprava, realizace a vyhodnocení výzkumného šetření. Pro výzkum jsem využila kvantitativní metodu sběru dat ve formě dotazníku. Dotazník byl nestandardizovaný, vlastní konstrukce, u kterého proběhl předvýzkum. Do výzkumu se aktivně zapojilo 63 pedagogů ze sedmi městských, ale i vesnických mateřských škol. Designem výzkumu bylo opakované měření.

Tato práce je určena především pro pedagogy mateřských škol, ale i ostatním lidem, kteří se o danou problematiku zajímají.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PEDAGOG V MATEŘSKÉ ŠKOLE

„Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce.“ Robert Fulghum

(Havlíková a kol., 1995, s. 73)

Učitel je velmi důležitým faktorem pro výchovu a vzdělávání dětí a napomáhá jejich osobnostnímu rozvoji. Nicméně, definovat pojem osobnost učitele není zcela jednoduché. Literatury je mnoho, ale žádná definice není jednoznačná. Podle holistického pojetí je každý člověk osobnost (Šimoník, 1995).

Podle Kohoutka (1996) se člověk jako osobnost nenarodí, ale musí se jí stát, a tak i učitel je osobnost, tudíž člověk. Osobní příklad a působení učitele na chování žáků nelze nahradit žádnými učebnicemi, je to pronikavý a perspektivní dopad, který nelze ničím nahradit.

Ovšem existuje vědní obor, který se zabývá osobností učitele, nazýváme ho *pedeutologie*. Při zkoumání uplatňuje dva typy přístupu, a to normativní a analytický. Normativní přístup vymezuje požadavky, které vedou k profesnímu úspěchu, a vytyčuje ideální vzor učitele. Vlastnostmi a charakteristickými rysy učitelů se zabývá přístup analytický (Dyrtová, 2009).

Definici učitele lze definovat podle Pedagogického slovníku (Průcha, 1998, s. 270) takto: *„Učitel je jeden ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu. Je to profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník spoluzodpovědný za řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.“*

Osobnost jedince je spojována s chováním a projevy člověka s obvyklými lidskými a osobními rysy, jeho cíli, potěšeními i problémy. Charakter člověka vyjadřuje odlišnosti, rozdíly mezi jednotlivci a jejich odlišné vlastnosti, zkušenosti a životní chod (Čáp, 2007).

Od osobnosti učitele se očekává, že bude vyzrálý, nervově vyrovnaný a přizpůsobivý všem zátěžovým situacím a podmínkám. Mimo jiné se předpokládá, že bude trpělivý, nadprůměrně inteligentní, vždy náležitě připravený a jeho morální hodnoty budou patřičné. Je velmi důležité dbát na zdraví učitelů, neboť všechny výše uvedené nároky mohou vést při nedostatečném odpočinku a relaxaci k možnosti poruchy psychického a tělesného zdraví (Řehulka, 1998).

1.1 Role učitele

Role učitele je pokládána za velmi zatěžující a náročnou. Na pedagogy působí řada faktorů, ať už jsou to požadavky ze strany žáků, rodičů a kolegů, ale i řídicích pracovníků a široké veřejnosti. Všechny tyto faktory mohou negativně ovlivnit jejich zdraví (Průcha, 2002).

Učitelství představuje sociální roli, kdy jde o způsob chování jedince v určitém sociálním postavení, který je očekávaný společností. Jedná se o výslednici společenského očekávání sociálních skupin: žáků, rodičů, pedagogické veřejnosti a v neposlední řadě vlastní pojetí učitele (Průcha, 2003).

Učitelé by měli své žáky vzdělávat, ale zároveň i vychovávat v oblasti vzájemných vztahů, vlastností a schopností žáků, ale i jejich postavení. Ve vzdělávací části jde o zprostředkování znalostí a dovedností (Čáp, 2007).

V minulosti bylo úkolem pedagogů v mateřských školách zastoupit roli matky dítěte, avšak v dnešní době se role této profese značně změnila (Syslová, 2013).

Bohužel i dnes se setkáváme s názory lidí, kteří si myslí, že si učitelky s dětmi ve školce „jen hrají“ a berou tuto profesi na lehkou váhu. Ovšem za povoláním pedagoga v mateřské škole se toho skrývá mnohem více.

K vykonávání povolání nestačí jen láska k dětem, ale mnohdy musí být pedagog vybaven vysokou škálou znalostí a dovedností, které musí využívat ve své každodenní praxi (Syslová, 2013).

Role učitele můžeme rozdělit do několika složek.

- a) pečovatelská role
- b) komunikační role
- c) vůdčí role
- d) učitelská role
- e) manažerská role
- f) role obhájce
- g) poradenská role

Všechny tyto role není možné vykonávat izolovaně. Každá role vyžaduje od učitele osobnostní předpoklady a specifické kompetence. Jakým způsobem se učitel vyrovnává se svojí rolí, je závislé na mnoha okolnostech.

„Nejraději bych napsal, že pro mateřské školy bychom měli mít nejlepší učitelky ze všech školských stupňů, třebaže se tento požadavek může zdát přemrštěný. Ale není přemrštěný, jestliže pochopíme, jak velký, odpovědný a obtížný úkol svěřujeme učitelkám mateřských škol. Pokazí – li něco učitel u žáka desetiletého, dvanáctiletého, lze to ještě napravit. Ale počíná – li si nemoudře vychovatelka dítěte ve věku předškolním, nikdo nikdy již nenapraví chyby, jichž se dopustila.“ (Vrána, 1946, s. 41.)

1.2 Kompetence pedagoga v mateřské škole

V rámcovém vzdělávacím programu předškolní výchovy (RVP PV) jsou klíčové kompetence vyjádřeny jako „soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince“ (RVP PV, 2006, s. 11). Další důležitostí pro zdárné vykonávání povolání pedagoga je soubor profesních kompetencí, který zahrnuje postoje, hodnoty a osobnostní charakteristiky učitele, a především pedagogické znalosti, do kterých se zařazují praktické schopnosti a teoretické znalosti (Syslová, 2013).

Syslová (2013) ve své knize uvádí následující kompetence, které se vztahují k profesi učitele v mateřské škole.

Kompetence předmětová:

Učitel dosáhl veškerých potřebných znalostí v oboru předškolní pedagogiky a umí je plně využít ve své praxi. Ovládá nejnovější komunikační a informační technologie, které jsou důležité pro prostředkování informací.

Kompetence didaktická a psychodidaktická:

Učitel je schopen vytvářet školní a třídní vzdělávací program tak, aby se přizpůsobil individuálním potřebám všech dětí. Umí využívat strategie a taktiky učení jak v teorii, tak v praxi.

Kompetence pedagogická:

Pedagog si je vědom práv a potřeb dětí, respektuje je a umí jim vyhovět. Díky svým praktickým a teoretickým znalostem rozumí požadavkům ve výchově dětí v mateřské škole a je schopen posoudit úroveň rozvoje dítěte.

Kompetence diagnostická a intervenční

Je schopen využívat prostředků pedagogické diagnostiky, díky kterým lze rozpoznat šikanu, popsat jednotlivé vztahy mezi dětmi ve třídě a identifikovat děti, které jsou nadanější nebo mají naopak specifické poruchy a je potřeba s nimi pracovat.

Kompetence sociální, psychosociální a komunikační

Zajišťuje a podílí se na vytvoření pozitivního prostředí pro děti nejen ve třídě, ale i mimo ni, podporuje socializaci dětí a umocňuje jejich kladné vztahy. Jeho práce spočívá i v komunikaci s rodiči a kolegy.

Kompetence manažerská a normativní

Zná veškeré zákony, které se vztahují k jeho profesi a vedení školy, rozumí normám a dokumentům v třídnictví a umí zorganizovat lečjaké aktivity pro děti či projekty související se spoluprací školy.

Kompetence profesně a osobnostně kultivující

Má široký všeobecný přehled a jeho vystupování je na úrovni pedagogického profesionála, jehož cílem by měla být kladná spolupráce v kolektivu a osobnostní rozvoj. V jeho zájmu je zajímat se o výchovné potřeby a zájmy dětí, a případně reagovat na změny výchovně vzdělávacích podmínek.

2 ZDRAVÍ

„Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.“
Hérakleitos (Čeledová, 2010)

Zdraví by mělo pro každého z nás znamenat tu nejvyšší hodnotu života. Měli bychom si uvědomit, že díky zdraví můžeme realizovat své sny, plány a žít život na plno. Neznamená to ovšem, že cílem našeho žití je být zdrav, ale je to bezpodmínečně ta nejdůležitější podmínka pro smysluplný život. Naprosto přesně vystihuje hodnotu zdraví Halfdan Mahler, bývalý generální ředitel WHO, který praví: *„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“* Tímto heslem by se měl řídit každý z nás (Machová, 2009).

Určit přesnou definici zdraví není nic jednoduchého, protože závisí na mnoha aspektech, jejichž důležitost se v průběhu života mění. Podle světové zdravotnické organizace (WHO) lze zdraví definovat takto: *„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“* (Machová, 2009, s. 12).

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

Podle Kubátové (2006) je zdraví jednou z nejdůležitějších hodnot života a lze ho chápat jako hodnotu, která může být pro někoho prostředkem k dosažení cíle a pro jiného může představovat samotný cíl.

Psycholog Jaro Křivohlavý uvádí, že význam kvality života je i měřítkem úspěchu ve zdravotní a sociální péči a definuje zdraví: *„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“* (Křivohlavý, 2001, s. 40)

Na zdraví člověka působí celá řada faktorů, které nazýváme determinanty zdraví. Tyto faktory, můžeme rozdělit z hlediska působení na kladné, které pozitivně ovlivňují naše zdraví a na záporné faktory, které naopak oslabují organismus a působí negativně. Všechny faktory působí na člověka komplexně. Dále je možné determinanty rozdělit z hlediska ovlivnitelnosti, a to na vnitřní a zevní. Mezi vnitřní faktory zahrneme genetickou dispozici. Jedná se o faktor, který má každý jedinec dán

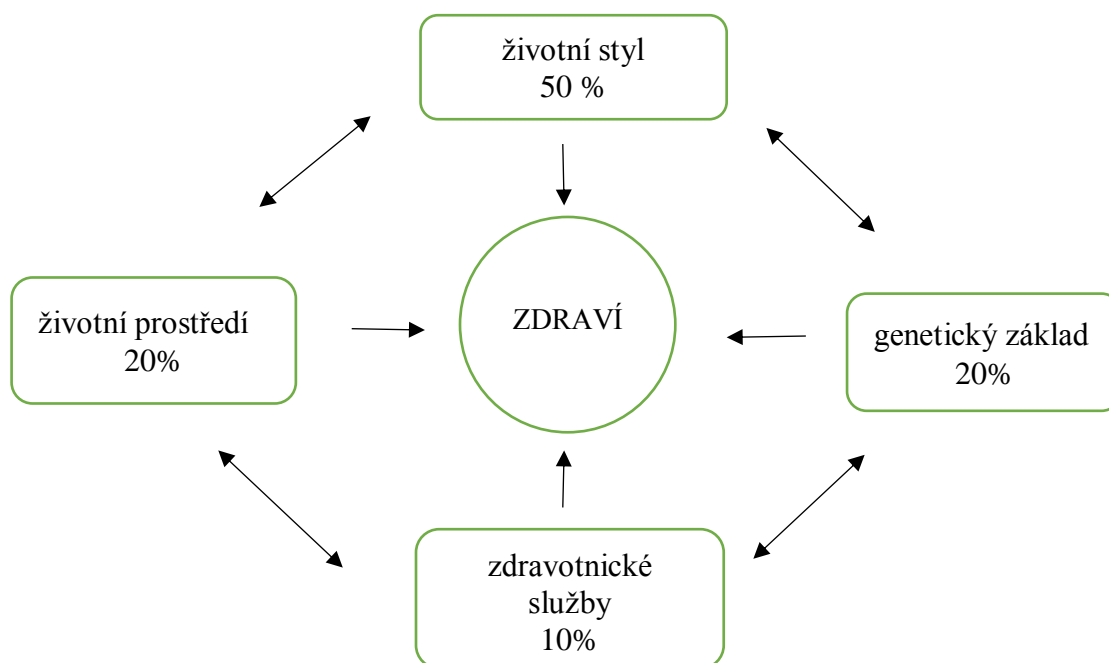
již v ontogenetickém vývoji a nelze jej ovlivnit. Zevní faktory můžeme rozčlenit do tří základních skupin.

- Životní styl
- Kvalita životního a pracovního prostředí
- Kvalita a péče zdravotnických služeb (Machová, 2009)

„Determinanty zdraví lze tedy definovat jako komplexy příčinných faktorů působících integrovaně na zdraví v pozitivním nebo negativním smyslu“ (Čevela, 2009, s. 14).

Procentuální určení čtyř základních determinantů zdraví, které uvádí Řehulka (2004):

- Životní styl (50%)
- Životní prostředí (20%)
- Zdravotní péče (10%)
- Genetické faktory (20%)



Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová, 2009).

Podle Machové (2009), spíše než faktory zdravotnických služeb ovlivňují naše zdraví determinanty z oblasti životního prostředí, životního stylu a genetické výbavy. Jejich vzájemné působení je znázorněno ve schématu (viz obr. č. 1), kde můžeme vidět, jak velký relativní vliv mají.

3 ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl má v životě největší vliv na naše zdraví, je to nejdůležitější determinanta zdraví. V dnešní době není jednoduché definovat životní styl, každý má své hodnoty, cíle a priority jiné, a pokud se zeptáme jedince, co pro něj znamená životní styl, dostaneme různé odpovědi.

Životní styl můžeme definovat takto: „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)*“ (Machová, 2009, s. 16).

Aby se člověk správně rozhodnul, musí mít dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví prospívá a co mu naopak škodí. Význam životního stylu je velmi zásadní, a proto je důležité, aby poskytování odpovídajících znalostí, návyků a formování postojů bylo součástí výchovy dítěte již od raného věku. Je tedy nezbytnou součástí, aby byl význam životního stylu spojován nejprve s výchovou v rodině a následně i v mateřské škole (Machová, 2009).

Zdravotní stav jedince nejvíce poškozují tyto faktory:

- užívání návykových látek (alkohol, kouření, drogy)
- nesprávná výživa
- nedostatečná pohybová aktivita
- nadměrná psychická zátěž
- rizikové sexuální chování

(Machová, 2009)

Abychom dosáhli pevného zdraví, nestačí nám jen se správně stravovat a dostatečně se hýbat. V dnešní době je důležité umět psychicky relaxovat, odpočívat a mít nastavené hodnoty tak, aby pro nás zdraví bylo na prvním místě (Kukačka, 2009).

