

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Zdravý životní styl v oblasti Člověk a jeho svět
Diplomová práce

Autor: Andrea Kasenčáková
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Martina Maněnová, Ph.D.

Hradec Králové

2019

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Zadání diplomové práce

Autor: Andrea Kasenčáková

Studijní program: M7503 - Učitelství pro základní školy

Studijní obor: ZS1 Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Název závěrečné práce: Zdravý životní styl v oblasti Člověk a jeho svět

Název závěrečné práce AJ: Healthy lifestyle in the educational field Human and his world

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je v teoretické části ukotvit zvolené téma z hlediska RVP ZV a konkrétně vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Dále vymežit základní terminologii vztahující se k tématu. Empirická část bude zaměřena na analýzu ŠVP různých vybraných základních škol. Na základě analýzy budou navrženy aktivity podporující zdravý životní styl a následně budou tyto aktivity realizovány v pedagogické praxi a reflektovány.

Garantující pracoviště: Ústav primární a preprimární edukace,
Pedagogické fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Martina Maněnová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Iva Košek Bartošová, Ph. D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucí práce doc. PaedDr. Martina Maněnová, Ph.D. a že jsem v seznamu literatury uvedla všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, dne 24. 4. 2020

Andrea Kasenčáková

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce doc. PaedDr. Martině Maněnové, Ph.D. za ochotu, čas, cenné rady a věcné připomínky při psaní mé diplomové práce. Děkuji za ochotu a vstřícnost při domlouvání veškerých konzultací, za trpělivost a důvěru a ve mne vloženou. Děkuji také Základní Škole na Ostrově v Jaroměři za možnost realizace jednotlivých aktivit.

Anotace

KASENČÁKOVÁ, Andrea. Zdravý životní styl v oblasti Člověk a jeho svět. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020 75 s. Diplomové práce.

Diplomová práce je zaměřena na realizaci připravených materiálů, které se skládají z jednotlivých, různě zaměřených aktivit na téma Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Teoretická část se zabývá vymezením pojmů učiva o zdravém životním stylu, o tom, co je to zdraví, a které oblasti sem lze zařadit v souvislosti s obsahem Rámcového vzdělávacího programu. Praktická část se skládá z jednotlivých aktivit zaměřených na prohloubení znalostí a dovedností o zdravém životním stylu v oblasti Člověk a jeho svět, které byly realizovány na 1. stupni základních škol.

Klíčová slova

Zdraví, aktivity, žáci, motivace, výchova, aktivita, zdravý životní styl, potravinová pyramida, výživa.

Annotation

KASENČÁKOVÁ, Andrea. Healthy lifestyle in the realm of Man and his world. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020 75 p. Diploma thesis.

The thesis is focused on the realization of prepared materials, which consist of individual, differently focused activities on the topic of Healthy Lifestyle in the educational area Man and his world. The theoretical part deals with the definition of the concepts of learning about healthy lifestyles, what is health and which areas can be included in the context of the content of the Framework Educational Programme. The practical part consists of individual activities aimed at deepening knowledge and skills about healthy lifestyles in the area of Man and his world, which were implemented on primary school.

Keywords

Healthy, activities, pupils, motivation, education, healthy lifestyle, food pyramid, nutritions.

Obsah

Úvod.....	9
1 Zdraví.....	10
1.1 Definice zdraví.....	10
1.2 Globální rozměr zdraví.....	12
1.3 Reprodukční zdraví.....	13
1.4 Definice zdraví a nemoci.....	16
1.5 Zdraví a jeho faktory.....	19
1.6 Environmentální zdraví.....	19
1.7 Podpora zdraví a nemoci.....	20
1.7.1 Podpora zdraví v komunitě.....	21
1.7.2 Prevence zdraví.....	22
1.7.3 Co tedy naše zdraví určuje.....	23
2 Výživa.....	29
2.1 Základy zdravé výživy.....	29
2.2 Složení lidského těla.....	30
2.3 Fyziologie výživy.....	31
2.3.1 Bílkoviny.....	31
2.3.2 Cukry.....	32
2.3.3 Tuky.....	33
2.3.4 Vitaminy.....	36
2.3.5 Minerály.....	36
2.3.6 Voda a pitný režim.....	38
2.4 Doporučené postupy v primární péči.....	39
2.5 Skladba živin v praxi.....	40
2.5.1 Snídaně.....	41
2.5.2 Svačiny.....	41

2.5.3	Obědy.....	41
2.5.4	Večeře	42
2.6	Nutriční pyramida	43
2.7	Obiloviny.....	44
2.8	Ovoce a zelenina	44
2.9	Mléko a mléčné výrobky.....	45
2.10	Maso a ryby	46
2.11	Tuky a oleje	46
3	Náměty do výuky.....	48
	Cíl praktické části	48
	Předpoklady	49
	Charakteristika třídy	49
3.1	Zdravý x nemocný.....	51
3.2	Potraviny, vhodné x nevhodné při zdravém stravování	54
3.3	Jak to asi bylo?	58
3.4	Nauč se třídít	61
3.5	Jak by ti to chutnalo?.....	64
3.6	Tvoje pětka pro lepší zdraví	67
4	Závěr	70

Úvod

ZDRAVÍ, tak jednoduché, pro nás všední slovo. Každý si ale pod tímto termínem představí něco jiného. Mnoho lidí si u tohoto slova vybaví pouze snížení kalorických hodnot na minimum, a drastické diety, a z toho vyplývá, že by toto téma mělo být zaměřeno pouze na obéznější generaci, ale tak to určitě není. Do pojmu zdraví se dá zahrnout mnoho faktorů, které ho ovlivňují, a měli by se jím zabývat opravdu všichni. Právě v mé práci se o zdraví dozvíte mnohem více informací, které vás třeba i překvapí, a uvědomíte si, co pro vás být zdravý znamená. Zdraví jako takové je velmi široký pojem, a je možné na něj nahlížet různými způsoby, z různých úhlů pohledu, a proto nebylo možné postihnout vše, ale zaměřila jsem se pouze na nejužší, pro mě základní část.

V nynější době se však například zdravá strava stává velmi diskutovaným tématem, a stává se hitem zejména u mladší generace. Na základních školách výuka týkající se zdraví probíhá v různých předmětech, jako je například vlastivěda, přírodověda, ale i rodinná výchova s cílem ucelení jednotného pohledu na zdraví, které ovlivňuje nejen jeho osobu, ale i mnoho dalších. Dítě si může odnést mnoho zajímavých vědomostí z této oblasti, které dále bude využívat v běžném životě, a může tím pozitivně ovlivnit všestranný rozvoj osobnosti nyní, ale i v dospělosti, a předávat své poznatky dalším generacím. Cíl práce jsem rozdělila na teoretickou a praktickou část. Základním cílem práce je navrhnout aktivity a následně je ověřit v pedagogické praxi. Dílčím cílem se poté stává vymezení základní terminologie související se zdravým životním stylem.

1 Zdraví

1.1 Definice zdraví

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím“. (Halfdan Mahler, in: Machová, Kubátová, 2009)

Definic zdraví máme několik, dá se říci, že je jich nespočet, a není jednoduché vůbec zdraví jako takové definovat, zejména s ohledem na ontogenetický vývoj jedince nebo vývojem historickým. Závisí zde také na kultuře, ekonomice, rozvoji lékařství a sociálních vztazích. Určitě definice zdraví není to, že náš zrovna nebolí hlava, koleno, nebo jiné části těla, Já proto udělám výčet jen několika definic, které se mi zdají nejdůležitější, a nejvíce výstižné V současném pojetí dle definice Světové zdravotnické organizace je chápáno jako *vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli, jako je způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a další. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost, proto je také výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání a promítá se i do celého života školy, a je zakotvena v současných schválených vzdělávacích programech všech stupňů škol.* (Machová, 2009, s. 11)

Roku 1947 Světová zdravotnická organizace definovala zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen přítomnost nemoci nebo tělesné vady“. Zde právě je zdůrazněna celistvost zdraví, kdy jsou v souladu všechny faktory, a proto byla v tehdejší době důležitým krokem vpřed, a to z důvodu významu slova zdraví, kdy můžeme zjistit, že jde o blízkou vazbu s pojmem „celek“. Tento pojem pochází z anglického slova „health“, a předchůdcem tohoto slova je slovo hale ze staro angličtiny, a dalším blízkým slovem je slovo whole, neboli celý, zdravý. (Křivohlavý, 2001)

Po přečtení jistých knih, kde hlavním aspektem se stávalo zdraví, jsem byla nucena zamyslet se nad tímto pojmem hlouběji. Je jisté, že slovo zdraví, nebo alespoň slova příbuzná užíváme v každodenním životě velmi často. Co třeba taková slova jako pozdrav, zdravít a podobně? Všechna tato slova jsou kořenem od slova zdraví. Pokud někoho zdravíme, tak se dá říci, že mu přejeme zdraví. Pokud bychom si měli utříbit nejvyšší příčky na žebříčku hodnot, určitě by mělo zdraví patřit k jedné z těch nejvyšších. Zdraví, totiž patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Jako cíl našeho života nevnímáme zdraví, nebo být zdravý, ve většině případů si přejeme

smysluplný život plný dětí, a manžela, který bude mít dobré zaměstnání, velký dům a psa. Každopádně všechny tyto věci jsou možné až po tom, co náš celkový stav je ze strany psychické, tělesné i sociální v přirozeném souladu. Pokud jsme zdraví, můžeme každodenní činnosti vykonávat, a nemáme žádné dispozice, které by brzdily náš všeobecný růst. (Machová, Kubátová, 2010)

Zdraví nemůžeme opomenout ani z hlediska společenského, ve kterém má také široké zastoupení, neboť je jedním ze zdrojů pro sociální a hospodářský rozvoj společnosti. O tom, že každý si o svém zdraví rozhoduje sám, není pochyb, ale zdraví nám také pomáhá být součástí lidské společnosti, a umožňuje nám i vytvoření různých vztahů mezi lidmi, proto péče o zdraví by měla být jednou z hodnot lidského života. (Machová, Kubátová, 2010)

Jako velmi výstižnou, krátkou a při vysvětlení všech pojmů chápanou pro děti považují definici: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, psychicky a sociálně, není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (WHO, 1948, in: Vránová, 2010, s. 11) WHO se od svého založení roku 1948 v rámci systému specializovaných organizací OSN (Organizace spojených národů) stala ve své oblasti uznávanou autoritou. Na její půdě spolupracuje skoro 200 členských zemí. V rámci OSN má WHO zodpovědnost za vývoj norem a standardů týkajících se zdraví, dále za globální prosazování zdravotní problematiky v rámci debat o rozvoji, také je schopna poskytnout poradenství členským zemím. Svou pozornost směřuje zejména na snížení nadměrné úmrtnosti a invalidity, a to zejména v oblastech, kde se vyskytuje větší chudoba, dále se zaměřuje na prosazování zdravého životního stylu, rozvíjení zdravotnických systémů a vytváření rámce pro efektivní zdravotní politiku. (Vránová, 2010)

Další oblastí, kterou se WHO zabývá je životní prostředí a zdraví, které je v poslední době velmi popularizováno. Vzniklo nespočet mezinárodních konferencí a smluv, jednajících o tomto tématu. Jako příklad bych uvedla Světovou konferenci o ženách v Pekingu, která se uskutečnila v červnu, a potvrdila právo žen mít kontrolu nad všemi aspekty svého zdraví, zvláště nad svou plodností. Můžeme si dovolit říci i to, že zlepšování zdraví je jedním z pilířů zlepšování celkového vzdělávání ve všech oblastech. (Vránová, 2010 in Kolářová 2005)

1.2 Globální rozměr zdraví

Vzájemně aktivně působící zdraví uvažuje o zdraví člověka, a to zejména v jeho nejužším kruhu, tedy jeho nejbližším okolí, do kterého spadá rodina, škola, nebo také zájmové a pracovní skupiny. Hlavním znakem v takových skupinách je jejich vzájemné působení, a ovlivňování se. Lidé ve skupině se ve většině případů velmi dobře znají, a jsou schopni společné spolupráce. (Havlinová, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv, 1998)

- Životní styl zde má ovšem také své místo pro zmínku, a může být definován jako systém pro člověka významných činností, dále také vztahů nebo zvyklostí určitých pro daný živý subjekt nebo skupinu lidí. Zahrnuje tedy každodenní činnosti lidí, realizaci, ale také chování v jednotlivých situacích. Samozřejmě zde velmi silnou roli hraje i životní prostředí, sociální podmínky, ekonomických zabezpečení a podobně. (Müllerová a kolektiv, 2015) Zdraví světa a zdraví lidí, kteří jej obývají, tvoří jeden systém, a jak již jsem zmiňovala, jde o vzájemné působení jednotlivce či skupiny. Člověk má v tomto systému hlavní roli, která je nazvána interakční dvojrole, kdy je člověk vystaven působení ostatních částí systému, ale zároveň má možnost tyto systémy velmi výrazně ovlivňovat. Tři typy rozdělení (Havlinová, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv, 1998)
- Prostorový – zde si můžeme prostorový svět představit jako pavučinu. Jednoduše řečeno jde o jediné – pokud se v oblasti, kterou obýváme, stane něco negativního s okolním zdravím, ovlivní to i zdraví jeho obyvatel. Například se jedná odsíření elektráren, zákaz používání freonů, a mnoho dalších možných příčin.)
- Časový – do této oblasti se může zařadit zrychlování naší společnosti, kdy se zrychluje i rychlost změn, a jejich dopad. Jako příklad bych uvedla zrychlené šíření epidemie AIDS, ale naopak je i možné využití nových objevů pro blaho celého lidstva, mezi které patří využití počítačových sítí, rychlý přenos informací a podobně.
- Vnitřní lidský rozměr globalisty – zabývá se rovnováhou mezi základními právy a povinnostmi člověka, ale také respektování individuality, a přizpůsobení se novému režimu. Příkladem jsou různé úmluvy, které vedou k nastolení a udržení rovnováhy.

Veškeré zmíněné body jsou samozřejmě pravdivé, ale co dále bych vyzdvihla je důvod „pro něco žít“. Kdo nemá pro co žít, ztrácí svou motivaci, pokud se jedná o ztrátu motivace, jedná se i o nenaplněnou potřebu, a proto vytyčit si své cíle je v globálním rozměru zdraví nezbytnou nutností. (Křivohlavý, 2009)

1.3 Reprodukční zdraví

Definice reprodukčního zdraví vznikla jako součást definice zdraví roku 1994 na populační konferenci OSN v Káhiře, kde, jak jsem již zmiňovala, vzniklo základní lidské právo o svobodném regulování své plodnosti. (Kliment, 1998)

Za zmínku stojí také právo, které bylo uskutečněno v Teheránu v roce 1968 a zabývá se plánovaným rodičovstvím, definováno bylo jako základní lidské právo na Mezinárodní konferenci o lidských právech, a jeho přesné znění je takové: „Rodiče mají základní lidské právo svobodně a zodpovědně určovat počet svých dětí a časový odstup mezi nimi“. Toto právo dále potvrdily i další konference, jako například konference o lidských právech v Bukurešti roku 1974, v Mexiku City roku 1984, nebo také ve Vídni v roce 1993. (Kliment, 1998)

Další nedílnou součástí reprodukčního zdraví je právo, které zní následovně: „Ženy mají samy rozhodovat o svém sexuálním a reprodukčním životě a každé dítě má být chtěné.“ (Kliment, 1998, s. 9)

Nyní se dostáváme k definici reprodukčního zdraví. „*Reprodukční zdraví je stav úplné mentální, sociální a fyzické pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo poruchy, ve všech případech vztahujících se k reprodukčnímu systému, k jeho funkcím a procesům. Reprodukční zdraví zahrnuje i lidskou schopnost mít uspokojení přinášející sexuální život, schopnost reprodukovat se, také svobodu se rozhodnout, kdy a jak často tak konat. Mezinárodní den reprodukčního zdraví se slaví každý rok 22. května.*“ (Vránová, 2010, s. 19)

Nadváha a obezita

Nadváha souběžně s obezitou jsou způsobeny nadměrným nahromaděním tuku v těle, zejména v oblasti podkoží a kolem vnitřních orgánů. Dalo by se říci, že nadváha znamená nadměrnou hmotnost a obezita je akumulace (nahromadění) tukové tkáně. Oba případy jsou zapříčiněny nesprávným stravováním, které sebou nesou významné zdravotní riziko. Projevem těchto nemocí je vyšší tělesná hmotnost v porovnání s jeho vrstevníky daného pohlaví a stejné tělesné výšky. Samozřejmě při růstu jedince se jeho

váha bude zvyšovat, a proto je velmi důležitá váha v porovnání s výškou. (Machová, Kubátová, 2009) Obezitu je možné hodnotit dle indexu hmotnosti (body massindex – BMI = hmotnost v kg / výška v m², kdy znamená hodnota v BMI:

- normální rozmezí BMI je 18,5 – 24,9 a hodnota přes 30 nám poukazuje na obezitu:

- nižší než 20 = nižší hmotnost
- 20–25 = normální hmotnost
- 25–35 = nadváha – obezita 1. stupně
- 30–40 = obezita 2. stupně
- větší než 40 = obezita 3. stupně (Provazník, Komárek, 1999)

Prevence v primární péči

Nejdůležitější je zde podíl tukové tkáně, jinak také tukových rezerv, a jeho rozložení. Opět máme dvě formy obezity, a pro nás nebezpečnější, z důvodu většího rizika komplikací se nachází u obezity abdominální, kdy se zásoby tuků vytvářejí v oblasti břicha. U formy gynoidní se tuk zásobuje v oblasti hýždí a stehen. Obezita může mít kořeny v oblasti genetické, hormonální, metabolické a psychické, avšak nejčastější příčinou se stává nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie, kdy v tomto případě je příjem vyšší než výdej. Z potravinového pohledu jsou ve většině případů konzumovány energeticky nevyvážené potraviny, ale může to zapříčinit i nadbytek masných výrobků nebo některých živočišných produktů, a naopak je malý příjem zeleniny, ovoce a příloh. Dalším faktorem je nízká pohybová aktivita, která ubývá zejména u dětí různého školního věku. (Komárek, Šoltysová, Rážová, Kebza, 1997)

Obezita se u dětí vyskytuje již v nízkém dětském věku, a hlavní příčiny jsou ve většině případů stejné jako u dospělých, a tím je konzumace stravy, která je bohatá na energii s nevyváženým pohybem. Dalším faktorem zde může být i nepravidelné stravování, kdy děti vynechávají snídani, svačinu, někdy dokonce i oběd, a v odpoledních hodinách je dítě na pokraji sil a často pak energii zvyšuje potravinami, které jsou rychle a snadno k sehnání. Dítě se z velké části stává zrcadlem rodičů, to znamená, že většinou dělá to stejné, jako jeho rodiče, tudíž je schopno k večerníčku vypít litr slazeného nápoje a sníst misku se zmrzlinou. Další příčinou může být nedostatečný pohyb, kdy dítě sedí celé dopoledne ve vyučování, a v odpoledních hodinách se z něj stává počítačový hráč. Bohužel je zde fakt, že děti ve většině případů nemají žádné aktivní zájmy, a tím pádem ani žádný energetický výdej, a jeho jedinou pohybovou složkou se stává tělesná výchova ve škole. Děti s nadměrnou hmotností

v dětství mají velké riziko si svou nadváhu přenést až do dospělosti, a stává se tak až u 80% populace. Již v dětském věku je možné vyvodit nějaké následky, a to zejména velkou zátěží na rostoucí kostru – páteř, dolní končetiny. Způsobuje zde kulatá záda, velkou bederní lordózu, skoliotické vybočení páteře do strany, vybočená kolena nebo plochou nohu. (Machová, Kubátová, 2009) Bohužel ve většině případů dětí s nadváhou pramení problém z rodinného zázemí, kdy si dítě stravovací návyky získané v dětství od rodičů, kdy jemu jeho stravovací návyky mohou připadat jako zcela normální, normální nejsou, avšak k tomu, pokud to bude možné, dítě dospěje až v dospělosti, bohužel se ale také může stát, že nikdy. Samozřejmě velký vliv na dítě má i jeho nejbližší okolí, kde se nemusí jednat pouze o rodinu, ale i o blízké příbuzné, jako například babičky, dědy, tety a podobně, nebo kamarády. Často jsou stravovací návyky získávány i od nich. (Řehulka, 2001)

Léčení u nadváhy je ve většině případů pouze dietním programem, a mírným zvýšením pohybové aktivity, aby došlo k mírnému úbytku váhy, a přerušilo se jejího příbytku. Naproti tomu obezita se musí léčit vždy, a záleží tak na jejím stupni. Cílem je podstatné snížení váhy a dlouhodobé udržení tohoto poklesu, které zapříčiní zlepšení zdravotního stavu. Při léčení obezity se musí dodržovat tři základní složky, které zahrnují **nízkoenergetickou dietu, zvýšení pohybové aktivity a změnu životního stylu, zejména příprava a úprava jídelních a pohybových návyků.**(Machová, Kubátová, 2009)

Z mého pohledu je nadváha a obezita velmi diskutabilním tématem, a primárně si musíme uvědomit, že hubený člověk, není člověk zdravý, a samozřejmě i naopak. Některé genetické dispozice jsou schopny zařídít bezproblémový váhový růst, a v jeho jídelníčku převládají pochutiny, které do jídelníčku silnějšího člověka nepatří. Ovšem my se nyní nebavíme o redukci váhy z pohledu estetického, ale o redukci váhy z hlediska zdravotního. Proto i lidé bez váhového problému se musí stravovat zdravě, a v jeho jídelníčku by měli být obsaženy potraviny, kterými se budeme zabývat později. Samozřejmě ale musíme být velmi opatrní při vštěpování vědomostí o zdravém životním stylu, abychom na dítě nevyvíjely silný nátlak, díky kterému bychom mohli negativně ovlivnit celý jeho život.

Kouření

„Nikotin je – přinejmenším dočasně – efektivním způsobem zvládnání problémů každodenního života.“(S. E. Taylor)

„Kdo začne v mládí kouřit, má 70% naději, že bude kuřákem nadosmrti. Jedna cigareta stojí kuřáka v průměru 5–15 minut života.“ (E. P. Eckhol)

Kouření je v nynější době nejrozšířenější toxikománie s velkou závislostí na nikotinu, který má mimo krátkodobou stimulaci depresivní vliv na centrální nervový systém. Pokud je člověk kuřákem, je větší riziko dalších závislostí, například na alkoholu nebo užívání drog. Důvody pro kouření mohou být různé, většinou k němu dochází z hlediska fyziologického, psychického nebo sociálního. Většina lidí začala kouřit již v dětském věku, často i v dospívání. Stává se i hlavním rizikovým faktorem pro kardiovaskulární nebo respirační choroby a zhoubných nádorů, které mohou vést k dřívějšímu úmrtí. Úmrtí je až ze třiceti procent způsobeno právě kouřením. Uchránit děti před návykem kouření je velmi složitý proces. V mateřských školách, a samozřejmě i na škole základní je důležité ovlivňovat postoje dětí tak, aby nekuřácké chování bylo výsledkem jejich svobodné volby, poskytovat adekvátní formu potřebné znalosti o zdravotních rizicích kouření, ale také ekonomických aspektech kouření, reklamních tricích výrobců a podobně. **Musíme děti naučit dovednosti rozpoznat a předvídat rizikové situace a odmítat nabídky cigaret i jiných drog, dále také nabídnout dětem jiné aktivity, které rozhodně nebudou podporovat jejich touhu kouřit.** Ke kouření mají bližší vztah ti, kteří jsou ve svém společenském prostředí neúspěšní, a to se jedná i u dětí. Svou neúspěšnost se snaží najít v balíčku cigaret, kdy se často stávají těmi zajímavými. Pokud riziko kouření zjistíme, je nutná spolupráce s rodiči, nebo využití různých programů, které jsou v nabídce. (Žaloudíková, 2006)

V práci budou některé aktivity zaměřeny i na problematiku kouření. Ve většině případů dochází ke kouření již v raných školních letech, kdy k němu dochází z důvodu socializace, a určitého přijetí mezi sebe. Mrzí mě, že si toto neuvědomují i prodavači pracující v obchodech s tabákem, nebo rodiče, kteří své cigarety nikdy před dětmi neschovávají. Dle mého názoru se jedná o nejjednodušší závislost, a to zejména pro nízkou hranici odsuzování společností.