3.1 Zdravá výživa

Orientovat se v otázkách zdravé výživy v dnešní době, není zdaleka nic jednoduchého. Jsme často ovlivňováni reklamou, kde se nám dostává klamných tvrzení. To má za důsledek spíše devastační potenciál (Hřivnová, 2013).

Výživa je jedním z faktorů, který máme možnost ovlivnit a využít ho k prospěchu svého zdraví. Potravou člověk získává energii k realizaci svého žití a látky, které jsou potřebné k výstavbě tkání a orgánů. Pro udržení dobrého zdraví bychom se měli stravovat pestrou a vyváženou stravou. Každý člověk je jiný, tedy i jeho stravovací návyky jsou individuální. Celoživotně nesprávné stravování může být příčinou vzniku různých onemocnění.

Je důležité se zaměřit jak na stránku kvalitativní, kdy nám jde především o stravu vyváženou a rozmanitou, která je pro nás důležitá pro přínos živin, minerálů a vitamínů, tak i z pohledu kvantitativního, kdy musí výživa zajišťovat dostatečný přísun energie odpovídající jejímu výdeji. Při větším příjmu energeticky hodnotné potravy, než je náš energetický výdej, může vzniknout nadváha až obezita (Machová, 2009).

Základními pravidly pro správnou životosprávu jsou doporučení, která se týkají pestrosti stravy, snižování množství cukrů, tuků a kuchyňské soli z potravy. Důležité je navýšit příjem ovoce a zeleniny, která pro nás představuje přísun potřebných látek. Mnoho lidí opomíjí význam přísunu tekutin a důležitost estetické úpravy jídla a klidné atmosféry při konzumaci. Důležité je dodržovat i zásady stravovacího režimu, kdy bychom měli jídlo konzumovat 5-6x denně s odstupem maximálně 3 hodin. Tyto chyby mohou vést k podrážděnosti a ke snížené výkonnosti (Zvírotský, 2014).

3.2 Složky výživy a pitný režim

Mezi živiny řadíme látky, které slouží ke stavbě, udržování a ochraně organismu. Nejdůležitějšími živinami jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitamíny, minerální látky, stopové prvky a voda (Stránský, 2014).

Těmto složkám potravy bychom měli věnovat velký význam a konzumovat je ve velmi pestré formě a ve správném poměru, a to zejména z důvodu, že výživa do určité míry ovlivňuje jakékoliv onemocnění.

Výživová pyramida nám ukazuje správnou volbu zvolení a rozložení potravin v našem denním příjmu. Směrem dolů jsou znázorněny potraviny, které bychom měli konzumovat nejčastěji.



Obrázek 2: Výživová pyramida (Výživa a pohyb, 2017).

Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou základní stavební látky organismu. Jsou nezbytné především při vývoji a růstu tkání, ale i při jejich obnově a regeneraci. Základní stavební jednotkou jsou aminokyseliny. Aminokyseliny rozdělujeme na esenciální a neesenciální. Esenciální aminokyseliny je nutné tělu dodávat přijímanou potravou. Neesenciální aminokyseliny se nachází v těle, avšak si z nich organismus není schopen udělat zásoby. Zdrojem bílkovin jsou živočišné i rostlinné produkty. Pro nás jsou lépe využitelné proteiny živočišné, které najdeme ve vejcích, mléčných výrobcích a v mase, především kuřecí, krůtí, králičí a rybí. Z rostlinných zdrojů se jedná o luštěniny, brambory a ořechy (Kukačka, 2009).

Doporučený denní příjem bílkovin se uvádí v rozmezí 0,5 – 2g/kg, záleží na fyzické námaze. Měla by pokrýt 10 – 15% energetické potřeby organismu (Machová, 2009).

Tuky

Přirozenou a důležitou součástí naší stravy jsou tuky neboli lipidy. Tvoří základní složku buněčné struktury, energetickou zásobu těla a podílí se na zajištění mechanické a tepelné ochrany organismu. Díky nim se vytvářejí i některé hormony, např. pohlavní, žlučové kyseliny a další významné látky. Lipidy umožňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (Stratil, 1993).

Z chemického hlediska nazýváme tuky estery mastných kyselin a glycerolu. Mastné kyseliny rozdělujeme na nasycené mastné kyseliny a nenasycené (esenciální) mastné kyseliny, které jsou pro organismus důležité v potravě, kterou přijímáme. Organismus není schopen si je sám vyrobit (Kukačka, 2009).

Z hlediska výživy můžeme tuky rozdělit na živočišného a rostlinného původu. Živočišné (nasycené) tuky nalezneme např. v sádle, lojích, vaječném a mléčném tuku, v rybím oleji. Rostlinné (nenasycené) lipidy nalezneme v jedlých olejích, olivách a olejninách, především v sóje, kukuřici a řepce. Rybí a nenasycené rostlinné tuky snižují hladinu špatného cholesterolu (LDL) a tím, snižují výskyt srdečně cévních onemocnění. Nasycené tuky obsažené především v mase, másle a palmovém oleji naopak zvyšují hladinu špatného cholesterolu (LDL) a zvyšují riziko onemocnění (Čermák, 2002).

V rámci prevence srdečně cévních onemocnění se nedoporučuje překračovat 30% tuků z celkového energetického příjmu.

Cukry

Cukry (sacharidy) nám slouží jako stavební, zásobní látky a jsou základním zdrojem energie pro organismus. Můžeme je rozdělit do třech skupin. Monosacharidy (jednoduché cukry), disacharidy (dvojité cukry) a polysacharidy (komplexní cukry) (Kukačka, 2009).

Jednoduché cukry se rychle vstřebávají a díky tomu představují pro náš organismus okamžitou energii. Těmto sacharidům je lepší se vyhýbat. Nalezneme je např. v medu, cukru a sladkostech. Složené cukry jsou pro nás přínosnější a to z důvodu pozvolnějšího a dlouhodobějšího dodávání energie. Složené cukry nalezneme např. v rýži, zelenině, těstovinách a cereáliích. Celkový poměr cukrů v naší denní dávce stravy by měl činit zhruba 50 – 55%.

Na cukrech může vzniknout závislost, která může způsobit, že naše tělo stárne rychleji, zhoršuje se nám paměť a soustředěnost. Naše emoční citění je nestabilní a myšlení se ubírá negativním směrem (Kukačka, 2009).

Vitamíny

Vitamíny jsou látky organického původu, které jsou nezbytné pro mnoho biochemických pochodů v organismu. Většinu vitamínů je nezbytné přijímat v potravě, neboť je organismus není schopen vyrobit sám.

Pokud má naše tělo vitamínů nedostatek, projeví se to ve formě onemocnění, které nazýváme hypovitaminóza až avitaminóza. Avšak nám může uškodit i nadbytek vitamínů, který je označován jako hypervitaminóza (Kukačka, 2010).

Vitamíny můžeme rozdělit do dvou skupin a to:

- vitamíny rozpustné v tucích: A, D, E, K, F
- vitamíny rozpustné ve vodních rozpouštědlech: vitamíny skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6 a B12), vitamín C, H, P (Kukačka, 2010)

Vitamíny rozpustné v tucích

- Vitamín A: zdrojem jsou nejčastěji játra, vejce, rybí tuk, mrkev, špenát
 - je důležitý pro podporu růstu kostí, vlasů, zlepšuje zrak a působí protiinfekčně
- Vitamín D: nachází se v rybím oleji, v tučných rybách, mléčných výrobcích, kvasnicích
 - jeho nedostatek může mít za následek řidnutí kostí neboli osteoporózu
- Vitamín E: je obsažen v rostlinných olejích, sóje, ořechách, listové zelenině
 - působí antikarcinogeně, jeho nedostatečný příjem se může projevit kožním onemocněním
- Vitamín K: nalezneme ho v luštěninách, listové zelenině, ořechách a rajčatech
 - je nezbytný pro správnou funkci krve
- Vitamín F: zdrojem jsou ořechy, luštěniny a semena (Kukačka, 2010)

Vitamíny rozpustné ve vodě

- Vitamín C: nejvíce je obsažen v citrusech, rakytníku, zelí, petrželi a šípku
 - Nedostatek vitamínu C vede ke snížené obranyschopnosti proti nemocem, stresu a zátěži
- Vitamín skupiny B: zdrojem je především zelenina, játra, luštěniny, obiloviny, kvasnice

- Jejich funkce je převážně metabolického původu
 - Vitamín H: vitamín H nalezneme nejčastěji ve vaječném bílku, droždí, houbách a játrech
 - Podporuje zdraví naší pokožky
 - Vitamín P: Jako hlavní zdroj se uvádí švestky, citrusy, borůvky a pohanka
 - Má protirakovinné účinky
- (Kukačka, 2010)

Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky nazýváme také makroelementy a to z důvodu, že jejich spotřeba pro naše tělo je vyšší. Zahrnujeme mezi ně: sodík, draslík, fosfor, hořčík, vápník a síru. Látky, které působí v menších koncentracích než minerální, označujeme jako prvky stopové neboli mikroelementy. Řadíme sem prvky jako je: železo, zinek, fluor, jod, měď, mangan, selen, hliník, kobalt, chrom, bór a křemík. (Kukačka, 2009)

Jsou to látky, které získáváme především z potravy, nápojů, ale i prostřednictvím vody, vdechovaným ovzduším a kůží. Každý se podílí na něčem jiném, ale jejich nejdůležitější funkcí je udržení stálosti vnitřního prostředí a jsou součástí tvorby enzymů, hormonů, vitamínů a ostatních látek, které jsou nezbytností pro život organismu (Čermák, 2002).

Voda

Voda je neodmyslitelnou součástí našeho organismu a umožňuje mnoho funkcí. Díky vodě dochází k udržování tělesné teploty a k rozvádění živin a kyslíku po organismu. Průměrný obsah vody v těle u žen činí 50% a u mužů 60% jejich tělesné hmotnosti. S postupujícím věkem nám voda v těle ubývá. Třetina vody je obsažena v buňkách a mimobuněčnou tekutinu nalezneme v játrech, krvi, tkáňovém moku a míze (Nováková, 2011).

Pokud je v těle nedostatek vody, je organismus upozorněn žízní, ale to z části znamená, že jsme již dehydratovaní. Ztráta vody probíhá především pocením, močením, stolicí, ale i dýcháním (Kukačka, 2009).

Pitný režim

Denní potřeba vody je závislá na věku, tělesné činnosti a na teplotě prostředí. Těmto podmínkám přizpůsobujeme denní množství přijímané vody = pitný režim. Člověk bez vody nepřežije

více než 2-3 dny a jeho denní příjem tekutin by se měl pohybovat mezi 20-40 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti. To jsou zhruba 2-3 litry tekutin denně. Mezi pitný režim bychom měli zařazovat nejčastěji čistou vodu. Pitný režim lze obměnit ovocnými šťávami a zeleninovými šťávami, které jsou vhodné při velkém zředění a bylinkovými čaji. Vyvarovat bychom se měli kofeinovým, alkoholickým a energetickým nápojům (Čeledová, 2010).

Alkohol ovlivňuje náš metabolismus a má škodlivé účinky na naše zdraví. Avšak je vědecky prokázáno, že alkohol v určitém množství, může mít pro náš organismus i pozitivní účinky na naše zdraví. Uvádí se, že určitá denní dávka alkoholu snižuje riziko srdečních chorob, cukrovky nebo osteoporózy. Ovšem, je důležité dbát na to, aby i toto malé množství nesklouzlo k nadměrnému užívání a závislosti na alkoholu (Whitney, 2016).

Nejdůležitější zásadou pitného režimu je příjem tekutin v rozmezí celého dne nebo po výkonu. Je mylné přijímat jednorázově větší množství tekutin, to má naopak za následek zatížení ledvin a zvýšené vylučování vody (Kukačka, 2009).

3.3 Pohybová aktivita

„Libovolný lék můžeme nahradit správně zvoleným pohybem nebo cvičením, ale žádným lékem nelze nahradit pohyb.“

Hippokrates (Kukačka, 2009)

Pravidelný pohyb je neodmyslitelnou součástí zdravého životního stylu, který vede k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu. Avšak v současné době můžeme zaznamenat pokles pohybové aktivity mezi populací, který zapříčinil, že nedostatek pohybu se stal charakteristickým znakem životního stylu (Čeledová, 2010).

Většina dnešní populace upřednostňuje sedavý a pasivní způsob život, který tráví sezením u počítače nebo televize. Musíme si ovšem uvědomit, jak moc důležitým vzorem jsme pro naše děti. Děti věří, že vše co děláme je správné, a proto bychom jim měli jít příkladem již od útlého věku. V této chvíli je jedno, v jaké roli se nacházíme, zda jako rodič nebo učitel v mateřské škole.

Dle Kubátové (2009, str. 58): „ Na pohyb tedy nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu,

negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu. „

Člověk za pomoci pohybových orgánů provádí mnohostrannou pohybovou činnost, kterou můžeme chápat jako pohybovou aktivitu, kterou ovlivňují určité faktory.

Faktory biologické – funkční schopnost pohybového systému, věk a nemoc

Psychické faktory – sebeúcta, sebepojetí

Sociální faktory – využití volného času a sociální role v osobním i pracovním životě

(Nováková, 2011)

Pro vykonávání pohybové aktivity je důležitá motivace, která je u rekreační aktivity spíše zdravotních nebo estetických důvodů, které spolu úzce souvisejí. Významnou roli hraje i naše psychika, která s pravidelným prováděním pohybové aktivity sílí a vede k pozitivní náladě a myšlení. Při výběru aktivity je vhodné zvolit takovou aktivitu, která bude člověka bavit a prospívat jeho organismu. Ať zvolíme jakoukoli aktivitu, nikdy bychom neměli opomenout správné rozcvičení a následné protažení (Kukačka, 2010).

Je vědecky prokázáno, že dostatek času, který věnujeme pohybové aktivitě, vede ke zlepšování našeho zdraví, a tím se snižuje riziko výskytu civilizačních a kardiovaskulárních onemocnění. U těchto onemocnění se ovšem předpokládá, že vznikají i v důsledku dalších chyb v oblasti životního stylu, jako je kouření, vystavování stresovým situacím, nedostatečný spánek a relaxace, konzumace nevhodných potravin či právě nedostatek pohybové aktivity (Biddle, 2004).

Pozitivní vlivy optimální pohybové aktivity:

- Udržení optimální tělesné hmotnosti
- Snižuje výskyt aterosklerózy
- Pomáhá se vyrovnat s každodenní psychickou zátěží
- Příznivě ovlivňuje svalovou soustavu
- Zlepšuje chod krevního oběhu
- Snižuje bolestivost kloubů

(Kresta, 2009)

3.4 Spánek

Spánek se řadí stejně jako správná výživa a dostatek tekutin mezi nezbytnou základní fyziologickou potřebu. Každý z nás má individuální potřebu spánku, která závisí na mnoha faktorech a během života se mění. Při spánku dochází k regeneraci centrálního nervového systému, a proto je pro nás tak důležitý. Při nedostatečně kvalitním spánku či spánkové absenci může dojít ke zhoršení našeho soustředění a únavě. Pokud tyto problémy dlouhodobě přetrvávají, může to vést až k rozvoji vážných duševních onemocnění (Kukačka, 2009).

Naše mozkové buňky jsou během bdění zatěžovány zplodinami metabolismu, především volných radikálů, kterých se při spánku zbavují a čerpají energii, především z energeticky vydatného glykogenu. Během spánku dochází také ke třídění a ukládání informací, které jsme získaly v průběhu dne a uloží se tak, aby nám byly vždy k dispozici.

Udává se, že ideální doba, kterou věnujeme spánku, by měla být v rozmezí mezi 7 a 8,5 hodinami denně, ale jak je již zmíněno výše, pro každého je správná doba spánku individuální. Nejen na délce spánku závisí, důležitá je i jeho kvalita, ovšem neplatí, že čím déle spíme, tím je náš spánek kvalitnější. Pokud jsme po probuzení čilí a cítíme se svěže, je to ukazatel hlubokého a nepřetržitého spánku. Na kvalitě spánku se podílí i naše denní činnosti a strava. Avšak hodnocení kvality spánku je velice subjektivního charakteru (Čeledová, 2010).

Desatero spánkové hygieny:

- Nedoporučuje se před spaním konzumovat tučná jídla a stravovat bychom se měli naposledy 3-4 hodiny před spánkem.
- Omezit kofeinové a energetické nápoje, které jsou povzbuzující.
- Před spaním bychom měli relaxovat, nemyslet na důležité věci a povinnosti.
- Nekouřit a nepít alkohol, povzbuzují spánek.
- Místnost, ve které spíme, by měla být dostatečně vyvětraná a měli bychom ji používat pouze ke spánku.
- Je doporučováno dodržovat pravidelnost uléhání a vstávání.
- V posteli bychom se neměli zbytečně zdržovat a přemýšlet.
- Minimalizovat světlo a hluk v místnosti.

(Čeledová, 2010)

3.5 Stres

Stres je neodmyslitelnou součástí našeho života. Stres můžeme definovat jako situaci, kdy míra intenzity stresové situace je vyšší, než je člověk schopný zvládnout. Při překročení limitní zátěže stresové situace je organismus vystaven vnitřnímu napětí a dochází k narušení homeostázy neboli vnitřní rovnováhy člověka (Křivohlavý, 2001).

Dokonce podle výzkumu z Michiganské univerzity může mít krátkodobý stres pozitivní účinky na náš organismus, kdy kladně působí na imunitní systém a zvyšuje jeho obranyschopnost (Kukačka, 2010).

V dnešní době je populace vystavována stále více stresorům a to především z důvodu vzrůstajícího tržního a konkurenčního prostředí. Stresová reakce je odpovědí na psychické vypětí člověka. Pokud je působení stresu na člověka dlouhodobé a bez možnosti vyrovnání se s ním, může to vážně ohrozit jeho zdraví (Vondruška, 2002).

Stres můžeme rozdělit podle působení na člověka na dva typy. Prvním typem je eustres, který je pro nás přijatelný a je spojen s prožíváním příjemných situací. Opakem je distres, který nastává v situacích, kdy přestáváme věci zvládat, jsme přetíženi a nejistí. Oba tyto typy působí ze zdravotního hlediska na naše tělo podobně. Záleží pouze na tom, jak často a v jaké intenzitě člověk daný stres prožívá (Praško, 2007).

Stresory jsou pojmem, kterým označujeme faktory, které mohou vyvolat stres.

Podle Praška, (2007) můžeme rozdělit stresory do čtyř kategorií podle nejčastějších každodenních stresorů.

Vztahové stresory: Do této oblasti můžeme zahrnout např. problémy související se soukromým životem, způsoby komunikace a vztahy mezi lidmi, neshody s rodiči, partnerem, rozvod, problémy ve výchově dětí, žárlivost, nesoulad v sexuálním životě.

Pracovní a výkonné stresory: Většinou se jedná o nedostatečné platové ohodnocení, vztahy na pracovišti, ztráta zaměstnání, časová tíseň, pracovní monotónnost nebo nesmyslnost, workholismus.

Stresory související s životním stylem: Příkladem mohou být problémy s bydlením, které je nevyhovující, nedostatek přátel, nedostatečné prožívání příjemných aktivit, určitá uzavřenost člověka.

Nemoci, závislosti a handicap: Mezi tyto stresory řadíme onemocnění vlastní osoby nebo člena rodiny tělesnou či psychickou nemocí, alkoholismus, závislosti na lécích, drogách nebo hracích automatech, mentální nebo tělesný handicap člena rodiny.

Stresové události

Stres může být vyvolán nespočetným množstvím zátěžových a životních situací, které můžeme rozdělit do následujících kategorií.

Traumatické události: Jedná o situace, které se vymykají lidské zkušenosti. Řadíme sem různé přírodní katastrofy, války, havárie a nehody, fyzické násilí v podobě znásilnění či pokusu o vraždu.

Neolivnitelné události: Tyto situace jsou pro nás stresové z důvodu, že jim nemůžeme nikterak zabránit nebo je řídit. Mezi závažné události můžeme zahrnout např. úmrtí blízké osoby, vážné onemocnění nebo ztrátu zaměstnání. Lehčí situace může být např. navýšení cen produktů a služeb.

Nepředvídatelné situace: Díky tomu, že člověk nemá možnost předvídat nepříjemnou situaci, vystavuje se vyššímu náporu strachu a nepředvídatelnému šoku.

Výzva pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí: Tento stres prožívají lidé, kteří musí zajít až za hranici svých vlastních vědomostí a intelektových schopností. Jako příklad můžeme uvést manželství, kdy člověk neví, co ho čeká a bude se muset přizpůsobit mnoha novým podmínkám. Pro některé lidi to může být ovšem výzva.

Vnitřní konflikty: Tato situace nastává, když se člověk musí vnitřně rozhodnout a zvolit cestu svého jednání. Rozhodnout se mezi svými vnitřními motivy nebo potřebami.

(Machová, 2009)

3.6 Výzkumy v oblasti problematiky zdravého životního stylu

V oblasti problematiky životního stylu bylo uskutečněno mnoho výzkumů, jejichž cílovou skupinou byly např. studenti, senioři, děti nebo skupiny lidí v jednotlivých pracovních profesích. Níže uvedené výsledky se týkají výzkumů, které se uskutečnily při tvorbě bakalářských a diplomových prací a studie publikované v časopise.

1. Životní styl pedagogů – diplomová práce

Vypracovala: Bc. Markéta Švadlenková, Olomouc 2016, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta

Cíl práce: Zmapovat životní styl pedagogů základních a středních škol v Pardubickém kraji, se záměrem poukázat především na jejich tělesnou a duševní pohodu.

Výsledky práce: Studentka svým výzkumem dospěla k závěru, že pedagogové v Pardubickém kraji věnují pozornost zdravému životnímu stylu především z důvodu udržení zdraví a tělesné kondice. Většina pedagogů uvádí, že z důvodu nadměrného množství zadaných pracovních úkolů nemá dostatek volného času, který by mohla věnovat odpočinku či relaxaci. Přesto tráví většina svůj volný čas aktivně. Z výsledkového šetření se ukázalo, že většina pedagogů žije ve stresu, tudíž se v tomto výzkumu potvrdila skutečnost, že učitelská profese je právem řazena mezi jedno z nejnáročnějších povolání. Uvádí, že nejčastějšími chybami, kterých se pedagogové dopouští v oblasti životního stylu je nedostatečný pitný režim včetně volby tekutin a nedostatečný příjem potravin.

(Švadlenková, 2016)

2. Zdravý životní styl všeobecných sester – bakalářská práce

Vypracovala: Veronika Müllerová, Hradec Králové 2017, Univerzita Karlova, Lékařská fakulta v Hradci Králové

Cíl práce: Zjistit jaký životní styl vedou všeobecné sestry ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové a zda je práce s nemocnými lidmi motivuje ke zdravějšímu životnímu stylu.

Výsledky práce: Ve výsledcích výzkumu Müllerová uvádí, že polovina sester nedodržuje zásady zdravého životního stylu, a to z důvodu časového nedostatku. Druhá polovina by měla o změnu svého životního stylu zájem, ale také uvádí nedostatek času. Výzkum potvrdil chyby ve všech oblastech životního stylu, nejvíce však ve stravování a pohybové aktivitě. Čtvrtina všeobecných sester jsou kuřáci. Toto zjištění přisuzuje určité kompenzaci stresu na pracovišti.

(Müllerová, 2017)

3. Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol – studie publikovaná v časopise Pedagogika – časopis pro vědy o vzdělávání a výchově.

Vypracovaly: Markéta Paprštejnová, Jindra Šmejkalová, Lenka Hodačová, Eva Čermáková

Cíl studie: Cíl spočíval v hodnocení životního stylu a kvalitě života učitelů a rovněž ve zjištění, jakým způsobem tráví svůj volný čas, a zda mají nějaké negativní návyky.

Výsledky studie: Tato anonymní dotazníková studie proběhla v roce 2007 v Praze, Pardubickém a Královéhradeckém kraji mezi učiteli základních škol, gymnázií, odborných středních škol

a vysokých škol. Celkový počet činil 484 respondentů v zastoupení 145 mužů a 339 žen. Studie se zaměřila především na subjektivní hodnocení zdravotního stavu a na vybrané faktory životního stylu. Po zdravotní stránce se většina učitelů cítila dobře, 6,8% učitelů měla dlouhodobé zdravotní obtíže a pouze jeden respondent se cítil vážně nemocný. Z chronických onemocnění respondenti nejvíce uváděli kardiovaskulární onemocnění a poruchy pohybového aparátu. Psychické obtíže uvedlo relativně nízké procento dotázaných (1,7%), to však autoři přisuzují neochotě odpovědět na otázku tohoto charakteru. V oblastech životního stylu se autoři zaměřili na kouření cigaret, užívání léků a pití kávy. Mezi respondenty bylo 12,3% kuřáků, z toho 7% kuřáků pravidelných a 5,3% příležitostných. Mezi respondenty kuřáky byli nejvíce učitelé vysokých škol a gymnázií. Studie prokázala, že v konzumaci alkoholu nejsou učitelé rizikovou skupinou. Pivo pravidelně pije 239 učitelů, z celkového počtu 484 respondentů a 264 učitelů dává přednost vínu. Co se týče užívání léků, ve smyslu prášků na spaní či uklidnění, většina učitelů uvedla, že žádné preparáty neužívá. Nejvíce kladných odpovědí bylo zjištěno u profesorů vysokých škol (7,1%). U pití kávy byly zjištěny 2 šálky kávy denně u 67,2% učitelů. V rámci pohybové aktivity se studie zaměřila na čas, který učitelé věnují sportovním aktivitám a sledování televize. Největší statistickou významnost zjistili u vysokoškolských pedagogů, kteří uvedli celkově nejnižší četnost hodin strávených tělesně obtížnější činností (Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol, 2011).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cíle práce:

Cíl mé bakalářské práce spočíval ve zjištění, jaký je životní styl pedagogů v mateřských školách, a jak se problematice zdravého životního stylu věnují v práci s dětmi.

Úkoly práce:

- a) prostudování odborné literatury k následnému zpracování dané problematiky
- b) sestavení anonymního dotazníku
- c) požádání pedagogů mateřských škol o vyplnění dotazníku
- d) zpracování a vyhodnocení dotazníků a následné zodpovězení výzkumných otázek

5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumné otázky:

1. Zajímají se učitelé o kvalitu svého života?
2. Vedou učitelé děti ke zdravému životnímu stylu?
3. Dodržují učitelé zásady zdravého stravování?
4. Jakých nejčastějších chyb v rámci životosprávy se učitelé dopouštějí?

6 METODOLOGIE

V praktické části bakalářské práce je kompletně popsána problematika výzkumného šetření, která je podstatnou součástí práce a navazuje na část teoretickou.

6.1 Metodika výzkumu

Pro praktickou část mé bakalářské práce jsem zvolila formu kvantitativního výzkumu, metodu dotazování a techniku sběru dat v podobě dotazníku. Jedná se o metodu, která umožňuje získat poměrně značné množství dat v relativně krátkém čase. Avšak má i své nevýhody, které mohou spočívat v nepochopení otázek respondentem a následné zkreslení výsledků. Tomu jsem se snažila předejít formou předvýzkumu, kterým jsem se chtěla ujistit ve správném formulování otázek a případně jejich změnění.

Podle Chrásky (2007, s. 163) „*Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“

Vytvořila jsem dotazník, který obsahoval 28 otázek. Otázky byly z velké části uzavřeného typu. Na úvod dotazníku jsem respondenty krátce seznámila s výzkumným šetřením a upozornila je, že dotazník je zcela anonymní. Otázky se převážně týkaly životního stylu respondentů, ale i prevence dětí v rámci mateřské školy.

6.2 Charakteristika výzkumného souboru

Do výzkumu se aktivně zapojilo 63 pedagogů ze sedmi mateřských škol. Jednalo se o čtyři městské a tři vesnické mateřské školy na Českobudějovicku. Výběr mateřských škol byl náhodný.

6.3 Organizace výzkumu

Dotazníky jsem distribuovala dvěma způsoby. Ve většině případů jsem dotazník osobně zanesla do mateřských škol, kde byl následně rozdán mezi pedagogy. Druhá varianta proběhla prostřednictvím e-mailu. Pro ověření správně postavených a formulovaných otázek proběhl předvýzkum, kterého se zúčastnilo 15 pedagogů. Designem výzkumu bylo opakované měření. První realizace sběru dat proběhla v listopadu roku 2019, druhá realizace se uskutečnila v únoru, roku 2020. Ke zpracování výsledků bylo využito programů Microsoft Word a Microsoft Excel 2016.