1.4 Definice zdraví a nemoci

„Zdravý člověk je stále pozemským hmotným... Ale když onemocní, normální řád věcí a jeho tělesný organismus je porušen, tu se mu hned vyjevuje možnost jiného svět, a jak se nemoc zhoršuje, vztahy s tímto novým světem se upevňují.“ (Dostojevský, Zločin a trest, 1866, in Švarcová, 2008)

Normativní definice zdraví a nemoci je chápáno nemocí pouze takový stav, který nemocnému jedinci způsobuje subjektivní potíže – tato definice ale z lékařského hlediska nepokrývá všechny nemoci (vysoký krevní tlak, některá nádorová onemocnění a podobně). (Švarcová, 2008) V současné době zdraví chápeme jako schopnost organismu trvale se přizpůsobovat měnícím se nárokům a požadavkům prostředí. (Čevela, Čeledová, 2010)

Samozřejmě má zdraví mnoho aspektů, které ho ovlivňují jak z hlediska vnějšího, tak i vnitřního. Svou roli zde samozřejmě sehrává i ontogenetický vývoj jedince, historický vývoj společnosti a podobně. Chyby, které se dopouští většina jedinců různé věkové kategorie, je ta, že jako zdraví definují jen to, že nás právě nic nebolí. Definice dle Světové zdravotnické organizace z roku 1948 zní následovně: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Pro dospívání se zahrnuje navíc nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti. Můžeme tedy vysvětlovat, že zdraví má tři různé dimenze, a tou je tedy dimenze tělesného zdraví, zdraví duševního, a samozřejmě i sociálního. Pod pojmem duševní zdraví, si každý představí něco jiného. Každý z nás je individualitou, a proto i duševní klid prožívá každý jinak. Individualita se dá přijímat i do pocitu zdraví, kdy se tento pojem stává velmi subjektivním, a u každého člověka je jedinečná. (Machová, Kubátová, 2010)

Pokud se v současné literatuře zabýváme pojmem zdraví, nesmíme opomenout pojem zdravotní gramotnost. V nynější době se s tímto termínem setkáváme mnohem častěji než v dobách dřívějších, a můžeme jej definovat jako schopnost porozumět a orientovat se, samozřejmě na laické úrovni, co to zdraví je, co spadá do jeho problematiky a jaké se zde mohou vyskytovat problémy. Do této oblasti spadá i porozumění a přijetí rozhodnutí adekvátní situaci. Zdravotní gramotnost chce ale také vychovávat, avšak jejím hlavním cílem by měla být schopnost porozumění. Podle EuropeanHealthLiteracyConsortium (2012) „souvisí s gramotností obecně a ztělesňuje souhrn lidských znalostí (vědomostí), motivací a kompetencí, jak si zajistit přístup ke zdravotním informacím, jak jim rozumět, vyhodnotit a použít je tak, aby byl člověk schopen prevence nemocí a zdravotní péče, jež by zlepšila a udržela kvalitu jeho života“ (Kickbusch, 2013, s. 4). Zdravotní gramotnost se obecně dá rozumět jako schopnost porozumět informacím na obalech potravin, schopnost rozumět co lékař sděluje, obstarat si informace o daném problému, schopnost vyhodnotit, zda informaci, kterou nám poskytují masová média, se dá považovat za pravdivou či nikoli, ale také sem

řadíme účast na různých sdruženích, aktivitách, které jsou pořádané obcí, nebo v oblasti kde žijeme. (Křížová, 2018)

Troufla bych si říci, že se jedná o krok vpřed, který musí zvládnout každý, který se chce o zdraví něco dozvědět. Zprvu bych věnovala slovo několika možným definicím informační gramotnosti. Jedná se tedy o jednu z klíčových činností, které by bezpochyby měly být součástí školní výuky, ale jistě i v běžném celoživotním vzdělávání, kde se jedná o komplexní schopnost práce s informacemi, a stává se tím pádem edukačním procesem a zároveň i edukátorem. (Černý, Chytková, Mazáčová, Šimková, 2015). Pojem informační gramotnost je využíván již od sedmdesátých let 20. století, ale za tak dlouhou dobu se vývoj tohoto termínu výrazně měnil. Jako první informační gramotnost definoval Paul Zurkowski, informačně gramotní jsou ti, kteří: *„jsou připraveni používat informační zdroje při práci, kteří se při řešení problémů naučili využívat širokou škálu technik a informačních nástrojů stejně jako primární zdroje“*, čemuž se tak stalo roku 1974. (Zurkowski: in Dombrovská et al. 2004, s. 7)

Z mého pohledu se nejvíce vystihující stává definice zveřejněna roku 1989 od Komise pro informační gramotnost (Presidential Committee on Information Literacy – součást American Library Association: *„Informačně gramotní lidé se naučili, jak se učit. Vědí, jak se učit, protože vědí, jak jsou znalosti pořádány, jak je možné informace vyhledat a využít je tak, aby se z nich mohli učit i ostatní. Jsou to lidé připraveni pro celoživotní vzdělávání, protože mohou vždy najít informace potřebné kurcímu rozhodnutí či vyřešení daného úkolu“*. (ALA, 1989: in Dombrovská et al., 2004, s. 7)

Z této definice vyplývá důležitost informační gramotnosti v naší společnosti, a proto lze jednoduše říci, že se jedná o:

- schopnost uvědomit si, že informace potřebuji, jsou pro mne důležité a zvládnout je specifikovat;
- schopnost informace využít k řešení problému;
- schopnost využít správné postupy, které zapříčiní vyřešení problému;
- schopnost prezentace, předání informací vhodným způsobem širší společnosti;
- schopnost etického, morálního chování v průběhu celé akce, a samozřejmě dodržovat zásady bezpečnosti a právní normy. (Nim.cz)

Nyní se dostaneme k definici nemoci. Bohužel zdraví i nemoc jsou z života neoddelitelné pojmy, které člověka provází celý život. Nemoc je možné definovat jako poruchu zdraví, díky které jsme nuceni adaptovat se v průběhu celého života na vnější

nebo vnitřní prostředí, bez porušení životních funkcí. Dá se na ni pohlížet z různých hledisek, například z hlediska patologického, kdy nám způsobu ztrátu harmonického uspořádání organismu. Odolnost vůči nemoci si jedinec buduje celý život. Jde o přizpůsobení se vlivům prostředí, díky kterým se následně může vyrovnat s působením škodlivých faktorů. Samozřejmě vznik nemoci ovlivňuje i mnoho dalších faktorů, jako je například výživa, kondice a podobně. (Machová, Kubátová, 2010)

Samozřejmě definicí je mnoho, za zmínku by stála i tato:

„Nemoc je patologický stav těla nebo mysli, který je projevem změny funkcí buněk a v důsledku i morfoloogickým poškozením těchto buněk, následně tkání a orgánů.“ (Švarcová, 20018, s. 6) Funkcionalistická definice zdraví a nemoci definuje některé funkce organismu jako správné a jiné už jako patologické, bez ohledu na to, jestli ty patologické způsobují další subjektivní potíže. Heřman Šikl svou definicí poukazuje na *„narušení a ztrátu homeostázy, selhání adaptačních mechanismů organismu zapříčiněnou nepříznivým vlivem vnějšího prostředí.“* (Švarcová, 2008, s. 6)

1.5 Zdraví a jeho faktory

Zdraví člověka je ovlivněno kladným a záporným působením různých faktorů na zdraví jedince. Můžeme rozlišovat ty, které již patří do určité vybavenosti jedince – mezi ně patří faktory dědičné, nebo získané výchovou. Následující, na které se v další kapitole zaměříme podrobněji, jsou součástí životního prostředí. (Machová, Kubátová, 2010)

Faktory můžeme tedy rozdělit na vnější a vnitřní. Mezi vnitřní neboli dědičné patří ty, které jedinec získal na začátku svého ontogenetického vývoje, prostřednictvím rodičů při splynutím jejich pohlavních buněk. Každopádně i sem patří vliv společenského prostředí, rodiny a určitý způsob života. Zevní faktory si můžeme představit jako 3 velké části. Jednou z nich se stává životní styl jedince, kvalita životního prostředí a pracovního prostředí, a v poslední řadě zdravotnické služby, jejich úroveň a kvalita. Všemi třemi skupinami se budeme postupně věnovat více. (Machová, Kubátová, 2010)

1.6 Environmentální zdraví

Environmentální zdraví vzniklo z anglického environment, v překladu znamenající prostředí. Patří do veřejného zdraví, zabývající se zevním prostředím, jeho projevům a působením na lidské zdraví. Dá se tedy říci, že řeší veškeré chemické, biologické a fyzikální faktory ve vztahu ke zdraví jedince i populace. Nyní se nám tedy dostává

otázky, jak můžeme ochránit své zdraví z pohledu environmentálního zdraví. Ochrana životního prostředí a zachování ekosystémů je tedy prvním faktorem, který sem můžeme zařadit. Proto je uvědomění si toho, jak na životní prostředí působí lidé jako společnost, správné posouzení, pochopení a ovlivnění dopadů zapříčiněné lidskou společností velmi důležité. Jak jsem již zmínila, faktory prostředí můžeme zařadit mezi nejdůležitější. Patří sem zejména klimatické podmínky, životní prostředí, charakter lokality, nebo také fyzické, pracovní i sociální prostředí, ve kterém se populace pohybuje. (Marádová, Středa, Zima, 2010)

Až dvaceti procenty se může podílet životní prostředí na zdravotním stavu populace, avšak se tato čísla v průběhu života mohou měnit, zejména z důvodu medicínského, kdy se v tomto odvětví dostává vysokého vzrůstu., *Vnější vlivy, mezi které patří chemické, fyzikální a sociální faktory působí na naše zdraví negativně, je velmi mnoho, dalo by se říci i nespočet. Mezi takové patří například nevhodný životní styl a životní prostředí, například nadměrný hluk, neosobní architektura, civilizační tlak nebo stres, a to vše má za následek poruchy sluchu. Dále se dá pojednávat o zvýšení četnosti a závažnosti výskytu respiračních chorob ve všech věkových skupinách, a to má za důsledek znečišťování atmosféry oxidy síry, dusíku, tuhými částicemi a dalšími látkami.*“ (Marádová, Středa, Zima, 2010)

Obecné rozdělení vnějšího prostředí podle Středy (2010):

- faktory v přírodním prostředí (znečištěné ovzduší, pitná voda, sluneční záření)
- faktory v obytných prostorech (kontaminace, alergeny, osvětlení)

1.7 Podpora zdraví a nemoci

Podpora zdraví jedince je dalším důležitým prvkem v moderní péči jedince. Dá se říci, že podpora zahrnuje veškeré snahy, kterými se snažíme my nebo naše okolí pozvednout naši úroveň zdraví. Jedním ze způsobů, kterým můžeme docílit odolnosti vůči nemocem a jiným chorobám může být posilování tělesné, duševní a sociální pohody. (Machová, Kubátová, 2010)

Pokud bychom měli mluvit o všeobecné pohodě, je to velmi rozsáhlý pojem, všichni z nás se stále snaží být šťastnější, užitečnější, zdravější a podobně. Kladu si tedy otázku, jak můžeme být šťastnější? Lidé se za štěstím uhánějí celý život, a každý z nás se s ním také jinak vypořádá, Mladí užíváním drog na diskotékách, během, nakupováním a mnohotnými aktivitami. Tento koloběh, bych přirovnala k hormonu

zvanému Serotonin, jinak také „hormon štěstí“ a ten má na svědomí i naši chuť na čokoládu a banány. Ale řešením nejsou ani banány a čokoláda, ani drogy nebo nakupování. (Dahlke, 2010)

Důležité je uvědomění si toho, že materiální, technické vybavení, nebo například finanční zajištění nepatří mezi hlavní zdroj péče o zdraví. Zde jsou v centru lidé, kteří ovlivňují své zdraví, nebo i zdraví ostatních, a proto je důležité zamyslet se nad tím, že i já bych se měl na péči o zdraví účinně podílet. Mohu se tedy aktivně účastnit různých skupin, komunit, organizací apod., které se zabývají podpory zdraví, a tím se právě stávám aktivním členem, který podporuje zdraví okolo nás. Dalším způsobem je přijetí zdravého životního stylu, kde se zaměřuji zejména na svou osobu a péči o samu sebe. (Machová, Kubátová, 2010)

Mezi společenskou podporu patří (Machová, Kubátová, 2010):

- vytváření podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců
- ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí tím, že společnost pečuje o dobrou životní úroveň, o vytváření pracovních příležitostí, samozřejmě o utváření dobrých pracovních podmínek, nebo také vytváření příležitostí pro sportovní a rekreační aktivity, a v neposlední řadě i šíření informací mající vztah ke zdraví.