7 VÝSLEDKY

V této kapitole prezentuji výsledky svého výzkumu v podobě grafů. Grafy popisují krátkými komentáři, kde uvádím zprůměrované výsledky z obou měření. Otázky v dotazníku byly sestaveny tak, aby mi poskytly, co nejkvalitnější odpovědi na výzkumné otázky. Pro přesnější výzkum bylo využito opakovaného měření. Rozdíly mezi prvním a druhým měřením byly minimální. U žádné z otázek nebyla zjištěna zásadní změna názoru, respektive odpovědi. Odlišnosti byly zaznamenány pouze u otázek, kde v prvním měření uvedl dotazovaný odpověď „ano“, v druhém měření změnil svoji odpověď na „částečně ano“. Tato odchylka je patrně způsobena nejednoznačností vnímání pojmů zdravého životního stylu mezi dotazovanými, kteří se o dané téma ve většině případů cíleně nezajímají a odpovídali tudíž spíše pocitově, než na základě jednoznačného názoru založeného na znalosti dané problematiky.

Cílem bylo zjistit, jak velký význam přikládají učitelé mateřských škol na Českobudějovicku kvalitě svého života, zda dodržují zásady zdravého stravování, v jaké oblasti zdravého životního stylu nejvíce chybují a zda se věnují problematice zdravého životního stylu v práci s dětmi.

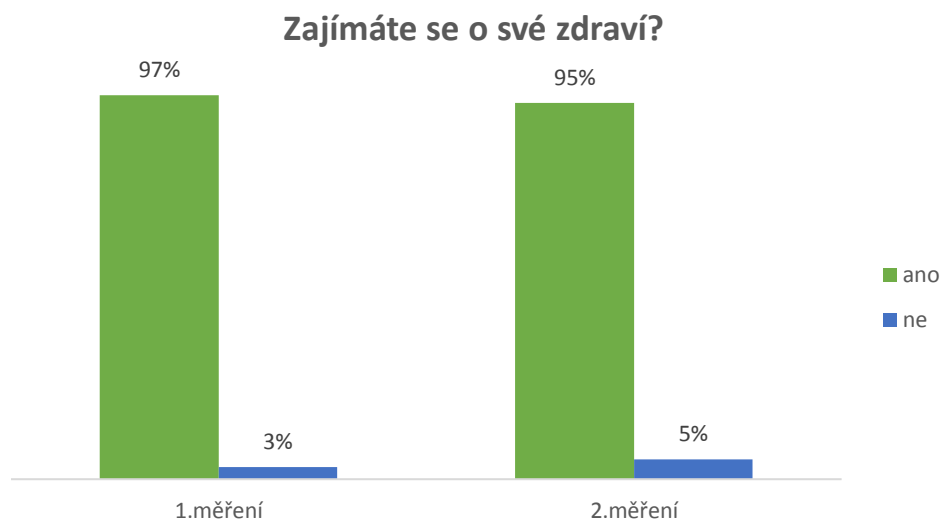
Otázka č. 1: Zajímáte se o své zdraví?

Cílem této otázky bylo všeobecně zjistit, zda se učitelé zajímají o své zdraví. Tato otázka nabízela pouze dvě možnosti odpovědí.

- Ano
- Ne

V prvním měření se jednalo o 97% respondentů, kteří se o své zdraví zajímají a 3% dotazovaných uvedla odpověď NE. Při druhém měření, které probíhalo o 3 měsíce později, se odpovědi lišily pouze v jednom případě. Výsledky jsou zobrazeny v grafu č. 1, na straně 36.

Graf 1: Zájem učitelů o své zdraví. [%]



Otázka č. 2: Co je podle Vás zdravý životní styl?

Tato otázka byla otevřeného typu, bez větší statistické významnosti a sloužila spíše k obecnému zjištění, co si učitelé pod pojmem zdravý životní styl představují. Respondenti nejčastěji uváděli, že se jedná o dostatek zdravé stravy, pohybovou aktivitu a kvalitní spánek či dostatečný odpočinek.

Otázka č. 3: Myslíte si, že vedete zdravý životní styl?

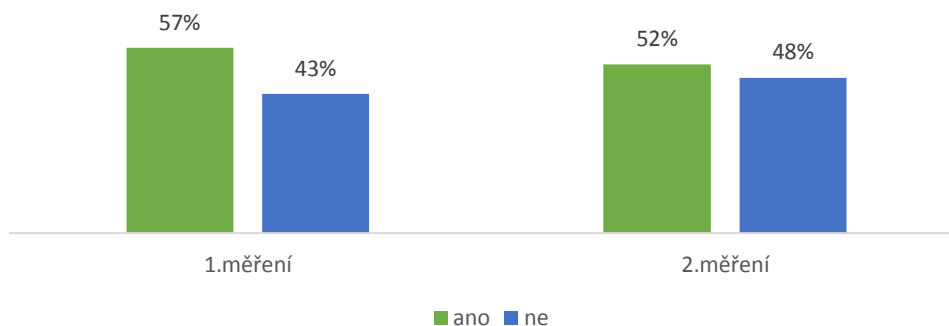
Cílem této otázky bylo zjistit, zda si učitelé mateřských škol podle svého uvážení myslí, že vedou zdravý životní styl. I v této otázce měli respondenti na výběr ze dvou možností.

- Ano
- Ne

Odpovědi respondentů byly velice překvapující, neboť při prvním měření bylo zjištěno, že až v průměru 45,5% učitelů mateřských škol se domnívá, že jejich životní styl není správný. Odpověď ANO zvolilo 54,5 % učitelů. Podrobnější výsledky jsou uvedeny v grafu č. 2, na straně 33.

Graf 2: Jaký životní styl vedou učitelé. [%]

Myslíte si, že vedete zdravý životní styl?



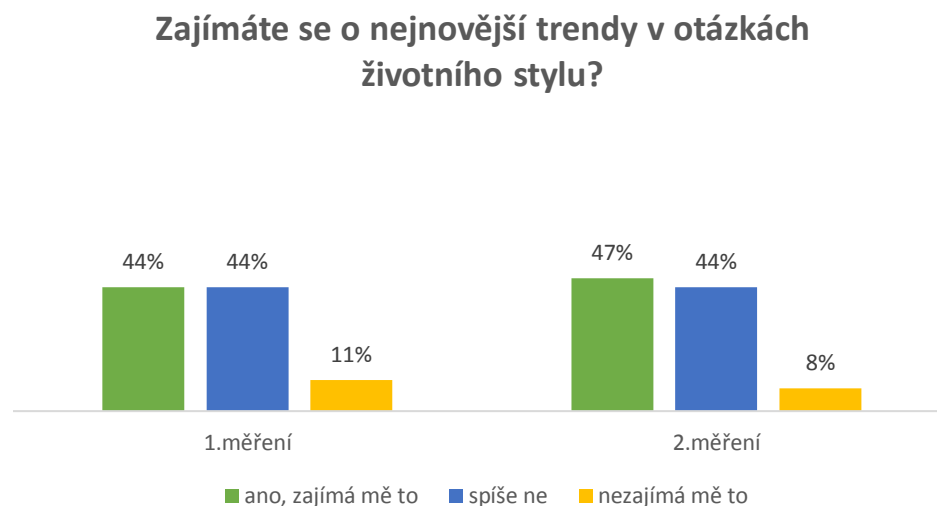
Otázka č. 4: Zajímáte se o nejnovější trendy v oblasti zdravého životního stylu?

Tato otázka vedla ke zjištění, zda učitelé směřují svoji pozornost k nejnovějším trendům v oblasti zdravého životního stylu. Odpověď nabízela tři možnosti.

- Ano, zajímá mě to
- Spíše ne
- Nezajímá mě to

Z měření se ukázalo, že 45,5% učitelů sleduje aktuálnost v oblasti zdravého životního stylu. Odpověď SPÍŠE NE, byla v obou měřeních zvolena stejným počtem učitelů, tedy 44%. Pouze 9,5% dotazovaných nesleduje aktuální dění v oblasti zdravého životního stylu. Podrobnější výsledky uvádím v grafu č. 3, na straně 34.

Graf 3: Zájem učitelů o nejnovější trendy v otázkách zdravého životního stylu. [%]



Otázka č. 5: Pokud se zajímáte o nejnovější trendy v otázkách životního stylu, jakým způsobem?

Respondenti, kteří odpověděli v předchozí otázce, že je sledování nejnovějších trendů nezajímá, tuto otázku vynechali a pokračovali otázkou č. 6. Cílem otázky bylo zjistit, jakým zdrojům dávají učitelé přednost při získávání nových informací. Tato otázka umožňovala tři možnosti odpovědí.

- Odborné časopisy a články
- Internet
- Odborné semináře a kurzy

Nejčastějším zdrojem pro získávání informací učitelé volili možnost internetu. Takto odpovědělo v průměru 33,5% dotázaných. Z odborných časopisů a článků čerpá informace 27% učitelů. Odborné semináře a kurzy využívá pouze 5% respondentů shodně v obou měřeních.

Otázka č. 6: Dodržujete zásady zdravého životního stylu i při výchově dětí v mateřské škole?

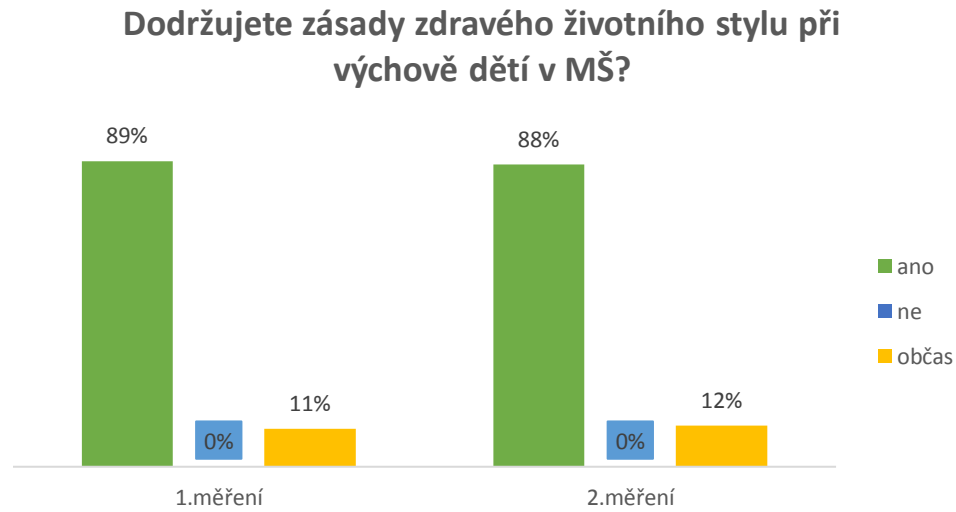
Cílem šesté otázky bylo zjistit, zda si učitelé myslí, že dodržují zásady zdravého životního stylu i v rámci výchovy v mateřské škole. Odpovědi byly definovány následovně.

- Ano
- Ne

- Občas

Z grafu č. 4 je patrné, že většina respondentů uvedla odpověď ANO, přesněji 88,5%. Nikdo z pedagogů si nemyslí, že by nedodržel zásady zdravého životního stylu při výchově dětí. Možnost odpovědi OBČAS zvolilo v průměru 11,5 % z 63 dotazovaných.

Graf 4: Jak učitelé dodržují zásady zdravého životního stylu při své práci s dětmi. [%]



Otázka č. 7: Myslíte si, že dodržuje Vaše MŠ zásady zdravého životního stylu?

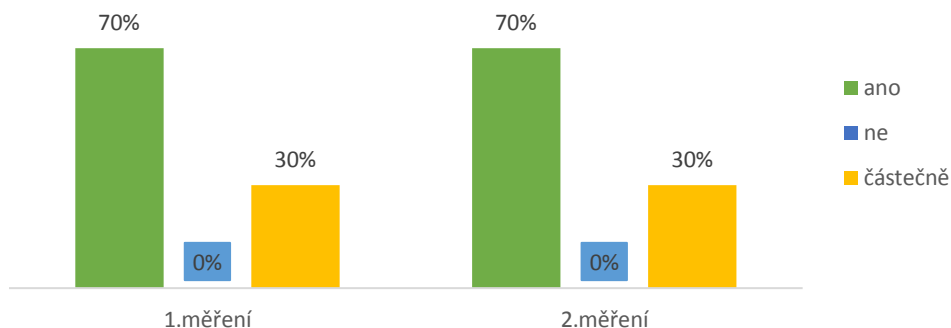
Cílem této otázky bylo zjistit, zdali jsou učitelé názoru, že dodržuje mateřská škola, ve které pracují, zásady zdravého životního stylu. V nabídce odpovědí byly tři možnosti.

- Ano
- Ne
- Částečně

V obou měřeních odpovědělo shodně 70% učitelů ANO. Jsou názoru, že jejich mateřská škola dodržuje veškeré zásady zdravého životního stylu. Odpověď NE nevolil nikdo z dotazovaných. Ovšem třetí možnost odpovědi ČÁSTEČNĚ využilo 19% učitelů, opět shodně v obou měřeních. Výsledky jsou graficky znázorněny v grafu č. 5, na straně 36.

Graf 5: Názor učitelů na to, zda dodržuje jejich MŠ zásady zdravého životního stylu. [%]

Myslíte si, že dodržuje Vaše MŠ zásady zdravého životního stylu?



Otázka č. 8: Zapojuje se Vaše MŠ do edukačních programů pro děti?

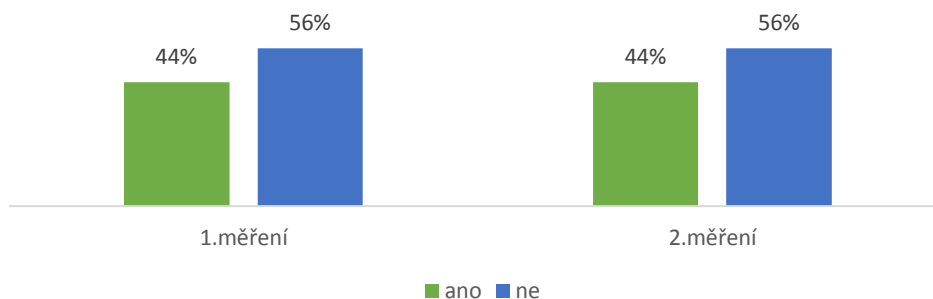
Záměrem této otázky bylo zjistit, zda mateřské školy využívají edukačních programů pro děti a případně jakých programů se týkají. Možnosti odpovědí byly pouze dvě.

- Ano
- Ne

Z grafu č. 6 (strana 37) vyplývá, že odpovědi v obou měřeních byly shodné a to tak, že 44% učitelů uvedlo, že se jejich mateřská škola zapojuje do edukačních programů pro děti. Z edukačních programů uváděli nejčastěji programy: Zdravá jídelna, Cvičíme se zvířátky, Ekoškola, Zdravá 5, Děti na startu.

Graf 6: Zapojení mateřských škol do vzdělávacích programů. [%]

Zapojuje se Vaše MŠ do edukačních programů pro děti?