Jednoduše řečeno je zde zahrnuto vše co politicky, ekonomicky, technologicky, a výchovně působí na zdraví s cílem chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a aktivně se účastnit na vývoji zdraví pro další generace.

1.7.1 Podpora zdraví v komunitě

Podporovat zdraví lze nejrůznějšími způsoby, mezi které patří i široká škála programů, zaměřených na podporu zdraví. Tyto programy mohou být zaměřovány na skupinu, či jednotlivce.

Význam komunity pro podporu zdraví se opírá o dva důvody:

- Člověk je individualitou, ale již při svém narození se stává sociální bytostí. K uspokojování svých nejnižších fyziologických potřeb dochází prostřednictvím sociálních vztahů, které zapříčiní jeho nejužší okolí. Dá se říci, že příčinou zdraví je i jeho minulá, současná a budoucí interakce se sociálním prostředím, kterým je myšlena rodina, škola, obec, nebo pracovní a zájmová společenství.

- Každá komunita díky spolupráci a vzájemné interakci spojuje, a násobí její celkový potenciál. Komunita má tedy určitou sílu, která působí na členy skupiny dovnitř, ale i ven, na širší okolí. Síla je dána i z toho, jakou silou ji přispívají její členové, ze které pak pramení mnoho dalšího, jako například její formální autorita. Komunita může mít moc ovlivňovat zdraví svého nejbližšího, ale i vzdálenějšího, současného, ale také budoucího světa. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv, 1998)

Zatím jsme nezmínili zodpovědnost, a vědomí síly jednotlivých komunit, a proto je nutné dodržovat různá pravidla. V následující části uvedu obecné rozdělení a krátkou charakteristiku.

1. Komunita přijímá spoluzodpovědnost za zdraví svých členů, a zároveň i za zdraví části světa, ve které se právě nachází a chce zdraví ovlivňovat. To je možné uskutečnit tvorbou programů pro podporu zdraví se všemi náležitostmi, nebo pouhá aktivita v některém z programů podpory zdraví. Svou aktivitu dává najevo organizací příležitostných akcí na podporu zdraví, nebo daného programu.

2. Komunita se v takovém případě může vzdát určité možnosti podpory zdraví. Otázka zdraví pro ni není prioritní, a nechce se jí zabývat. Členové takové komunity si myslí, že je se zdravím vše v pořádku. V takovém případě je možnost vzniku menších skupin, nebo samotných členů, kteří se snaží alespoň z malé části zdravím zabývat.

3. Tato komunita je nejnebezpečnější, protože svou moc využívá k zanedbávání zdraví svých členů a zdraví svého okolí, a to samozřejmě své škody páchá v současnosti, ale bude se tomu tak dít i v budoucnosti. K tomuto projevu může docházet záměrně, ale také nezáměrně, jako například okamžité ekonomické východy a podobně. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv, 1998)

1.7.2 Prevence zdraví

Nyní se konečně dostáváme k prevenci. Prevence může být řazena do několika oblastí, a dá se říci, že je zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet. Jednou z možností, jak ji můžeme provádět je skupinová, nebo individuální. Na jednu stranu můžeme říci, že se jedná o podporu zdraví, která není koncipována jako aktivita proti nemocem, ale jako aktivita pro zdraví, a zaměřuje se proti nemocem obecně. Jak už jsem se již zmiňovala, prevenci můžeme dělit do několika skupin. Dle mé úvahy se budu zabývat dělením na prevenci primární, sekundární a terciární.

Podle Machové, Kubátové (2010) je primární prevence součástí podpory zdraví, a patří sem období, kdy nemoc zatím nevypukla, a za její hlavní cíl považujeme zábranu vzniku nemoci. Řadíme sem tedy aktivity, které naše zdraví posílí, a zabrání tím vzniku nemoci. Příkladem může být omezení alkoholu, kouření, různých druhů potravin, a naopak do svého života zařadit potraviny tělu prospěšné, základní hygienické potřeby, jako například mytí rukou, klidný spánek nebo aktivní činnosti a mnoho dalších. Sekundární se řadí spíše do oblasti medicínské. Do sekundární oblasti můžeme řadit účinnou léčbu v rané fázi nemoci. Zejména se zabýváme předejít nežádoucímu průběhu nemoci a vyvarovat se různým komplikacím. Terciární je také zařazena do oblasti medicínské a zde se zabýváme prevencí následků nemocí, dysfunkcí, handicapů, které by mohly být následkem invalidity nebo imobility pacienta. Cílem je tedy omezit na nejnižší míru následky nemocí a jejich pracovní i sociální důsledky, a udržet stejnou kvalitu života.

Velmi nutné je tedy zařazovat výchovu ke zdraví již od útlého věku dětí, protože zdraví má důležitý úkol změnit chování lidí natolik, aby byli schopni předcházet případným nemocem, které mohou přijít ve všech etapách věku, nebo alespoň aby věděli, jak případně zabránit rozšíření svého problému.

1.7.3 Co tedy naše zdraví určuje

Jste to, co jíte, říká se. Znamená to tedy u milovníků vepřového, že jsou prasata a u vegetariánů zelné hlavy a samozřejmě milovníci červeného masa rudožrouti nebo ovoce přeslazené cukrátko? Ne, tato přirovnání jsou naprosto neplatná, ale i přesto bychom si opravdu měli svou skladbu jídelníčku dobře uvědomovat a zaměřovat se na kvalitu námi zařazovaných potravin do jídelníčku. (Dahlke, 2010)

Náš organismus je závislý na nějaké pohonné látce, a z toho nám vyplývá to, že čerpá z toho, co pijeme a jíme. Pokud nebudeme do těla dostávat dostatečné množství jídla a pití, ve správném poměru a vyváženosti, je možné, že naše tělo nebude fyzicky, ani psychicky pracovat tak, jak bychom si představovali, a nesmím opomenout i fakt, že do těchto činností spadá i dýchání, činnost srdce, činnost smyslů a jiné k životu potřebné úkony. Potraviny, jako jsou například ovoce a zelenina tělu dodávají jedinečné pohonné látky plné nezbytných živin. Naproti tomu jsou potraviny, které tělu dodávají pohonné látky, které mohou obsahovat chemické přísady, a tím pádem nejsou dostatečné kvality. Mezi tyto chemické prvky můžeme řadit rychlá občerstvení,

polotovary a jiné, často velmi levné a snadno dosažitelné potraviny. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Podle Froböse a Grossmana (2017) popisují **desatero pro zdravější já**:

- Jíst cyklicky, opakovaně, pravidelně!
Nejen, že si náš organismus pamatuje, kdy vstáváme, chodíme spát, jsme výkonní a veškeré naše fyzické úkony, ale i to, jaké stravovací stavební kameny náš organismus potřebuje. Proto pravidelnost stravování se u každého jedince může měnit. Zejména jde tedy o to, že by každý měl jíst ve správný čas, správné jídlo.
- Jíme minimálně pětkrát denně!
Od snídaně ke svačině by měla být tříhodinová pauza, která umožní látkové přeměně přijatou potravu zpracovat. Mezi svačinky se počítá i latte macchiato a cappuccino, které je tedy lepší konzumovat ihned po obědě.
- Pít!
Pokud tělu nebudeme dodávat dostatečné množství vody, nebudou tělesné funkce fungovat tak, jak by měly. Tělo je tvořeno ze sedmdesáti procent vody. Pokud pokles přijímané vody je o 4% menší, je prokázáno, že nejsme schopni jednat a rozhodovat. Kolik mám tedy správně vypít vody? Udává se poměr na jeden kilogram váhy vypít 30 ml vody (70 kg váhy = 2 100 ml vody).
- Co pít!
Pít dostatečně však můžeme, ale pokud přijímané tekutiny nebudou správné, a nejsou schopny tělo aktivovat, je to opět špatně. Samozřejmě nejlepší tekutinou je voda, a to hlavně proto, že je nejdůležitějším dopravním a rozpouštěcím prostředkem těla. Mezi další vhodné nápoje patří neslazené čaje nebo naředěné ovocné šťávy. Nejdůležitější je vyhnout se doslazovaným nápojům ze supermarketů, sladkým mlékům, ovocným sirupům s nadměrným množstvím cukru, alkoholickým nápojům a jiným chemicky upravovaným nápojům.
- Potřebujeme změnu!
Pokud se jedná o vitaminy, minerály a živiny, tělo má nejrůznější potřeby. V základu je důležité je doplňovat, a to zapříčiníme pestrou a vyváženou stravou. Tělo potřebuje asi 40–45% sacharidů, 30% tuků, 25% - 30% bílkovin, ale tím se budeme zabývat později.

- Kvalita vs. kvantita!

Důležitou se stává kvalita, nikoli kvantita. Prožitek z pokrmu začíná již v obchodě, kdy vybírám výživově blahodárné potraviny. Pokud se tak bude činit, zdravotní stav se bude velmi rychle zlepšovat.

- Čas!

Kdo má v nynější době čas na jídlo? Určitě nikdo, ale všichni by si ho měli udělat. Jídlo je příjemnou chvilkou pro každého, vychutnejte si ho. Pokrm, který je zhltnutý ve stoje tělo není schopno zaznamenat jako potravu. Dostatečně kousejte, protože pokud tak dělat nebudete, potravina ztrácí vitaminy, minerální látky a stopové prvky, a to proto, že organismus není schopen je přijmout, pokud nejsou dobře připravené. Jezte pomalu, a užívejte si chvilku klidu.

- Můžu pamlsky?

Odříkání není to pravé, a proto malé pamlsky jsou dovolené, jen myslete na to, že i ty mohou obsahovat velké množství látek tělu prospěšné.

- Ovocný cukr, pozor!

Jak vyplývá ze studie, fruktóza se mění v tuk rychleji než glukóza, a vše závisí na cestě tělem, kdy se sice zpracovává v játrech, ale odchází kontrolní místo orgánu, a to přeměnu urychluje.

- Vlčí hlad!

Pokud mám hlad, sáček smažených brambůrek a slaných tyčinek ho nevyřeší, v tuto chvíli si dopřejte sklenici vody, zeleninu, hrst ořechů, kelímeček bílého jogurtu nebo například natvrdo uvařené vejce. Hlad nás nepřemůže.

Co dalšího by mohlo naše zdraví ovlivňovat dle Astla, Astlové, Markové (2009) je to:

- Dobrá nálada a aktivnost!

Tělu musíme dodávat dostatek aktivně a pravidelně stráveného odpočinku. Pokud náš pohyb bude vykonáván jednou za 14 dní, za to ale dlouhodobě, nám bude stejně k ničemu, naopak nám může i uškodit, zejména proto, protože dochází ke spotřebování zdrojů nezbytných pro normální vývoj růstu, obnovy a udržování, a tím může nastat předčasné opotřebení kloubů a vaziva. Pokud na cvičení nemáte čas, nebo vás nebaví, je možné si každý den dopřát procházku, která bude trvat nejméně 30 minut, a nakonec zjistíte, že bez pohybu nemůžete být. Důležité je svaly pravidelně a správně protahovat, aby nezlenivěl.

- **Odpočinek!**

Odpočinek je pro každého z nás jinak strávený čas, při kterém by mělo být uvolněné tělo i mysl. Při kvalitním odpočinku bychom měli myslet jen sami na sebe a nikdo jiný by nás neměl rušit, tělo by mělo být uvolněné, měli bychom myslet na naši dobrou kondici, štěstí a pohodu. Proto je dobré si odpočinek neplést s tím, že si zapnu televizi nebo počítač, a dlouhé hodiny cvakám do klávesnice nebo ovladače. Další nedílnou součástí je spánek, který každý z nás potřebuje. Spánek by měl trvat 6–8 hodin denně.

- **S láskou je vše jednodušší!**

Pokud budeme obklopeni lidmi, kteří nás milují, a milujeme je, bude vše jednodušší.

Myslím si, že při dodržování všech bodů by cesta ke zdravějšímu já měla být mnohem snazší. Vlastní zkušenost mi dovoluje téměř všechny body potvrdit. Například co se týče pamlsků, tak i já mám často na něco chuť, ale v dnešní době je velmi jednoduché si pamlsek vyrobit i zdravou formou, například doslazením banánu, nebo ovoce, nahradit bílou mouku za celozrnnou a jiné. Vlčí hlad byl mým největším nepřítelem, a proto je opravdu nutné jíst pravidelně, aby tento kostlivec ve skříni nevylezl ven. Co se týče odpočinku, je známo, že při delším spánku i méně jíme, protože jsme vzhůru kratší dobu, a nepotřebujeme tedy tolik jíst.

1.7.3.1 Pohybová aktivita

„Mysl je jako jezdec, a tělo je jako kůň.“ Buddhistické přísloví (Malcolmová, 2004)

Člověk je morfologicky i funkčně adaptován na způsob života, který vedl po tisíce let, a ve kterém schopnost vyrovnat se s náročnou tělesnou činností patřila k základním atributům žití a přežití. V současné době však žije v podmínkách přetechnizované společnosti, která potřebu pohybu omezuje na minimum.

(Provazník, Komárek, 1999, s. 9)

Pokud tělu nebudu dopřávat dostatek pohybu, a upřednostňuji spíše sedavý způsob práce nebo tělesnou nečinnost, může to být důsledkem kardiovaskulárních onemocnění, zvýšeným tlakem, osteoporózou, diabetem, ale také poruchami pohybového aparátu.

Celkově je odhadováno, že 20% populace je aktivní, a to právě může ovlivnit riziko vzniku různých nemocí. V dalším procentu, kde jsou zahrnovány i muži i ženy všech věkových skupin, je fyzická aktivita pod úrovní. (Provazník, Komárek, 1999)

Lze konstatovat, že přiměřená pohybová aktivita, již není možno ji ničím nahradit, patří vedle vlivů životního prostředí, výživy a celého způsobu života k základním intervenujícím činitelům zdraví a délky lidského života. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv, 1998, s. 114)

Pohybová aktivita je jakákoliv činnost, při níž dochází ke zrychlení srdeční frekvence a člověk se zadýchá. Jako příklad pohybové aktivity uvedu běh, rychlá chůze, jízda na kolečkových bruslích, jízda na kole, skateboardu nebo koloběžce, tanec, plavání, fotbal, basketbal a mnoho dalších aktivit. Ve většině případů dítě nevěnuje ani hodinu denně žádné z těchto aktivit. Důvodem realizace pohybové aktivity se většinou stává prožívání zábavy, socializace s vrstevníky, posilovat své zdraví, pracovat na své postavě, zažívat vzrušení, ale také potěšit své rodiče. (Kalman, Sigmund, Sigmundová a kol. 2011)

Pohybová aktivita u dětí a mládeže se nepovažuje pouze za prostředek zdravotní prevence, ale jedná se i o prostředek k zajištění normálního vývoje. Za pomoci pohybové aktivity je možný optimální růst a vývoj nervového systému, jak jsem již zmiňovala je regulátorem obezity, a to nejen kvůli vydané energii, ale i pro utlumení chuti na jídlo. Pozitivně působí na vývoj pohybového ústrojí, primárně jde o navyšování svalové hmoty a následně pak její výkonnosti. Pohybová aktivita může zabraňovat i vadnému držení těla, které je aktuálně rozšířeno ve velké míře. Pohybová aktivita však musí být vykonávána cíleně, a v prvních krocích ve většině případů pod vedením proškolené osoby. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv, 1998)

Nesmíme opomenout ani její, psycho regulační efekt při kompenzaci mentální zátěže dětí a mládeže. Stává se tak výrazným mezníkem při zvládnání stresové zátěže, depresi, poruch spánku a podobně. Pohyb pomáhá u rozvoje poznávacích funkcí prostřednictvím napodobování, při rozvoji a zpřesnění percepčních schopností, mezi které patří rovnováha nebo vidění. Určitě zde velmi významnou roli hraje i socializace dětí a komunikace s nimi, učení se sociálním dovednostem (respekt, tolerance, ...), přizpůsobení se týmovým cílům, umět pracovat s emocemi, učí nás také vnímat role druhých lidí a řídit svou vlastní činnost. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv, 1998) Dobrá kondice je fyzický faktor úspěchu, a pro dobrou kondici toho můžeme udělat opravdu mnoho. Dobrý pocit lze vyvodit správnými stravovacími

návyky, vyváženou stravou, pravidelnou tělesnou aktivitou nebo odpočinkem. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Došli jsme tedy k závěru, že být aktivní je opravdu velmi důležité pro zdravotní stav člověka, nesmíme ale opomenout to, že i kdyby lidé byli atleti v dětství, nenastřádali si určité sportovní zásoby do středního a vyššího věku, ale je velmi nutné každodenní pohyb zařazovat do denního režimu automaticky. Ve většině případů se ale nestává, že by aktivní děti své sportovní návyky zcela ztratily, nicméně se tomu tak v malém procentu stát může. (Friedman, Martin, 2016)

Dále se ale vrátíme zpět ke stravovacím návykům, což znamená, jak jsme se již zmiňovali věnovat svou pozornost zdrojům živin – potravinám a nápojům. Opět lze uvést **desatero správných stravovacích návyků:**

- Nevynechávat snídani – jedná se o nejdůležitější bod dne.
- Jíst minimálně 4–6 malých jídel denně.
- Vypít zhruba 6-8 velkých sklenic vody (dle váhy) – dobrá hydratace nabudí náš organismus ke správné práci.
- Sníst 5 čerstvých kusů zeleniny, 3 kusy ovoce za den.
- Vyhnout se potravinám obsahujícím cukr, bílou mouku, sůl, živočišné tuky.
- Jíst 3–4 porce ryb za týden.
- Nejíst večer ani v noci.
- Důkladně žvýkat, jíst v klidu.
- Vybírat celozrnné potraviny s vysokým obsahem vlákniny.
- Vybírat kvalitní maso, zejména drůbež. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Stravovací zvyklosti jsou ty, které jsme si v průběhu života osvojily jako vlastní, a vykonáváme je automaticky bez vynaložení velkého úsilí. Odborníci doporučují před každým jídlem vypnout televizi, pro plnou pozornost věnovanou jídlu, a strávit pár vteřin sledováním kvalit pokrmu. Vědomí, jakým přijímáme potravu je neodmyslitelnou částí, je důležité pohodlně u jídla sedět, nejlépe vzpřímeně aby jídlo snadno procházelo trávicím ústrojím. Jídlo by se mělo několikrát přežvýkat a mezi jednotlivými sousty pravidelně dýchat. Další velmi důležitou otázkou se stává pocit sytosti, který zjistíme až po určité době. Je důležité si během jídla dávat přestávky a zamyslet se nad tím, jestli jsme nebo nejsme plně syti. Pokud se naší odpovědí stává ne, je možné si otázku zopakovat znovu o hodinu později. (Malcolmová, 2004)

2 Výživa

Organismus se dá přeložit i jako živá bytost. Aby byl organismus schopný práce, potřebuje energii, díky které je schopný zajistit svou činnost a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Tyto dvě základní činnosti jsme schopni zajistit potravou. Výživa dětí a mladistvých musí zabezpečovat tělesný růst s adekvátním přírůstkem výšky a hmotnosti. Racionální neboli správná výživa musí být vyvážená ze dvou hledisek, kterými je hledisko kvantitativní a kvalitativní. Jako **kvantitativní** se udává ta, která zajišťuje příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Jednoduše řečeno ti, kteří vykonávají zaměstnání sedavého typu, při kterém je energetický výdej nižší, musí mít i energetický příjem nižší oproti lidem, kteří vykonávají zaměstnání aktivního typu. Vyšší energetický příjem musí být i v době, kdy dítě roste a jeho orgány se vyvíjí, tudíž v období dětském, nebo v období dospívání, těhotenství nebo při kojení. Pokud by tělo přijímalo více energeticky hodnotnější stravy, a svůj denní příjem tedy překročilo, mohlo by dojít zprvu k nadváze, a následně i k obezitě. **Kvalitativní** hledisko se zabývá pestrostí stravy, kdy by strava měla být vyvážená a rozmanitá, aby se zajistilo dostatečného příjmu živin, vitamínů a minerálů. Příjem vody je také velmi důležitý, a proto se nesmí opomínat. Pokud strava nebude rozmanitá, je možné oslabení imunitního systému, které má za následek časté nemoci, nebo také kardiovaskulární nebo nádorová onemocnění. (Machová, Kubátová, 2010)

2.1 Základy zdravé výživy

Vývoj člověka je velmi dlouhý, udává se zhruba 10 milionů let starý vývoj. Sapientace, nebo také vývoj člověka, provázený vývojem mozku, myšlení a psychiky je starý dle různých výzkumů 30–50 tisíc let. V tomto období převládala strava neupravená, ihned po lovu určená ke konzumaci. Zde bylo velké množství sacharidů, vlákniny, minerálů, ale naopak velmi malé množství bílkovin. Trávicí systém byl tedy přizpůsoben k příjmu dietní stravy. Vlivem technické revoluce došlo k velkým změnám v oblasti stravování. Musíme si uvědomit, že všichni lidé mají stejnou skladbu orgánů a stejné mechanismy látkové přeměny i využití živin. Základ zdravé výživy je pochopení všech okolností, které na zdravou výživu působí. Dle mého je nejdůležitější uvědomit si, a mít vztah k nasycení, odhadnout správný poměr jídla, naučit se hygieně při stravování, ale také při přímou manipulací s jídlem, a v neposlední řadě nesmíme opomenout i správné výživové a stravovací zvyklosti. Základem stravy jsou takzvané energeticko – látkové

živiny, mezi které řadíme sacharidy, samozřejmě pouze rostlinného původu, bílkoviny rostlinné i živočišné, tuky, opět rostlinného i živočišného původu. Z těchto látek si buňky těla uvolňují potřebnou energii a základní stavební látky pro tvorbu nových tkání, ale celkově o těchto látkách se budeme zabývat i v následující podkapitole. (Kantor, 1994)

2.2 Složení lidského těla

V našem těle je neustálý koloběh chemických reakcí, které se uskutečňují plynule, a nejsou zastavovány ani při úplném tělesném a duševním pokoji, jako například ve spánku. Souhrnně jsou tyto reakce nazývány jako látkové přeměny, jinak také metabolismus. Podmínkou ale pro tuto přeměnu je složení těla, které musí obsahovat určité složky. Složky, které jsou nezbytné pro lidský organismus, a celkově lidský život nazýváme prvky biogenní, takzvané živototvorné. Tyto prvky jsou děleny na makrobiogenní, které jsou obsaženy ve více než 1%, oliobiogenní od 0,5% - 1% dále na prvky stopové, které jsou zastoupeny v nejnižším počtu, a to v méně než 0,05%. V lidském těle je možné najít pouze 12 prvků, zastoupených ve větším množství. V celých procentech můžeme v lidském těle najít pouze 6 prvků – vodík, kyslík, dusík, uhlík, vápník a fosfor. Dalších 6 prvků je obsaženo ve sníženém počtu, a to až o polovinu než již zmíněné prvky, mezi ně patří – draslík, hořčík, chlór, fluór, sodík a síra. Ostatní prvky se v lidském těle vyskytují v mizivém procentu. (Hejda, 1979)

Složení lidského těla se mění jen minimálně. V lidském organismu ale voda tvoří více než polovinu hmotnosti, a pro představu uvádím následující ukázkou v kilogramech a procentech u člověka se sedmdesáti kily (Hejda, 1979):

- voda – 45 kg, 64%
- bílkoviny – 14 kg, 20%
- tuky – 7 kg, 10%
- sacharidy – 0,5 kg, 1%
- nerostné soli – 3,5 kg, 5%

Obsah vody se mění věkem, například u novorozeného dítěte je obsah vody zhruba 72%, naproti tomu u člověka staršího věku se voda vyskytuje asi v šedesáti procentech. Množství tuku se samozřejmě může také měnit, tuk patří mezi zásobní látku a jeho množství se může mnohonásobně zvětšit.