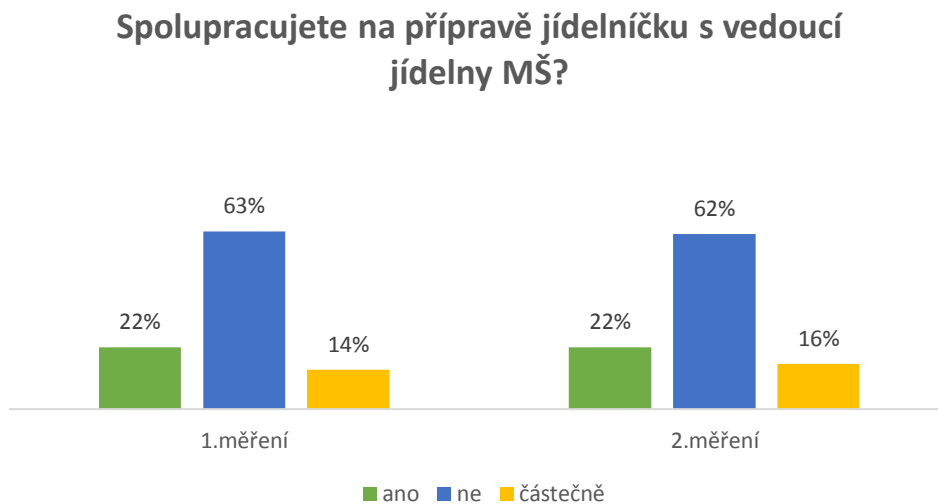
Otázka č. 9: Spolupracujete na jídelníčku s vedoucí jídelny mateřské školy?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se učitelé podílejí na vytváření jídelních lístků pro děti v mateřské škole. Otázka nabízela tři možnosti odpovědí.

- Ano
- Ne
- Částečně

Většina učitelů uvedla (62,5%), že se na přípravě jídelních lístku nepodílejí. Avšak v některých školkách jsou učitelé, kteří se do příprav jídelníčku zapojují a mají případně možnost ovlivnit jeho skladbu. Zcela se na jídelníčku podílí shodně v obou měřeních 22% učitelů a částečný podíl má 15% učitelů. Výsledky jsou uvedeny v grafu č. 7, na straně 38.

Graf 7: Spolupráce učitelů na jídelníčku dětí. [%]



Otázka č. 10: Vedete děti ke správnému třídění odpadu?

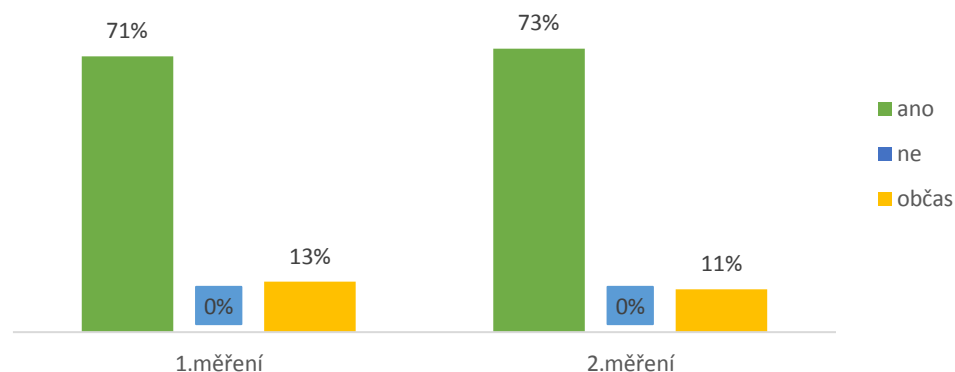
Tato otázka vedla ke zjištění, zdali učitelé vedou děti ke správnému třídění odpadu v rámci mateřské školy. Odpovědi byly definovány následovně.

- Ano
- Ne
- Občas

Z grafu č. 8 (strana 39) je zřejmé, že valná většina učitelů uvedla (72%), že se věnují s dětmi správnému třídění odpadu. Možnost odpovědi NE, nevolil nikdo z respondentů.

Graf 8: Třídění odpadu. [%]

Vedete děti ke správnému třídění odpadu?



Otázka č. 11: Myslíte si, že mají děti během dne ve školce dostatek ovoce a zeleniny?

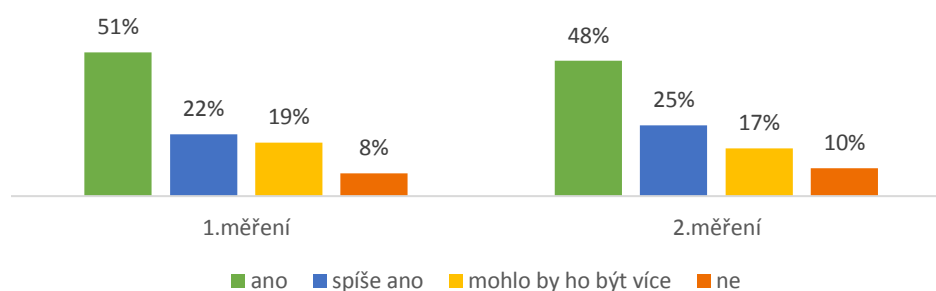
Cílem otázky bylo zjistit, jaký mají učitelé názor na množství podávaného ovoce a zeleniny dětem během školního dne. Odpověď bylo možné zvolit ze čtyř možností.

- Ano
- Spíše ano
- Mohlo by ho být více
- Ne

Většina pedagogů je názoru, že děti mají během dne v mateřské škole ovoce a zeleniny dostatek. Avšak 18% učitelů si myslí, že by ho mohlo být v jídelníčku obsaženo více, 9% respondentů uvádí nedostatek množství ovoce a zeleniny v rámci jejich mateřské školy. Výsledky jsou podrobněji uvedeny v grafu č. 9, na straně 40.

Graf 9: Názor učitelů na množství ovoce a zeleniny podávané dětem. [%]

Myslíte si, že mají děti během dne ve školce dostatek ovoce a zeleniny?



Otázka č. 12: Informujete rodiče dětí o denním režimu v MŠ?

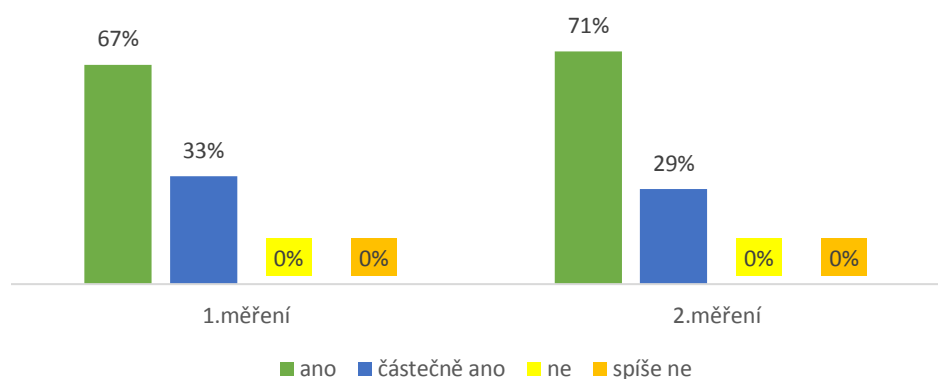
Záměrem otázky bylo zjistit, zda učitelé podávají rodičům informace o denním harmonogramu v mateřské škole. Výběr odpovědi byl umožněn ze čtyř možností.

- Ano
- Částečně ano
- Spíše ne
- Ne

Nikdo z učitelů nevedl možnost odpovědi záporného typu. Většina se přiklání k odpovědi ANO (69%) a zbylý počet uvedl odpověď částečné informovanosti rodičů. Viz graf č. 10 na straně 41.

Graf 10: Informovanost rodičů o denním režimu dětí v MŠ. [%]

Informujete rodiče dětí o denním režimu v MŠ?



Otázka č. 13: Pokud můžete ovlivnit, co budou děti pít, jaké nápoje byste pro ně vybrala?

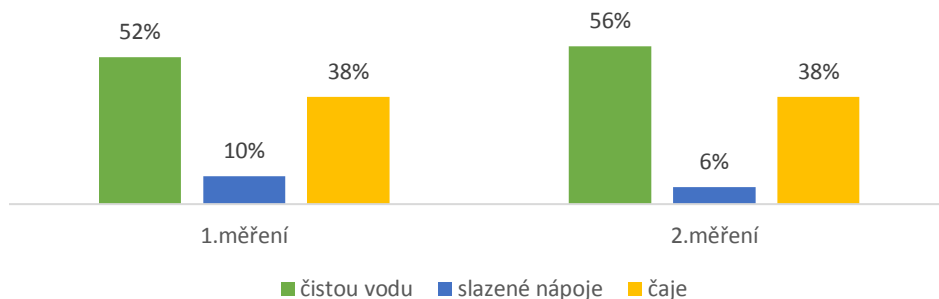
Cílem otázky bylo zjistit, jakého názoru jsou učitelé mateřských škol, co se týče poskytování druhů nápojů pro děti. Odpověď bylo možné zvolit ze tří možností.

- Čistou vodu
- Slazené nápoje
- Čaje

Čistou vodu by zvolilo 54% učitelů, k čajům se přiklánělo 38% shodně v obou měřeních a 8% uvedlo slazené nápoje. Podrobnější výsledky jsou uvedeny v grafu č. 11, na straně 42.

Graf 11: Názor učitelů na výběr nápojů pro děti. [%]

Pokud můžete ovlivnit, co budou děti pít, které nápoje byste pro ně vybrala?



Otázka č. 14: Myslíte si, že se stravujete zdravě?

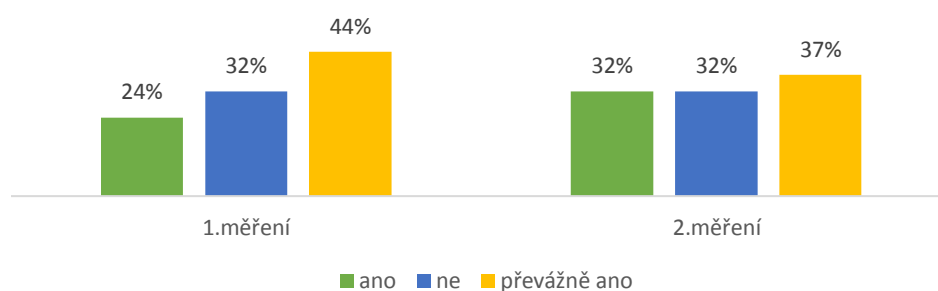
Záměrem této otázky bylo zjistit, jakého názoru jsou učitelé v oblasti svého stravování. Odpovědi byly definovány následovně.

- Ano
- Ne
- Převážně ano

Z jednotlivých měření vyplývá, že převážná většina učitelů si myslí, že se stravuje zdravě. 32% dotazovaných se domnívá, že jejich skladba stravy není nejvhodnější. Přesnější výsledky uvádím v grafickém znázornění na straně 43, v grafu č. 12.

Graf 12: Názor učitelů na jejich stravovací návyky. [%]

Myslíte si, že se stravujete zdravě?



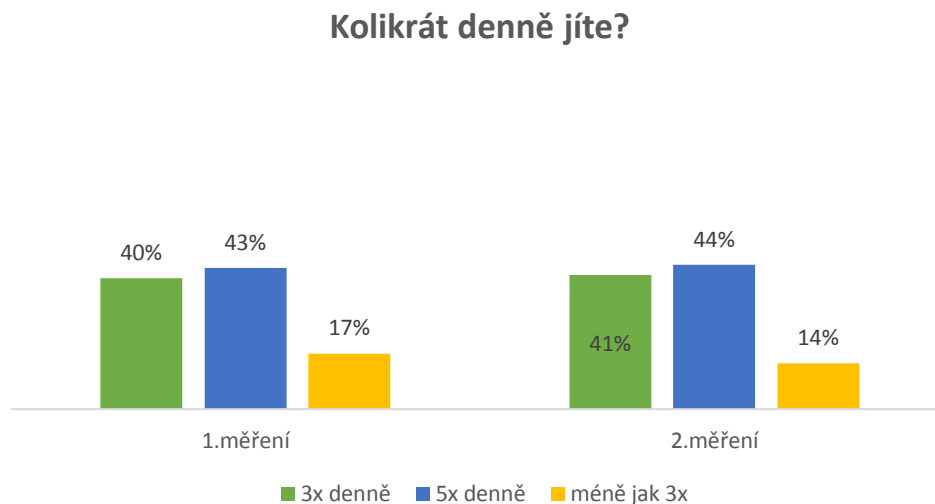
Otázka č. 15: Kolikrát denně jíte?

Cílem této otázky bylo zjistit, jak často se učitelé během dne stravují. Respondenti měli možnost odpovědi ze tří možností.

- 3x denně
- 5x denně
- Méně jak 3x denně

Z grafu č. 13 vyplývá (strana 44), že největší podíl učitelů (42%) uvedlo, že jejich denní strava je složena z pěti chodů jídel. Víceméně shodné procento učitelů (40,5%) se stravuje pouze 3x denně a dokonce 15,5% dotazovaných během dne konzumuje jídlo méně než 3x denně.

Graf 13: Počet porcí jídel během dne. [%]



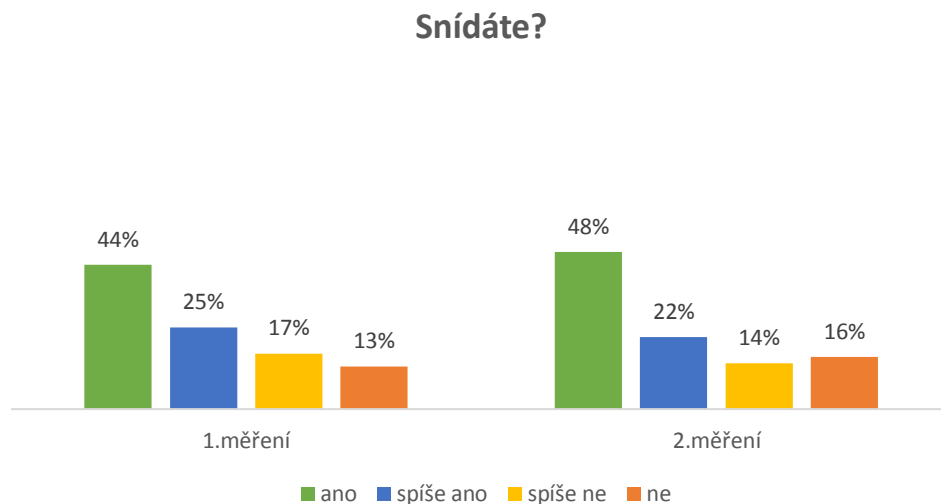
Otázka č. 16: Snídáte?