2.3 Fyziologie výživy

Příjem potravy je řízen pocitem hladu a žízně. Hlad je pocit, zapříčiněný tím, že hladina glykogenu v krvi poklesne pod určitou hranici. Hlad a příjem potravy ovlivňují dvě hypothalamická centra, a to tedy centrum sytosti a centrum potravové. Mezi těmito centry je úzká vazba. Při normální hladině cukru je vše v pořádku, pokud však signalizuje centrum sytosti, nedostatek cukru aktivuje patrové centrum. Mezi další pocity související s výživou je pocit žízně. Tento pocit je vyvolaný působením zvýšené hladiny soli v krvi na centrum žízně v hypotalamu. Je zapříčiněný nedostatečným příivodem vody, dále také při zvýšené ztrátě vody, při které dochází například při pocení, horečce, krvácení a podobně, nebo může být také příznakem některých chorob. Racionálně složená potrava musí obsahovat proteiny (bílkoviny), sacharidy (cukry) a lipidy (tuky). Další části, které řadíme mezi nepostradatelné, jsou minerály a voda. Jako vyváženou stravu považujeme tu, která je zastoupená na prvním místě sacharidy, a to z šedesáti procent, tuky z dvaceti procent, a nesmíme zapomenout ani na bílkoviny, a ty bychom měly mít v těle zastoupeny patnácti procenty. (Švarcová, 2008)

Z předchozího povídání tedy vyplývá, že v racionální stavbě musí být zastoupeny všechny tři složky živin, voda a minerální látky. (Kantor, 1994)

2.3.1 Bílkoviny

Jedná se tedy o jednu ze základních stavebních látek organismu, nezbytné pro růst a obnovu buněk, tvorbu krve, hormonů, protilátek a jiných látek. (Kantor, 1994, s. 83)

Člověk potřebuje denně 75–120 gramů bílkovin. Je dokázáno, že u dítěte musí být příjem bílkovin vyšší než u člověka dospělého, a to zhruba o polovinu. U dětí v předškolním věku by měl být příjem bílkovin asi 3 gramy na 1 kilogram. Člověk dospělý, potřebuje pouze 1–2 gramy na 1 kilogram. (Hejda, 1979)

Společně s tuky a cukry můžeme bílkoviny nazývat také jako živiny. Většina lidí žije v omylu, kdy si myslí, že bílkoviny jsou nejdůležitější stavební látkou. Pravda ale je jiná, dalo by se zjednodušeně říci, že sacharidy a tuky jsou pro lidský organismus mnohem prospěšnější, a to je i důvodem toho, že ve vyvážené stravě zastupují pouze 10–15% energetického příjmu. (Machová, Kubátová a kol. 2009)

Bílkoviny člověk musí získávat ze stravy, a to díky tomu, že člověk je nedokáže vytvořit přeměnou tuků nebo sacharidů. Bílkoviny jsou obsaženy v mase, vejcích, mléku, luštěninách, mléčných výrobcích, chlebu nebo například bramborách, a jsou

tedy nezbytnou složkou pro tělo. Potravou přijaté bílkoviny se díky trávení v trávicím ústrojí rozkládají na látky, které ve své molekule obsahují dusík, a nazývají se aminokyseliny. Aminokyseliny dělíme na nezbytné, jinak je můžeme nazývat i esenciální a postradatelné, jinak také neesenciální. Hlavní rozdíl mezi nimi je v jejich produkci, kdy aminokyseliny esenciální si není schopen organismus sám vytvořit, a tím pádem je získává pouze z potravy. Tyto nezbytné aminokyseliny jsou obsaženy v potravinách živočišného původu, mezi které patří maso, mléko, vejce, a jejich bílkoviny nazýváme plnohodnotné. Naopak aminokyseliny neesenciální si organismus dokáže vytvořit sám, ale taktéž je k životu potřebuje. Tyto aminokyseliny jsou rostlinného původu, a na rozdíl od živočišných neobsahují všechny esenciální aminokyseliny, a jsou tedy bílkovinami neplnohodnotnými. Poměr živočišných a rostlinných bílkovin by ve vyvážené potravě měl být v poměru 1:1. (Machová, Kubátová a kol. 2009)

Poměr živočišných a rostlinných bílkovin je jedním z nejdůležitějších ukazatelů kvalitní výživy. Převaha rostlinných bílkovin je znakem chudé, méněcenné a laciné stravy. Strava, kde převahují živočišné bílkoviny, je většinou hodnotnější, ale bohužel i dražší, jedná se o potraviny jako je například mléko, vejce, sýry, maso a jiné. (Hejda, 1979)

Bílkoviny, jak jsem již zmiňovala, potřebuje každý, a jejich fyziologická potřeba závisí na úrovni jejich přeměny v těle, a na jejich ztrátách. Dále musíme brát v úvahu i věk, druh práce, těhotenství, kojení, podíl sacharidů a tuků v potravě, stresová situace, nemoc, horečka a mnoho dalších podmínek. (Machová, Kubátová a kol. 2009)

Při nedostatku bílkovin ve stravě je možný zpomalený růst člověka, zpomalení jeho vývoje, a také snížení jeho obranyschopnosti vůči chorobám. Při nedostatku bílkovin u dospělého člověka může klesat tělesná i duševní výkonnost, člověk je často rychle unavený, vyžaduje více spánku, nastává podrážděnost, ale také to může mít vliv na jeho vzhled, který je často až o několik let starší. (Hejda, 1979)

2.3.2 Cukry

Pokud se řekne slovo sacharid, většina lidí má pocit, že sacharidy nebo také cukry jsou něco špatného, co tělu rozhodně nesmím dopřát, jsou ale na omylu.

Cukry nazýváme také jako sacharidy a mají hlavní význam jako pohotový zdroj energie pro růst a svalovou činnost. Lidské tělo jimi kryje 55–60% energetické

spotřeby. (Kantor, 1994) Sacharidy jsou organické látky, které se skládají z uhlíku, vodíku a kyslíku, a vyznačují se svou sladkou chutí, která je zapříčiněná méně složitými cukry. Mezi tyto cukry patří především řepný cukr, jinak také sacharóza, a dle mého názoru stojí za zmínku. Řepný cukr je v naší potravě zastoupen v nejvyšším počtu. Tento cukr je chemicky čistá látka, která neobsahuje žádné stavební látky, a v těle se okysličuje až na oxid uhličitý a vodu, a při tomto procesu se uvolňuje teplo. Tento typ cukru má velký význam pro sportovce, pro těžce pracující jedince, ale také i pro jedince oslabené, nebo nemocné. (Hejda, 1979) Zde je nutné zdůraznit, že tato řada řetězců sacharidů, by měla tvořit 55% celodenního energetického příjmu. Polysacharidy a řada dalších chemických látek, se podílejí na tvorbě vlákniny. Společným znakem je jejich obranná schopnost proti působení enzymů v trávicím ústrojí člověka. Z části je možné štěpení mikroflóry tlustého střeva, a tak mohou poskytnout našemu tělu i malé množství energie. (Mužík, 2007)

Uvádím zde tedy i nevyužitelné sacharidy podle Machové, Kubátové a spol. (2009)

Vláknina má řadu prospěšných a nenahraditelných vlastností:

- Zvětšuje objem stolice, tím se poukazuje na prevenci zácpy.
- Je zdrojem pro bakterie, které žijí v tlustém střevě a zabraňují zde hnilobným procesům.
- Vyvolávají pocit nasycení.
- Vláknina váže mnoho vody, a proto je nutný její dostatečný přísun.
- Omezuje vstřebávání tuků a cholesterolu.

„Vlákninu nalezneme v luštěninách, zelenině, ovoci, obilovinách, nebo v celozrnném pečivu. Česká republika je jedním ze států, kde je konzumováno jen málo potravin bohatých na vlákninu, a to je důsledkem jejich nedostatečné množství. Optimální příjem je až 30g/den, bohužel ale jedinec v české republice přijímá pouze okolo patnácti gramů vlákniny za den.“ (Mužík, 2007, s. 22)

2.3.3 Tuky

Tuky, jinak nazývané také jako lipidy poslední z trojice základních živin. Skládají se z mastných kyselin a glycerolu. Lehce si je můžeme představit jako řetězce uhlíků. Uhlíky mezi sebou mohou být jednoduchou vazbou, ale také je zde možné spojení vazbou dvojitou. (Mužík, 2007)

Tuky jsou součástí buněk jako jejich stavební materiál, nebo mohou být součástí buněk v podkožním tukovém mazivu a tukové tkáni kolem některých orgánů, ve formě kapének, a v tomto případě se jedná o zásobní látku. Zásobní tuk, který tvoří přibližně 8-30% celkové hmotnosti jedince se dá považovat jako rezerva energie, a je uvolňován a spotřebováván při nedostatečném přísunu sacharidů. (Machová, Kubátová, 2009)

Ukládání tuků v těle se u lidí často mění, a neukládá se u všech stejně. Zde se dá pojednávat o dvou typech rozložení podkožního tuku:

- a. Androidní, jinak ho také můžeme nazývat centrální uložení tuků, kdy je ukládání podobné jablku, a je častější u mužů, než u žen. V tomto případě tuk není ukládán na celém povrchu těla, ale z největší části je ukládán v oblasti břicha, a do dutiny břišní. V tomto případě jde o zmnožení útrobního tuku, a to může být velkým rizikem, pro získání civilizačních onemocnění, mezi které řadíme onemocnění srdce, cév, nebo také diabetes mellitus. (Mužík, 2007)
- b. Gynoidní, neboli periferní typ ukládání tuků, je častější u žen. Zde je tuk ukládán zejména v oblasti hýždí a stehů, a je tak tedy podobný hrušce. Tento typ postavy trápí nejméně jednu třetinu žen. Tento typ má však svůj důvod, a to právě zásobu energie pro období těhotenství a kojení, můžeme tak tedy říci, že má své speciální poslání, a ženy se kvůli němu nemusí dostávat do depresí. (Mužík, 2007)
- c. Smíšený typ nám pojednává zejména o tom, že nic nemusí být dle statistik, ale i muž se může setkat s gynoidním typem obezity, a naopak žena může mít problém s typem androidním. (Mužík, 2007)

Tuk je pro člověka především vydatný zdroj energie, a tím pádem podmiňuje schopnost těla pracovat. Dále jsou pro tělo důležité především pro vstřebávání vitamínů, které se v tuku rozpouští. Mezi tyto vitamíny řadíme vitamíny A, D, E, K. (Hejda, 1979) Tuky patří mezi nejvydatnější zdroj energie. Denně dospělý jedinec potřebuje 70–150 gramů tuku. Zde opět hraje velkou roli tělesná práce, kdy lidé, kteří pracují manuálně, nebo jsou aktivními sportovci, musí tuků přijímat ve větším množství. Denní příjem udávaný v procentech je tedy 30% celkově přijaté energie, ale bohužel jídelníček českého člověka tuto hranici překračuje ve velkém množství. Lidé, kteří takto činí, mohou nabývat na váze, a v těle se jim tuk hromadí. Hromadění tuků může zapříčinit častější choroby srdce, cév a problémy s pohybovým aparátem, a samozřejmě i nedožítí se vysokého věku. (Mužík, 2007)

Tuky plní řadu nenahraditelných funkcí:

- Patří mezi nejvýznamnější zdroj energie.
- Jak jsem se již zmiňovala, jsou rozpouštědlem řady látek (vitamíny A, D, E, K)
- Jsou základem pro tvorbu důležitých látek, mezi které patří pohlavní hormony, žlučové kyseliny, nebo některé vitaminy.
- Nepostradatelné při ochraně vnitřních orgánů.
- Jsou schopny termoregulace.
- Jsou schopny potravě nabídnout jemnou a příjemnou chuť, a právě v ní se rozpouští a zesilují chuťově atraktivní a aromatizované látky. To je příčinou pro lahodnou chuť jídla. (Mužík, 2007)

Dělení tuků (Mužík, 2007)

a. podle původu – živočišné tuky, rostlinné oleje

- Živočišné tuky obsahují ve většině případů nasycené mastné kyseliny, a jsou vhodnější ke smažení, protože jsou schopny se lépe vypořádat s vyšší teplotou. Patří sem například máslo, vepřové sádlo, hovězí lůj.
- Rostlinné oleje jsou vyráběny obvykle ze semen rostlin obsahující velké množství oleje, a mezi ně řadíme tedy olej slunečnicový, olivový, arašídový, řepkový, sezamový, sójový a mnoho dalších, nebo také tuky z ořechů a ryb. Tyto tuky obsahují nenasycené mastné kyseliny, a ty jsou pro naše tělo esenciální, a ty, jak jsme si již vysvětlovali, si tělo neumí samo vyrobit, a proto je nutné je přijímat z potravy.

Mimo tuky, které přidáváme do potravin sami, jako například přidání lžíce oleje na maso, musíme hledět i na tuky, které jsou ukryty v potravinách. Živočišné potraviny jsou dobrou úschovnou pro velké množství tuků. Řadíme sem zejména tučné sýry, uzeniny, mléčné výrobky, jemné pečivo, sladkosti, čokolády, ale i různé dresinky a omáčky. Tuky nepatří do potravin trvanlivým, a proto je možná jejich zkáza. Tento proces je nazýván žluknutí, a je možný doprovodný zápach. Žluknutí je chemická oxidace tuků, a závisí na množství obsažených nenasycených mastných kyselin. Čím větší tedy těchto kyselin je v potravíně obsaženo, tím rychleji oxiduje. Při vysokých teplotách je možná i oxidace nasycených mastných kyselin, kdy ke zvýšení na vysoké teploty dochází při pečení, smažení nebo grilování. (Mužík, 2007)

V rámci prevence civilizačních onemocnění je denní příjem tuků menší než 30% energetického příjmu, se zastoupením jedné třetiny tuků živočišných a dvou třetin tuků rostlinného původu. (Machová, Kubátová, 2009)

2.3.4 Vitaminy

Tyto látky byly objeveny jako látky nezbytné pro život. Vita znamená v překladu život, a aminy můžeme přeložit jako bílkoviny. Byly objeveny před více než sto lety, a poznání jejich funkcí v lidském těle je dlouhodobý proces, ale obecně je známo, že tyto látky jsou schopny posílit naše zdraví. Pokud máme vitamínu nedostatek, může být důsledkem nemoci, která se často při tomto nedostatku projeví, a proto si musíme jejich dostatek hlídat. Vitaminy jsou látky, které patří mezi látky organické, a to znamená, že jsou živočišného nebo rostlinného původu. Lidské tělo není schopno si některé vitaminy samo vyrobit, a získáváme je tedy opět v potravě. V nynější době jsme schopni některé vitaminy doplnit i pomocí potravinových doplňků, které jsou již snadno k sehnání. Tyto výrobky obsahují samozřejmě již zmiňované vitaminy, ale dále také minerály a další biogenní, jinak také pro život nezbytné prvky. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Vitaminy dělíme do dvou skupin, a to podle toho, v čem jsou schopny se rozpustit. Jedna ze skupin se rozpouští pouze v tuku, tím jsou již zmiňované A, D, E, K, a tyto vitaminy je tělo schopné si vytvořit do zásoby. Do druhé skupiny řadíme ty vitaminy, které jsou schopny se rozpustit ve vodě. Mezi takové patří vitamin C a vitaminy skupiny B. Bohužel si tyto vitaminy tělo nedokáže uschovat do zásoby, a proto při nadbytečném příjmu těchto potravin se nepotřebná část vyloučí močí. Tím, abychom v těle neměli žádné vitaminy, zabráníme jejich každodenním přísunem. (Mužík, 2007)

2.3.5 Minerály

Minerální látky patří mezi látky neorganické, a tím se vysvětluje, že jejich původ je z vody nebo půdy. Z tohoto místa se dostávají do těl rostlin nebo živočichů. Naše tělo některých minerálních látek potřebuje více, jiných zase méně. Ve větším množství naše tělo potřebuje přijímat vápník, sodík, draslík. Bohužel opět mnoho lidí není schopno denní dávku vápníku, naplnit. Vápník (kalcium) je možné získat z mléčných výrobků, například v sýrech, jogurtech nebo mléce. Dále z luštěnin, tofu, listové zeleniny, mandlí, rebarboře, sardinkách nebo lososu, čočce nebo fazolích a mnoho dalších. Vápník je obsažen ve všech tkáních i tělních tekutinách. Dalšími minerály postačí méně,

například fosforu, mědi nebo zinku, a některých tělo potřebuje opravdu nepatrné množství, a ty nazýváme stopové prvky (železo, jód, selen). (Mužik, 2007)

Funkce stopových prvků není prozatím zcela objasněna. Nejlépe se zatím poznala funkce železa, jodu, ale také i selenu. Železo je v těle obsaženo v největším množství, a je součástí červeného barviva – hemoglobinu, ale také je součástí svalového barviva – myoglobinu, které jsou schopny zabezpečit přenos kyslíku při nedostatku železa, může nastat chudokrevnost a je možné snížení obranyschopnosti. Železo je obsaženo v játrech, mase, ovesných vločkách nebo zelenině. (Machová, Kubátová, 2009)

Dalším stopovým prvkem je jod. Zdrojem jodu je mořská voda, a odtud se jod dostává do rostlin. Tím, že zde nemáme moře je zde jodu nedostatek, proto ho získáváme pouze z mořských ryb, ale i ty se v našem jídelníčku objevují jen zřídka. Z nedostatku jodu se zvětšuje štítná žláza, a v období dětství je minimální riziko kreténizmu, nebo vývojových poruch. (Machová, Kubátová, 2007)

Dále se ještě vrátím k důležitým minerálním látkám, které si myslím stojí za zmínku. Fosfor je nejvíce obsažen v kostech a zubech ve formě anorganického kyselého fosforečnanu vápenatého. Jeho sloučeniny adenzin trifosfát a kreatinfosfát jsou přítomny ve svalech a jsou bohaté na energii, a jsou schopny jí svalu aktivně dodávat. Zdrojem fosforu jsou ryby, sýry, vaječný žloutek, luštěniny a jiné. (Machová, Kubátová, 2009)

Měď se v těle vyskytuje v nehtech a ledvinách. Je nezbytná pro krvetvorbu, dále také pro tvorbu pigmentu a vlasů. Doporučená dávka zatím není stanovena. Měď, se vyskytuje v mase nebo vaječném žloutku. Nedostatek mědi může být důsledkem opožděného růstu, osteoporózy, ale také opožděný růst vlasů nebo nehtů. (Machová, Kubátová, 2009)

Zinek je obsažen zejména v pojivových tkáních, v sítnici oka, nebo slinivce břišní. Je nepostradatelný pro vývoj a funkci mužských pohlavních žláz, tvorbu spermií, ale také pro tvorbu mužského pohlavního hormonu testosteronu. Zinek se také podílí na výrobě inzulinu. Nedostatek zinku se může projevit poškozením kůže, nehtů, pomalejším hojením, pomalejším vývojem a růstem, nebo vypadáváním vlasů. Zinek je obsažen v mase, celozrnných cereáliích, mořských korýších, žlutcích nebo mléku. (Machová, Kubátová, 2009)

Minerály i stopové prvky jsou samozřejmě nedílnou součástí denní potřeby, a jsou pro život nezbytné. Jejich nedostatek může být příčinou pro vznik nemoci nebo se může projevit poruchou metabolismu. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Společně vitaminy a minerály posilují imunitní systém, podporují růst a vývoj a podporují buňkám a orgánům dělat jejich práci. Například vitamin K, který je obsažen v zelené listové zelenině, ovesných vločkách nebo sóje pomáhá srážení krve. Dalším příkladem uvedu tzv. karotenoidy, které se v těle promění na vitamin A, a jsou obsaženy například v mrkvi, pomáhají dobrému vidění. Spousty mléka pomáhá silným kostem, které potřebují vápník, a ten najdeme právě v mléčných výrobcích jako například v jogurtu a dalších potravinách. (Mužík, 2007)

2.3.6 Voda a pitný režim

Pod pojmem pitný režim můžeme rozumět mnoho, ale správně lze o udržování dostatečného množství tekutin, ale i minerálů v těle. Pitný režim by měl být pravidelný, a přizpůsobený režimu dne. V lidském těle nalezneme až 70% vody, a u novorozence to může být až z 90%. Z toho vyplývá jediné – stářím voda v těle ubývá. Voda se nachází převážně v našich buňkách a mezi nimi, ale minimální množství je obsaženo v podobě střevní vody, mozkomíšního moku nebo jako součást kloubů. V těle je možné najít dva typy tekutiny, jedná se o tekutinu mimobuněčnou a nitrobuněčnou. Mimobuněčná tekutina, jak již vyplývá z názvu, vyplňuje prostor mezi buňkami, zahrnuje krev a lymfu. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Dětský organismus je na ztráty vody mnohem náchylnější než organismus dospělého člověka. Čím je dítě menší má v sobě více vody, a tím pádem je i náchylnější na jejím příjmu. Dítě má v porovnání s dospělým větší tělesný povrch i povrch dýchacích cest a většina vody v těle dítěte se nachází vně buněk, což znamená mezi buňkami a v cévním prostředí, a právě to může být důsledkem dehydratace (ztráty vody) organismu. Naši největší pozornost příjmu tekutin musíme dávat při nemocích, zejména při vysokých horečkách nebo střevních potížích. Dále také je nutno pitný režim hlídat zejména v létě, nebo při vyšší námaze, a tím pádem vyššímu úbytku vody. (Mužík, 2007)

Proč je voda nezbytná pro život

Voda má velké množství funkcí, které jsou v těle vykonávány.

- Voda je rozpouštědlem mnoha látek, mezi ně patří soli, vitaminy, minerální látky, glukóza, aminokyseliny a další látky. Trávení a vstřebávání by bez vody také nefungovalo.
- Stává se místem pro mnoho reakcí.
- Je zapojena do tvorby energie.
- Působí jako přenašeč nejrůznějších látek a živin.
- Zneškodňuje jedovaté a odpadní látky a za pomoci moči je pomáhá vylučovat pryč z organismu.
- Slouží jako chladicí kapalina a brání tělo před přehříváním.
- Chrání okolí kloubů, a v období těhotenství chrání za pomoci plodové vody okolí plodu.
- Tvoří podstatnou část krve a je schopna udržovat její stálý objem. (Mužik, 2007)

Při správném hospodaření s vodou a mikroživinami mezi které patří minerály a vitaminy se stává energií, a proto je předpokladem výkonnosti, se kterou úzce souvisí i zdraví každého z nás. Důležitou roli zde hraje použití správného nápoje ve správný čas ve správném množství a složení. Sportovci musí dbát na příjem tekutin ve velkém množství, a jedním z důvodů jejich úspěchu je právě voda a její přísun do těla. Nevhodné k běžné konzumaci jsou samozřejmě alkoholické nápoje, které mají vysoký obsah energie, odvodňují organismus, poškozují játra, mozek a žízeň nám stejně nezaženou. Naopak vhodné jsou neslazené bylinkové čaje, ovocné šťávy, minerálky a samozřejmě voda. Důležité je také pít v průběhu celého dne, a ne pouze když si vzpomenu. Pokud by nebyl přísun tekutin dostatečný, může dojít k dehydrataci. Jedná se o nadměrný úbytek tekutiny, a to zejména k tekutině mimobuněčné. Tento stav je možné pozorovat, pokud voda v těle klesne o 6%. Jako projev dehydratace může být únava, častá chybovost, ale také nezáměr k práci, znuřenost, podrážděnost vůči vnějším vlivům. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

2.4 Doporučené postupy v primární péči

Tuto kapitolu jsem zařadila zejména z důvodu lepšího pochopení základních pravidel, která mnohdy bereme za samozřejmá, ale pro děti jsou často neznámá, a v některých rodinách patří mezi neprodiskutovaná témata, a proto děti nemají ponětí, co by měly

dělat lépe pro své zdraví. Zde uvádím výživová doporučení, která byla stanovena a formulována pro českou populaci dle Komárka a Provazníka (1997):

- Jíst pestrou stravu.
- Udržovat si vhodnou tělesnou váhu.
- Vybírat stravu, která obsahuje vhodné, někdy tedy nízké množství tuku, zejména živočišného a zkoumat potraviny ve kterých se tuk nachází, a mnohdy ho konzumuji i tehdy, aniž bych o tom věděl.
- Konzumujte dostatečné množství ovoce, zeleniny a potravin, které jsou připravovány z obilovin.
- Snažte se omezit příjem cukru, a nahradit ho jinými, zdravějšími formami.
- Snažit se omezit příjem kuchyňské soli.
- Příjem dostatečného množství tekutin.
- V předškolním věku by se následující doporučení nemělo objevovat, ale i tak se o něm zmíním, a to je konzumace přiměřeného množství alkoholických nápojů.

2.5 Skladba živin v praxi

Dle Málkové (2010), která se ve své publikaci specializovala také na určitá časová stádia dne, bychom měli sníst následující poměr potravin:

- 400g zeleniny
- 150g ovoce
- 200–300g mléčných výrobků: mléko, jogurt, tvaroh
- 1–2 kusy pečiva a 1 menší přílohu
- 50–100g sýra
- 100–200g ryb, šunky nebo jiného masa
- 1 vejce
- 1 polévkovou lžící rostlinného oleje nebo 10g ořechů
- 2–3 litry tekutin (voda, čaj a jiné neslazené nápoje)

Většina potravin jsou směsí bílkovin, tuků a sacharidů v různém poměru. Talíř si tedy můžeme rozdělit na 3 části – sacharidy, tuky, bílkoviny. Vždy se nám tento poměr ale nepovede udržet, a proto si potraviny musíme nahradit nebo nějakou část vynechat. Například mám chuť na slazený nápoj, zařadím ho místo svačiny, a poměr bílkovin a tuků přidám na večeři nebo druhou svačinu.