Záměrem otázky bylo zjistit, zda učitelé věnují pozornost snídani, jako nejdůležitější části z denního stravování. Odpovědi byly formulovány následovně.

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

V grafu č. 14 (strana 45) jsou uvedeny výsledky z obou měření. Začátek dne zahajuje snídání v průměru 46% učitelů, 15,5 % se přiklání k odpovědi SPÍŠE NE. Bohužel 14% učitelů uvedlo, že nesnídá vůbec.

Graf 14: Zdali učitelé snídají. [%]



Otázka č. 17: Jíte každý den ovoce/zeleninu?

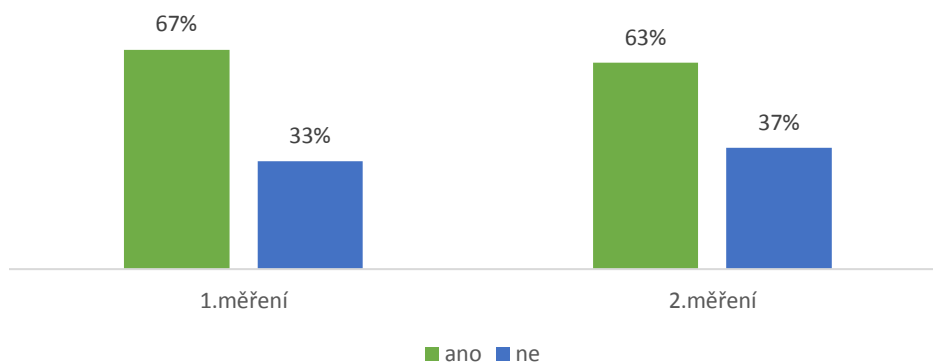
Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda učitelé zařazují do své každodenní stravy ovoce a zeleninu. Na výběr měli respondenti pouze ze dvou možností odpovědí.

- Ano
- Ne

Většina respondentů (65%) uvedla, že jejich konzumace ovoce a zeleniny je na denním pořádku. Avšak mě překvapilo, kolik učitelů (35%) odpovědělo druhou možností a to, že ovoce a zeleninu nezařazují do svého každodenního jídelníčku. Výsledky jsou graficky znázorněny na straně 46, v grafu č. 15.

Graf 15: Konzumace ovoce a zeleniny u učitelů během dne. [%]

Jíte každý den ovoce a zeleninu?



Otázka č. 18: Pijete denně čistou neochucenou vodu?

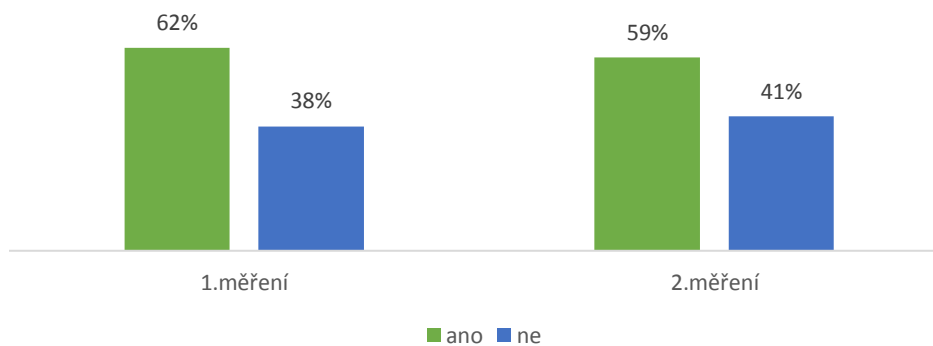
Cílem této otázky bylo zjistit, zda učitelé volí pro svůj denní pitný režim čistou, neochucenou vodu. Možnost odpovědí byly následující.

- Ano
- Ne

Při prvním měření uvedlo v průměru 60,5% učitelů, že v jejich denním pitném režimu je zahrnuta čistá, neochucená voda a 39,5% neochucenou vodu do svého pitného režimu nezahrnuje.

Graf 16: Preference čisté vody u učitelů. [%]

Pijete denně čistou neochucenou vodu?



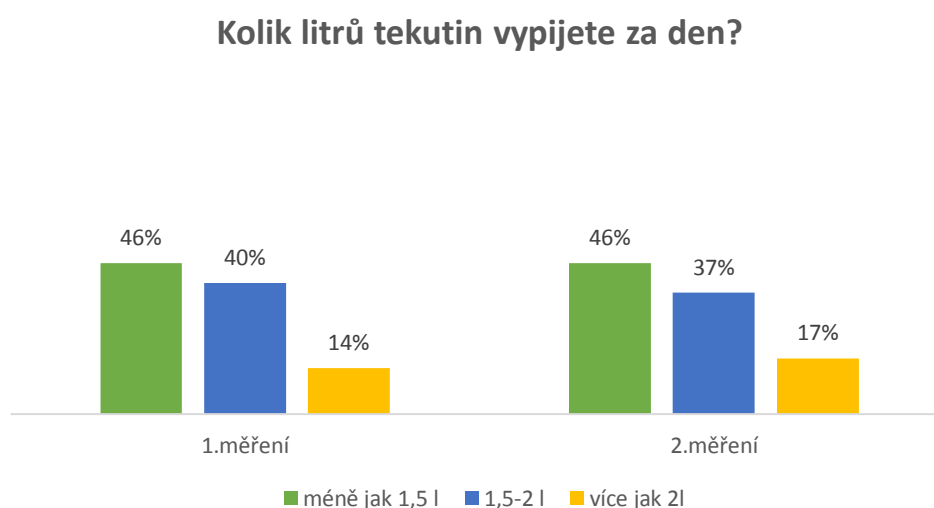
Otázka č. 19: Kolik litrů tekutin vypijete za den?

Tato otázka byla respondentům položena z důvodu zjištění, kolik litrů tekutin vypijí během jednoho dne. Odpověď bylo možné zvolit ze tří možností.

- Méně jak 1,5 litru
- 1,5 – 2 litry
- Více jak 2 litry za den

Pouze 15,5% učitelů vypije během jednoho dne, více jak 2 litry tekutin. 46% učitelů uvedlo, že během dne nevypijí ani 1,5 litru tekutin. Podrobnější výsledky jsou uvedeny v grafu č. 17.

Graf 17: Množství vypitých tekutin během dne. [%]



Otázka č. 20: Pijete nápoje obsahující kofein?

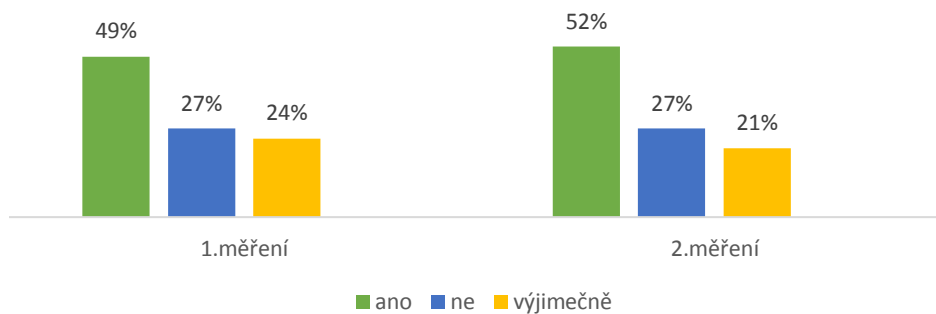
Cílem této otázky bylo zjistit, kolik učitelů pije nápoje obsahující kofein. Možnosti odpovědí byly definovány následujícím způsobem.

- Ano
- Ne
- Výjimečně

Z grafu č. 18 (strana 48) je patrné, že polovina učitelů pije nápoje obsahující kofein a v průměru 22,5% respondentů uvedlo konzumaci kofeinu pouze výjimečně. Zbýlé procento učitelů (27%) kofeinové nápoje ve svém jídelníčku vynechává.

Graf 18: Zdali učitelé pijí nápoje obsahující kofein. [%]

Pijete nápoje obsahující kofein?



Otázka č. 21: Pijete alkohol?

Tato otázka byla respondentům položena se záměrem zjistit, jaký názor mají učitelé na konzumaci alkoholu. Zvolit odpověď bylo možné ze tří možností.

- Každý týden
- Ne, jsem abstinent
- Výjimečně

Výsledky výzkumu ukázaly v průměru 9% abstinujících učitelů. Výjimečnou konzumaci alkoholu zvolilo 61,5% dotazovaných a 29,5% učitelů se přiklonilo k odpovědi konzumace alkoholu každý týden. Výsledky jsou uvedeny v grafu č. 19, na straně 49.

Graf 19: Konzumace alkoholu. [%]



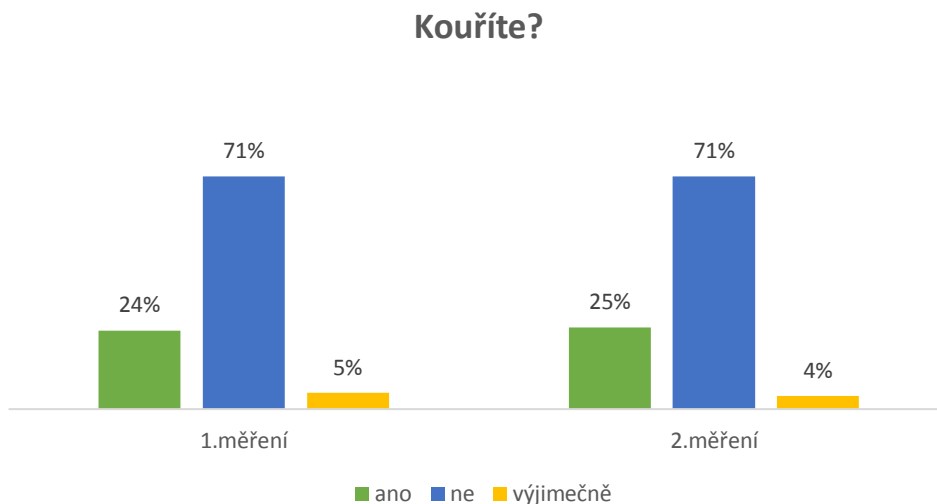
Otázka č. 22: Kouříte?

Cílem otázky bylo zjistit kolik kuřáků je mezi učiteli mateřských škol a zda kouří výjimečně či nikoliv. Otázka nabízela tři možnosti odpovědí.

- Ano
- Ne
- Výjimečně

Z grafu č. 20 (strana 50) se prokázalo, že mezi učiteli mateřských škol, je podle mého výzkumu v průměru 24,5 % kuřáků a 4,5% učitelů, kteří kouří příležitostně. Avšak většina respondentů (71%) nekouří.

Graf 20: Závislost na tabákových výrobcích. [%]



Otázka č. 23: Jste často ve stresu?

Cíl otázky spočíval ve zjištění, zda bývají učitelé mateřských škol často ve stresu.

- Ano
- Ne
- Občas

V průměru 15% učitelů uvedlo, že pod vlivem stresu nebývá. Z ostatních výsledků je patrné, že většina pedagogů (47,5%) zažívá občasný stres a 37% dotazovaných připouští častý vliv stresu.

Graf 21: Vystavení stresu. [%]



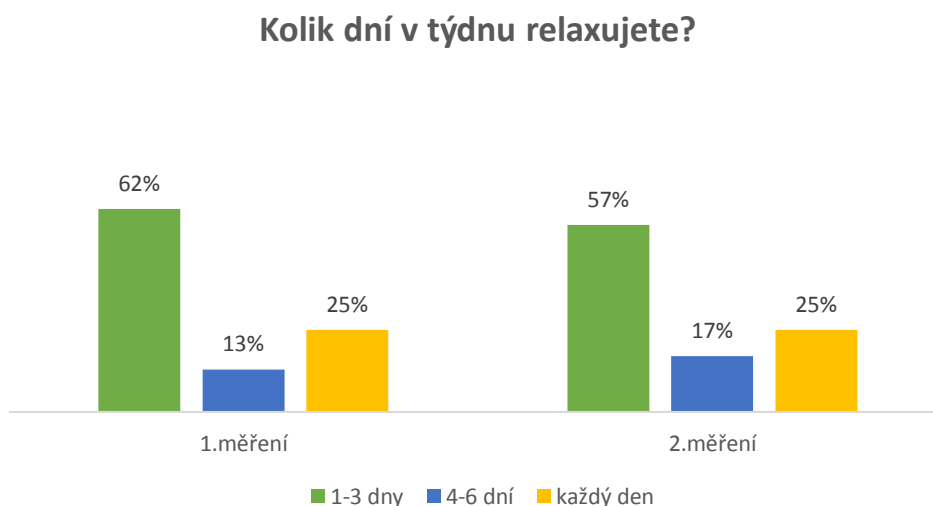
Otázka č. 24: Kolik dní v týdnu relaxujete?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda učitelé dostatečně relaxují ve volném čase. Odpověď bylo možné zvolit ze tří možností.

- 1 – 3 dny
- 4 – 6 dní
- Každý den

V mém výzkumu uvedlo 25% učitelů každodenní relaxaci. V průměrném výsledku ze dvou měření relaxuje nejméně 59,5% dotazovaných 1 – 3 dny v týdnu. Podrobnější výsledky jsou uvedeny v grafu č. 22.

Graf 22: Názor učitelů na relaxaci. [%]



Otázka č. 25: Jakým způsobem nejčastěji relaxujete?

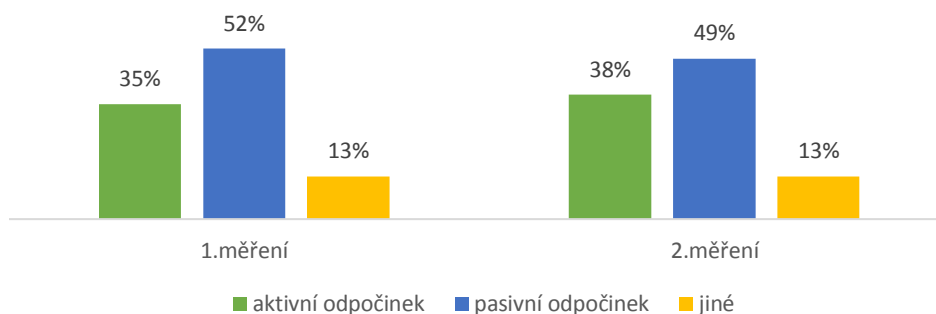
Tato otázka byla položena, abych zjistila, jaký způsob relaxace učitelé preferují. Odpovědi byly specifikovány následovně.

- Aktivní odpočinek (sport, procházka, práce na zahradě apod.)
- Pasivní odpočinek (četba, sledování TV, poslech hudby apod.)
- Jiné

Větší procentuální podíl učitelů (50,5%), volí pro svůj odpočinek pasivní relaxaci. Aktivně relaxuje v průměru 37% učitelů. Podrobnější výsledky jsou uvedeny v grafu č. 23, na straně 52.

Graf 23: Preferovaný způsob relaxace. [%]

Jakým způsobem nejčastěji relaxujete?



Otázka č. 26: Myslíte si, že máte dostatek volného času na to, abyste si odpočinula?

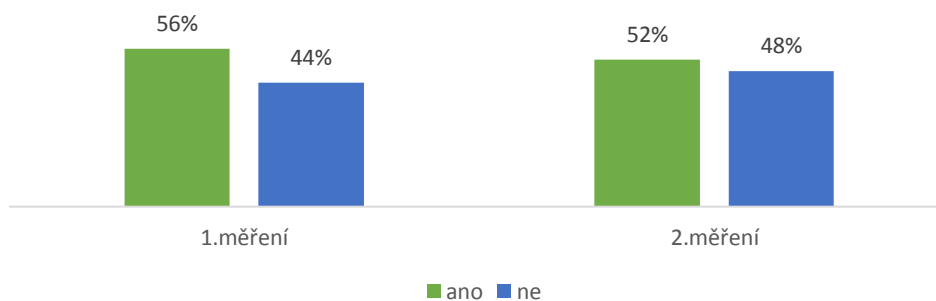
Cílem této otázky bylo zjistit, zda je volný čas pro učitele v mateřských školách dostačující.

- Ano
- Ne

Výsledky výzkumu jsou téměř vyrovnané. V průměru 54% učitelů si myslí, že mají dost volného času na odpočinek a 46% uvedlo odpověď NE, tedy jejich volný čas je nedostačující. (Viz graf č. 24)

Graf 24: Názor učitelů na dostatek volného času. [%]

Myslíte si, že máte dostatek volného času na to, abyste si odpočinula?



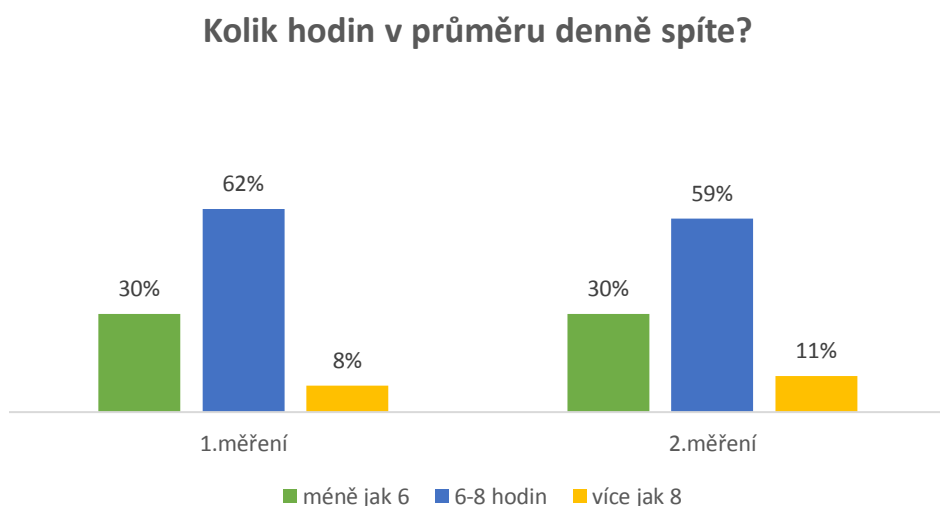
Otázka č. 27: Kolik hodin denně spíte?

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik hodin denně učitelé spí. Otázky byly definovány následovně.

- Méně než 6 hodin
- 6 – 8 hodin
- Více jak 8 hodin

Z grafu č. 25 je patrné, že většina učitelů spí v průměru 6 – 8 hodin denně. V prvním i druhém měření shodně odpovědělo 30% učitelů, jejich spánek trvá krátce.

Graf 25: Průměrná doba spánku u učitelů. [%]



Otázka č. 28: Vykonáváte nějaké pohybové aktivity?

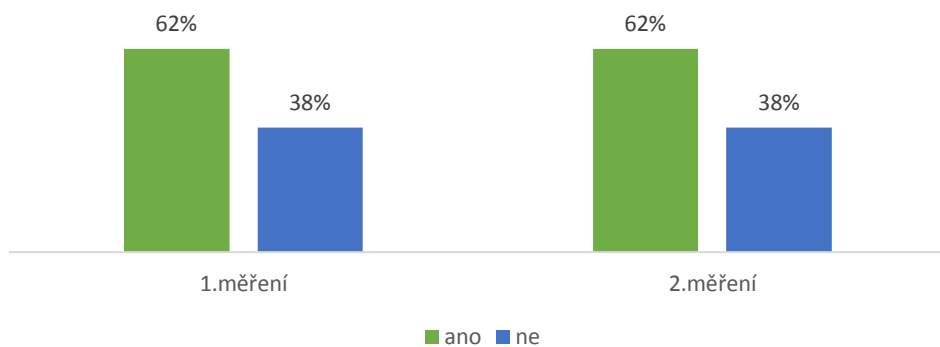
Záměrem této otázky bylo zjistit, zdali se učitelé věnují ve svém volném čase pohybovým aktivitám. Při odpovědi ano, byli respondenti požádáni o uvedení, o jakou aktivitu se jedná.

- Ano
- Ne

Z grafu č. 26, na straně 54 je patrné, že 62% učitelů se ve svém volném čase věnuje pohybové aktivitě a 38% dává přednost spíše pasivní formě odpočinku. Z pohybových aktivit učitelé nejčastěji uváděli chůzi, běh a jízdu na kole.

Graf 26: Pohybové aktivity u učitelů. [%]

Vykonáváte nějaké pohybové aktivity?



8 DISKUZE

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaký životní styl vedou pedagogové mateřských škol a jak se věnují problematice životního stylu v práci s dětmi. Účelem diskuze je zhodnocení výsledků této práce. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 63 učitelů ze sedmi městských a vesnických mateřských škol, z Českobudějovického regionu. K dosažení cíle jsem stanovila čtyři výzkumné otázky, které se pokusím následně objasnit. V rámci podrobného vyhodnocení, jsem se zaměřila na hodnocení vzájemných souvislostí mezi jednotlivými otázkami z dotazníku, které byly vybrány pro odpovědi na výzkumné otázky.

8.1 Výzkumná otázka č. 1

Zajímají se učitelé o kvalitu svého života?

Z výsledků výzkumu lze soudit, že téměř většina učitelů mateřských škol věnuje svojí pozornost kvalitě svého života. Pouze 4% ze všech dotázaných pedagogů odpověděla, že se o své zdraví příliš nezajímají. Zároveň se více než polovina domnívá, že vede zdravý životní styl. Ovšem je zřejmé, že to přisuzují převážně zásadám zdravého stravování, neboť v ostatních oblastech životního stylu byly nalezeny nedostatky. Co se týče spánku, více než polovina učitelů (60,5%) spí denně v průměru 6 – 8 hodin. Spánek kratší než 6 hodin byl zjištěn u 30 % učitelů, ovšem délka spánku není odrazem jeho kvality. Proto je toto hodnocení velice subjektivního charakteru (Čeledová, 2010).

Většina učitelů si uvědomuje náročnost své práce, ale zapomíná věnovat pozornost důležité relaxaci a odpočinku. Každý den relaxuje pouze 25% dotazovaných, kdy volí spíše pasivní formu relaxace, v podobě čtení knih či poslechu hudby. Pohybové aktivitě se věnuje 62% učitelů a nejčastěji preferují rychlou chůzi, běh a jízdu na kole. Zbylé procento učitelů nevykonává žádnou pohybovou aktivitu, což je možné přisuzovat tomu, že polovina respondentů uvádí nedostatek volného času.

8.2 Výzkumná otázka č. 2

Vedou učitelé děti ke zdravému životnímu stylu?

Z vyhodnocení dat je patrné, že většina učitelů dodržuje zásady zdravého životního stylu i v rámci prevence u nejmladší generace. Někteří učitelé uvedli (44%), že jejich pracoviště se zapojuje do edukačních programů pro děti, které se zabývají právě prevencí v oblastech zdravého životního stylu. Mezi nejčastější programy, které učitelé zmiňovali, patří vzdělávací program Zdravá Pětka a Ekoškola. V dnešní době je problematika životního stylu velmi často probírané téma a 44% učitelů

projevila zájem v neustálém vzdělávání se v této problematice. Nejčastějším zdrojem pro získání informací volí internet a články v časopisech.

8.3 Výzkumná otázka č. 3

Dodržují učitelé zásady zdravého stravování?

V oblasti zásad zdravého stravování se 28% učitelů domnívá, že jejich stravování je správné a 32% respondentů připouští chyby ve svých stravovacích návycích. Zbýlé procento učitelů si myslí, že se stravuje z části správně. Při podrobnějším vyhodnocení jsem však dospěla k názoru, že přestože se respondenti domnívají, že jejich stravování je správné, následně uvádí, že nesnídají a vypijí denně méně než 1,5 litru tekutin. A naopak, pokud byli učitelé názoru, že jejich stravování správné není, vedli si v následujících otázkách daleko lépe.

Podle výživových doporučení bychom měli jíst 5 – 6x denně, s časovým odstupem maximálně 3 hodiny (Zvírotsky, 2014). Toto doporučení dodržuje pouze 43,5% učitelů. Zbytek pedagogů konzumuje jídlo pouze 3x denně a z toho 15,5% uvedlo, že sní během dne méně než tři porce jídla. V otázce, zdali snídají, uvedlo 45% odpověď „ano“ a 23,5% „spíše ano“. Zbýlí respondenti se shodují v tom, že snídání nepřikládají velkou váhu, ač je známé, že snídaně je nejdůležitějším pokrmem z celého dne. Ovoce a zeleninu zařazuje denně do svého jídelníčku 65% učitelů.

Co se týče pitného režimu, z mých výsledků plyne, že 84,5 % učitelů nedodržuje správný pitný režim. Pouze 15,5 % učitelů uvedlo, že vypije denně více jak dva litry tekutin.

8.4 Výzkumná otázka č. 4

Jakých nejčastějších chyb v rámci životosprávy se učitelé dopouštějí?

Na základě odpovědí bylo zjištěno, že 45,5 % učitelů se domnívá, že chybují v oblastech zdravého životního stylu. Nejčastější chyby v rámci správné životosprávy byly zjištěny v oblasti dodržování pitného režimu, kdy 46% učitelů uvedlo, že nevypije během dne ani 1,5 litru tekutin. Základem pitného režimu by měla být podle výživových doporučení čistá, neochucená voda. Pro svůj každodenní příjem tekutin volí vodu 60,5% učitelů.

Další oblastí, kde učitelé chybují, je odpočinek a relaxace. Každý den bychom měli věnovat alespoň hodinu času relaxaci, ať už v pasivní formě odpočinku či aktivní. Relaxace je velmi důležitá pro udržení duševního i tělesného zdraví a proto není správné tuto část životního stylu podceňovat.

Z mého výzkumu vyplývá, že pouhých 25 % učitelů věnuje svůj volný čas relaxaci každý den. Více než polovina uvedla, že relaxuje 1 až 3 dny v týdnu.

Z dalších výsledků výzkumu bylo zjištěno, že 24,5% učitelů podléhá závislosti na nikotinu. K příležitostnému kouření se přiznalo 4,5% a 71% učitelů nekouří. Toto zjištění je možné přikládat k vysoké míře stresu, kterou respondenti v dotazníku uvádí. Pouhých 15% z celkového počtu dotázaných nejeví známky stresu, a právě učitelé, kteří se přiznali, že kouří, dále vyplnili, že jsou často ve stresu.

Tento zjištěný závěr pak do značné míry koresponduje s předchozími závěry zaměřenými na zdravé stravování a zdravý životní styl obecně, které potvrdily, že se dotazovaní příliš v otázce zdravého životního stylu neorientují a často nemají zcela jasno, co vše je součástí zdravého životního stylu či zdravého stravování.

Závěrem diskuze bych ráda uvedla srovnání mého výzkumu s výsledky studie, které se věnovala v roce 2017 studentka Bc. Michaela Slouková ve své magisterské diplomové práci, kde prováděla dotazníkové šetření u 100 učitelů mateřských škol v rámci celé České republiky. Porovnání jsem provedla pouze u otázek, které byly podobného charakteru.

V roce 2017 studentka ze svého výzkumu zjistila, že pouze 20% učitelů dodržuje správný pitný režim. I v mém výzkumu bylo procento pedagogů, kteří vypijí během dne více než dva litry tekutin velmi nízké. Co se týče stravování, bylo jejím výzkumem potvrzeno, že většina pedagogů dodržuje stravovací návyky, ale 36% respondentů připouští určité chyby v zásadách správného stravování.

Další porovnání jsem provedla v oblasti užívání návykových látek, konkrétně v užívání tabákových výrobků. Studentka ve svých výsledcích uvádí 3% učitelů, kteří přiznali, že kouří. Ovšem, lze předpokládat vyšší procentuální podíl kuřáků, poněvadž uvádí, že 2% respondentů se zdrželi odpovědi u této otázky. I přesto mě překvapilo, že mé zjištěné výsledky byly daleko vyšší. V mém výzkumu uvedlo závislost na nikotinu až 24,5% učitelů.

Uvádí, že kávu pije 70% učitelů mateřských škol a 19% učitelů si dopřeje kávu pouze ve výjimečných situacích. Zbylé procento kofein odmítá. V mém výzkumu se ukázal větší podíl učitelů, kteří kávu nepijí vůbec. Avšak v oblasti konzumace alkoholu bylo v roce 2017 zjištěno více abstinujících učitelů. Slouková (2017) ve svých výsledcích uvádí 23% učitelů, kteří konzumují alkohol 2x týdně. Každý týden v mém výzkumu konzumuje alkohol 29,5% učitelů.

Co se týče spánku, uvádí, že 87% dotazovaných spí denně v průměru 6 až 8 hodin. I v mém výzkumu bylo největší procento učitelů, kteří dodržují dostatečnou dobu spánku. Nedostatečný spánek byl zjištěn v roce 2017 u 4 % respondentů, v roce 2020 spí méně než 6 hodin 9,5% učitelů.

Z porovnání některých otázek výzkumu, lze usoudit, že situace v roce 2020 je mezi učiteli v Českobudějovickém kraji horší, než ve výzkumu mezi pedagogy v rámci celé České republiky v roce 2017 (Slouková, 2017).

DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Tato práce může posloužit všem pedagogům, kteří se věnují práci s malými dětmi, aby si uvědomili a nezapomínali, jak moc je jejich profese důležitá. Jejich práce je velmi náročná a to, co do ní vloží, se může odrazit na naší budoucí generaci. Proto je nutné uvědomit si, jak moc velkou roli hraje, co dětem předávají a co je učí. Nepřestávat děti neustále motivovat a vést ke zdravému způsobu života. Toto pravidlo se ovšem odráží i na našem zdraví. Zdraví člověka by měla být prioritou pro každého z nás, a proto je velmi důležité vědět, co našemu zdraví škodí a co mu naopak prospívá. Učitelé by si měli uvědomit, že jejich práce je psychicky, ale i fyzicky velmi náročná a čas věnovaný odpočinku a relaxaci je nezbytný pro udržení duševního i tělesného zdraví. Zlepšuje pracovní výkonnost, umožňuje lépe se soustředit a celkově vede k tomu, aby byl člověk ve svém životě spokojenější. Z mého výzkumu dále vyplývá, že by se učitelé měli více zaměřit na svůj pitný režim, jehož důležitost není vhodné podceňovat. Zamyslet se a zjistit si možné důsledky pasivního kouření a omezit užívání tabákových výrobků.

ZÁVĚR

Cíl mé bakalářské práce spočíval ve zjištění, jaký životní styl vedou pedagogové mateřských škol a jak se problematice životního stylu věnují ve své práci s dětmi. Ke zjištění cíle bakalářské práce bylo využito dotazníkového šetření, které probíhalo ve dvou měřeních, v listopadu roku 2019 a v únoru roku 2020. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 63 pedagogů mateřských škol v Českobudějovickém regionu.

Cílem teoretické části bylo přiblížit problematiku oblastí životního stylu, pojmu zdraví, který s životním stylem úzce souvisí a v neposlední řadě charakterizovat pracovní profesi pedagoga v mateřské škole a jeho osobnost, která je důležitým činitelem ve výchovně vzdělávacím procesu. V další části se snažím poukázat na podobné výzkumy v oblasti životního stylu.

Pro cíl praktické části byly sestaveny výzkumné otázky, které jsem podrobněji rozvedla v diskuzi.

Výzkumná otázka č. 1: Zajímají se učitelé o kvalitu svého života?

Z výsledků výzkumu lze usoudit, že učitelé mateřských škol věnují pozornost kvalitě svého života. Více než polovina dotázaných se navíc domnívá, že vede zdravý životní styl. Polovina těchto respondentů však relaxuje pouze 1krát až 3krát týdně a spí 6 až 8 hodin denně. Zde se patrně projevuje rozdílné vnímání významu pojmu zdravý životní styl, což si učitelé evidentně spojují spíše s konzumací zeleniny a ovoce a sportováním, nikoliv s dalšími prvky zdravého životního stylu, jako je pravidelný odpočinek, pravidelný a dostatečný spánek, případně vyhýbání se stresu.

Výzkumná otázka č. 2: Vedou učitelé děti ke zdravému životnímu stylu?

Druhou posuzovanou oblastí byla otázka podpory zásad zdravého životního stylu v mateřských školách. Většina dotazovaných potvrdila, že zásady zdravého životního stylu dodržuje. Téměř polovina dotázaných se však nezapojuje do edukačních programů pro děti. Stejně tak se téměř polovina dotázaných nezajímá o nejnovější trendy v oblasti zdravého životního stylu. Ti z dotázaných, kteří se o nové trendy zajímají, pak zpravidla čerpají informace z časopisů a článků, případně z internetu. Pouze ve výjimečných případech využívají k prohlubování znalostí o dané problematice semináře a kurzy. Vzhledem ke skutečnosti, že je v dnešní době nabídka seminářů a kurzů poměrně široká, lze předpokládat, že tomu tak je zejména z důvodu vyšší cenové relace a časové náročnosti.

Výzkumná otázka č. 3: Dodržují učitelé zásady zdravého stravování?

Z dat vyplývá, že pokud se učitelé domnívají, že je jejich stravování správné, pravděpodobně to odvozují od toho, že jí denně ovoce, zeleninu a snídají. Avšak téměř třetina dotázaných uvedla, že do svého pitného režimu nezahrnuje čistou neochucenou vodu a stravuje se maximálně 3x denně. Tyto dvě součásti životního stylu tak dotazovaní patrně nepovažují za součást zdravého stravování. Mezi dotazovanými se však objevily i odpovědi, kdy dotazovaný odpověděl, že si myslí, že se zdravě nestravuje a přesto jeho odpovědi napovídaly tomu, že jeho stravovací návyky jsou správné. Přestože se jednalo pouze o 4 odpovědi, lze z kombinace vyhodnocení odvozovat, že se učitelé mateřských škol v otázce zdravého stravování příliš neorientují.

Výzkumná otázka č. 4: Jakých nejčastějších chyb v rámci životosprávy se učitelé dopouštějí?

Podle výsledků výzkumu jsem došla k závěru, že většina pedagogů mateřských škol se snaží dodržovat zdravý životní styl, avšak v některých oblastech chybují. Ukázalo se, že důležitost pitného režimu podceňují a nepřikládají mu takovou váhu, jako skladbě jídla. Přestože většina uvádí, že jsou často vystavováni stresu, nevěnují svůj volný čas dostatečné relaxaci a odpočinku. Možná právě z důvodu, že téměř polovina učitelů připustila častý vliv stresu, je mezi učiteli mateřských škol poměrně velké procento kuřáků.

REFERENČNÍ SEZNAM

- ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2007. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
- ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ, 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2860-5.
- ČERMÁK, Bohuslav, 2002. *Výživa člověka*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-576-7.
- DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ, 2009. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.
- HAVLÍNOVÁ, Miluše, 1995. *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-7178-048-0.
- HŘIVNOVÁ, Michaela, 2014. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4034-7.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KOHOUTEK, Rudolf, 1996. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: CERM. ISBN 80-85867-94-X.
- KRESTA, Jan a Dominika PETRŮ, ed., 2009. *Pohyb je život 2009: sborník konference pořádané dne 11. února 2009*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-122-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KUBÁTOVÁ, Dagmar a Roman KROUFEK, 2006. *Člověk, zdraví a životní prostředí: příručka pro učitele na pomoc při realizaci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání*. V Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně. ISBN 80-7044-827-X.
- KUKAČKA, Vladislav, 2010. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. ISBN 978-80-7394-217-5.

- KUKAČKA, Vladislav, 2009. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. ISBN 978-80-7394-105-5.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- MÜLLEROVÁ, Veronika, 2017. *Zdravý životní styl všeobecných sester*. Hradec Králové. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Lékařská fakulta.
- NOVÁKOVÁ, Iva, 2012. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3708-9.
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ, 2007. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 1998. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-252-1.
- PRŮCHA, Jan, 2006. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-944-5.
- PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
- ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, ed., 1998. *Učitelé a zdraví*. Brno: Nakladatelství-P. Křepela. ISBN 80-902653-0-8.
- ŘEHULKA, Evžen, ed., 2004. *Učitelé a zdraví 6: Teachers and health 6*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-093-X.
- SLOUKOVÁ, Michaela, 2017. *Životní styl pedagogů mateřských škol*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.
- STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie PECHAN, 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2., dopl. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-478-0.

STRATIL, Pavel, 1993. *ABC zdravé výživy*. Brno: P. Stratil.

SYSLOVÁ, Zora, 2013. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4309-7.

ŠIMONÍK, Oldřich, 1994. *Začínající učitel: (některé pedagogické problémy začínajících učitelů)*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0944-6.

ŠVADLENKOVÁ, Markéta, 2016. *Životní styl pedagogů*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.

VONDRUŠKA, Vladimír a Karel BARTÁK, 2002. *Zdravý životní styl, aneb, "Prevence založená na důkazech"*. Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK. Poradna zdravého životního stylu. ISBN 80-238-9361-0.

VRÁNA, Stanislav, 1946. *Škola, Česká mateřská, do nového údobí*. Brno. Pedagogická práce.

WHITNEY, Ellie a Sharon Rady ROLFES, 2016. *Understanding Nutrition*. USA: Cengage learnig. ISBN-13: 978-1-285-87434-0.

Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol, 2011. *Pedagogika: Časopis pro vědy o vzdělávání a výchově*. ISSN 2336-2189.

ZVÍROTSKÝ, Michal, 2014. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.

Elektronické zdroje

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání [online]. Praha: TAURIS, 2006 [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: http://stary.rvp.cz/soubor/RVP_PV-2004.pdf

BIDDLE, Stuart, Trish GORELY a David STENSEL, 2004. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents [online]. [cit. 2020-05-08]. DOI: 10.1080/02640410410001712412. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15370482>

Zdravé stravování a výživa [online]. 2014 [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <http://viscojis.cz/vyziva>

Výživa a pohyb [online]. 2017 [cit. 2020-03-16]. Dostupné z: <http://www.vyzivapohyb.cz/>

SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Zájem učitelů o své zdraví. [%]	31
Graf 2: Jaký životní styl vedou učitelé. [%]	32
Graf 3: Zájem učitelů o nejnovější trendy v otázkách zdravého životního stylu. [%].....	33
Graf 4: Jak učitelé dodržují zásady zdravého životního stylu při své práci s dětmi. [%].....	34
Graf 5: Názor učitelů na to, zda dodržuje jejich MŠ zásady zdravého životního stylu. [%]	35
Graf 6: Zapojení mateřských škol do vzdělávacích programů. [%]	36
Graf 7: Spolupráce učitelů na jídelníčku dětí. [%].....	37
Graf 8: Třídění odpadu. [%]	38
Graf 9: Názor učitelů na množství ovoce a zeleniny podávané dětem. [%]	39
Graf 10: Informovanost rodičů o denním režimu dětí v MŠ. [%]	40
Graf 11: Názor učitelů na výběr nápojů pro děti. [%]	41
Graf 12: Názor učitelů na jejich stravovací návyky. [%]	42
Graf 13: Počet porcí jídel během dne. [%].....	43
Graf 14: Zdali učitelé snídají. [%]	44
Graf 15: Konzumace ovoce a zeleniny u učitelů během dne. [%].....	45
Graf 16: Preference čisté vody u učitelů. [%]	45
Graf 17: Množství vypitých tekutin během dne. [%].....	46
Graf 18: Zdali učitelé pijí nápoje obsahující kofein. [%]	47
Graf 19: Konzumace alkoholu. [%].....	48
Graf 20: Závislost na tabákových výrobcích. [%]	49
Graf 21: Vystavení stresu. [%].....	49
Graf 22: Názor učitelů na relaxaci. [%]	50
Graf 23: Preferovaný způsob relaxace. [%]	51
Graf 24: Názor učitelů na dostatek volného času. [%]	51
Graf 25: Průměrná doba spánku u učitelů. [%].....	52
Graf 26: Pohybové aktivity u učitelů. [%]	53

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová, 2009).	14
Obrázek 2: Výživová pyramida (Výživa a pohyb, 2017).....	17

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Nikola Schneiderová a jsem studentkou Jihočeské univerzity, Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Jejím cílem je zjistit, jaký je pohled pedagogů mateřských škol na zdravý životní styl. Dotazník je zcela anonymní.

Předem děkuji za Váš čas.

Vámi zvolenou odpověď prosím zakroužkujte.

1. Zajímáte se o své zdraví?

a) ano

b) ne

2. Co je podle Vás zdravý životní styl?

.....

3. Myslíte si, že vedete zdravý životní styl?

a) ano

b) ne

4. Zajímáte se o nejnovější trendy v otázkách životního stylu? (Pokud se o nejnovější trendy nezajímáte, pokračujte otázkou č. 6)

a) ano, zajímá mě to

b) spíše ne

c) nezajímá mě to

5. Pokud se zajímáte o nejnovější trendy v otázkách životního stylu, jakým způsobem?

a) odborné časopisy a články

b) internet

c) odborné semináře, kurzy

6. Dodržujete zásady zdravého životního stylu i při výchově dětí v MŠ?

a) ano

b) ne

- c) občas
7. Myslíte si, že dodržuje Vaše MŠ zásady zdravého životního stylu?
- a) ano
 - b) ne
 - c) částečně
8. Zapojuje se Vaše MŠ do edukačních programů pro děti?
- a) ano (prosím, uveďte, o jaký program se jedná)
 - b) ne
9. Spolupracujete na přípravě jídelníčku s vedoucí jídelny MŠ?
- a) ano
 - b) ne
 - c) částečně
10. Vedete děti ke správnému třídění odpadu?
- a) ano
 - b) ne
 - c) občas
11. Myslíte si, že mají děti během dne ve školce dostatek ovoce a zeleniny?
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) mohlo by ho být více
 - d) ne
12. Informujete rodiče dětí o denním režimu v MŠ?
- a) ano
 - b) částečně ano
 - c) ne
 - d) spíše ne
13. Pokud můžete ovlivnit, co budou děti pít, které nápoje byste pro ně vybrala?
- a) čistou vodu
 - b) slazené nápoje
 - c) čaje
14. Myslíte si, že se stravujete zdravě?

- a) ano
 - b) ne
 - c) převážně ano
15. Kolikrát denně jíte?
- a) 3x denně
 - b) 5x denně
 - c) méně jak 3x denně
16. Snídáte?
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
17. Jíte každý den ovoce/ zeleninu?
- a) ano
 - b) ne
18. Pijete denně čistou neochucenou vodu?
- a) ano
 - b) ne
19. Kolik litrů tekutin vypijete za den?
- a) méně jak 1,5 litr
 - b) 1,5 – 2,5 litru
 - c) více jak 2 litry za den
20. Pijete nápoje obsahující kofein?
- a) ano
 - b) ne
 - c) výjimečně
21. Pijete alkohol?
- a) každý týden
 - b) ne, jsem abstinent
 - c) výjimečně
22. Kouříte?

- a) ano
- b) ne
- c) výjimečně

23. Jste často ve stresu?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

24. Kolik dní v týdnu relaxujete?

- a) 1-3 dny
- b) 4-6 dní
- c) každý den

25. Jakým způsobem nejčastěji relaxujete?

- a) aktivní odpočinek (sport, procházka, práce na zahradě, apod.)
- b) pasivní odpočinek (četba, sledování TV, poslech hudby, apod.)
- c) jiné

26. Myslíte si, že máte dostatek volného času na to, abyste si odpočinula?

- a) ano
- b) ne

27. Kolik hodin v průměru denně spíte?

- a) méně jak 6 hodin
- b) 6-8 hodin
- c) více jak 8 hodin

28. Vykonaláte nějaké pohybové aktivity? Pokud ano, uveďte prosím jaké?

- a) ano,
- b) ne