2.5.1 Snídaně

Dalo by se říci, že snídaně je nejdůležitější část dne, ale většina lidí se snídání nezabývá z důvodu toho, že nesnídají nebo nemají hlad. Měla by nám dávat impuls nového, zdravého kroku do nového dne. Snídaně nám startuje tělo po osmihodinovém spánku, a je nutné tělu dodat novou dávku energie. Pokud si nastartuji pomocí správně vyváženého jídla svůj den, budu se pak po jeho celou dobu lépe a rozumněji stravovat. Snídaně by měla obsahovat potraviny, které mají vysoký obsah bílkovin. Bílkoviny jsou známé tím, že mají výbornou schopnost člověka zasytit, proto bych doporučila tvaroh, sýr typu cottage, eidam, lučina, dále by se dalo zařadit i vejce, drůbeží šunka, tuňák nebo tofu. Vše doplníme o celozrnné pečivo nejlépe ze žitné mouky a kus zeleniny. Pokud někdo preferuje snídani sladkou, zařadíme zde ovocný salát s jogurtem nebo tvarohem, ovesné kaše, pozor ale na kupované, obsahují velké množství cukru, ovesné vločky s mlékem a mnoho dalších potravin. (Málková, 2010)

2.5.2 Svačiny

Svačiny jsou dalším velmi důležitým prvkem. Mnoho lidí si myslí, že jsou přebytné a pokud si svačinu nedají, budou mít menší energetický příjem a náš organizmus bude připravený na hubnutí, tak to ale není. Lidé, kteří tvrdí, že na ně nemají čas, si ho budou muset udělat, protože jejím hlavním cílem je doplnění energie, kterou poté využíváme pro lepší a výkonnější práci. Ideální svačinou je ovoce spolu jogurtem, kefírem, acidofilním mlékem a mnoho dalšího. Co se týče odpolední svačiny, je vhodnější kus sýra, který však není tak tučný, zeleniny, šunka, doplněné opět o celozrnné pečivo. Na svačinu není vhodné ovoce nebo zelenina jako jednotný prvek, vždy je potřeba jeho kombinace s potravinou, která je bohatší na bílkoviny. (Málková, 2010)

2.5.3 Obědy

Mnoho z nás má zakódované, že oběd musí být teplý, a večere studená. Opět tento milník vyvracím. Tyto dvě složky se mohou libovolně zaměňovat. Je možné si připravit krabičku, do které umístím luštěniny, zeleninu, sýr, maso a další potraviny, ale na druhou stranu je možné chodit i do restaurací nebo jídelen, kdy si oběd například rozpůlím a druhou část si odložím na zítra. (Málková, 2010)

2.5.4 Večeře

Tato část dne je většinou tím nejhorším, kdy se dostáváme do klidu, povinnosti máme vyřešené, stres nás netíží a začínáme jíst. Velká část má tuto chvíli spojenou s jediným volným časem pro sebe, zapnutou televizi, sklenicí sladkého nápoje, čokoládovými bonbóny a plnou mísou smažených lupínků. Na druhou stranu další část populace si myslí, že by měli jíst naposledy v 17 hodin, avšak večeře může být i později, musí však být složená z vhodných potravin, ideálně 4 hodiny před spánkem. Večeře by měla být složena zejména ze zeleniny, nejlépe syrové, ale je možné ji i tepelně upravit. Vyhnula bych se zejména zeleniny ve smažené formě. Opět není večeře pouze o zelenině, tudíž je nutné přiřadit k ní příklad kuřecí nebo krůtí šunku či maso, tofu, sójové maso, nízkotučné sýry a podobně. (Málková, 2010)

Uvedli jsme si ty opravdu největší základy, které jsou možné, a je nutné se jimi zabývat. Pokud dítě nesnídá, jeho metabolismus není schopen správně fungovat, a nemá dostatek energie na to, probudit svůj mozek k určité činnosti, a je možná i únava, která se projevuje při vyučování. Nedá se říci, že by se tento problém týkal pouze snídaně, ale samozřejmě to tak funguje i při ostatních chodech. Jednou z příčin špatného spánku může být i nedostatečná večeře, nebo naopak kdy dochází k přejídání. Výbornou pomůckou, kterou z mého pohledu považuji za nejpřehlednější, a která je v této oblasti často využívána, je nazývána zdravý talíř. Zde je možné vidět vše, co by se na talíři během dne, v určitých časových úsecích mělo objevovat. Jeho přehlednost je velkou výhodou, a díky jeho zajímavému grafickému ztvárnění je možné získat žákovu pozornost velmi jednoduše. Pro ukázkou přikládám jedno z možných schémat.



Obrázek 1 Zdravý talíř (healthyplate.cz, 2020)

2.6 Nutriční pyramida

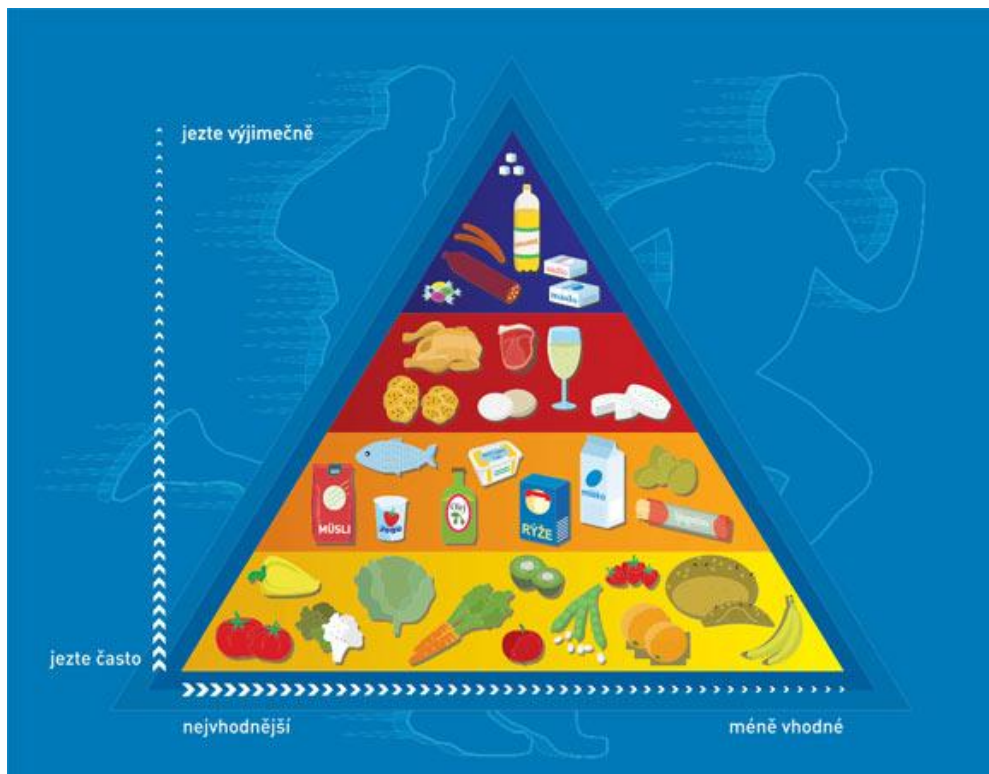
Každý z nás má asi ponětí, že něco takového jako nutriční pyramida existuje, ale mnoho z nás nedokázalo odpovědět na otázku, proč existuje, co a kde v ní můžeme najít. Já jsem uvedla jen pár příkladů, u kterých si myslím, že se v našem jídelníčku vyskytují poměrně často, nebo se mi zdají pro zdraví jedince nejvíce užitečné. Pokud budeme jíst s ohledem na nutriční pyramidu, je nutné uvědomit si, že byla sestavena s ohledem na výživu zdravého, dospělého jedince, a proto není univerzálním návodem pro každého. Jak jsme se již zmiňovali, jídelníček je nutné sestavit s ohledem na věk, zdravotní stav, pohybovou aktivitu a jiné ovlivňující faktory. Je nutné daný jídelníček přizpůsobit potřebám jedince. Dětem musíme stravu přizpůsobit jinak, a to zejména díky jejich růstu. Děti do 3 let roste velmi rychle, a je nutné jim energii doplnit až dvakrát více než u dospělého jedince. Děti vyššího věku potřebují stravu, která je bohatá na bílkoviny. U dospělého jedince je nutné dbát tedy na jeho zdravotní stav, stravovací návyky, a také jeho životní zvyklosti, kterými myslíme zejména jeho pracovní zvyklosti. Pokud mám sedavé zaměstnání, musím tomu přizpůsobit i svůj energetický příjem a naopak, při práci na stavbě musím svůj energetický příjem zvýšit a doplnit vydanou energii.

V následujících podkapitolách se budu snažit utříbit informace, která bychom o daných potravinách v nutriční pyramidě měli vědět. (Soukupová, Vaníčková, 2010) Potravinová pyramida nám tedy udává zejména přehledný nástin potravin, které by se v našem jídelníčku měly vyskytovat, ale také množství potravin a jejich různorodost, která by neměla být opomíjena. Potravin, které jsou v pyramidě na nejnižších příčkách, se stávají v oblasti výživy pro lidský organismus těmi nejpřínosnějšími, a proto by měly být v jídelníčku zastoupeny co možná nejvíce. Naopak s postupnými přesuny k horním příčkám pyramidy se jedná o potraviny, které bychom v jídelníčku měli konzumovat v určitém, vyznačeném množství. „*Tato pyramida je postavena na moderních poznatcích a vydalo ji Fórum zdravé výživy ve spolupráci s předními odborníky v oblasti výživy a stravování.*“ (Bezhladovění.cz).

Ovoce a zelenina je uvedena na nejnižších příčkách, nejedná se ale ovšem o potraviny, ze kterých by se měl skládat celý náš, nebo dětský jídelníček. Žádný organismus není schopný práce bez ostatních, z toho vyplývá, že pro tělo stejně důležitých, potravin. Každá z níže uvedených potravin si své místo vydobyla právem, a proto je nutná pestrost potravin v každém patře potravinové pyramidy (maso, ovoce, pečivo a tak dále), ale v tomto případě dochází již o opakování se již

zmíněného.,,Pyramida zdravé výživy je tak dobrým nástrojem pro vhodný výběr potravin, i když neřeší množství přijaté a vydané energie během dne, tudíž ji musíme brát pouze jako orientační prostředek.“ (Klimešová, 2010, s. 18).

Následující potravinovou pyramidu jsem vybrala zejména z důvodu vhodně použitých obrázků, které by mohly nadchnout i děti na 1. stupni ZŠ, jsou zde vhodně, velmi dobře rozeznatelné obrázky, které se stanou objektem dětské pozornosti.



Obrázek 2 Potravinová pyramida (Bezhladovění.cz, 2020)

2.7 Obiloviny

V potravinové pyramidě se obiloviny nachází na spodní, tedy nejdůležitější příčce v našem jídelníčku. Je tedy nutné je do svého jídelníčku řadit každý den. Patří sem například celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, ovesné vločky, špaldová kaše nebo placky a všechny ostatní potraviny, které jsou vyráběny z obilí. (Schlett, 2008)

2.8 Ovoce a zelenina

Zelenina by v jídelníčku měla mít upřednostňována před ovocem, mělo by se jí zkonsumovat jednou tolik. Doporučované množství je 400 gramů zeleniny za den, ovoce tedy 200 gramů. Část by měla být konzumována v syrovém stavu jako například

rajčata, mrkev, okurky a podobně. Tím tělu dodáme potřebné vitaminy a minerální látky, které mohou být vařením zničeny nebo vyplaveny. U zeleniny je důležité jíst různé druhy – červenou, zelenou, oranžovou i žlutou a nezapomínat na naši tradiční zeleninu jako například zelí a cibuloviny. U ovoce je opět velmi důležitá konzumace v syrovém a zralém stavu, právě pro jejich vitaminy. (Schlett, 2008)

Každý z nás, zdravou stravou nepolíbený si myslel, že zdravý životní styl je pouze o zelenině a ovoci, samozřejmě tento mýtus je v posledních dobách překonáván a uveden na pravou míru. Tělo je důležité zásobovat všemi vitaminy, bílkovinami a jinými tělu prospěšnými látkami. U zeleniny a ovoce je také nutností do jídelníčku řadit všechny jejich druhy, to znamená, červenou, zelenou i žlutou, protože každá z nich slouží našemu tělu jinak. Pokud budu stále konzumovat například mrkev, mé tělo bude mít mnoho beta-karotenu, ale nedostatek například hořčíku, který se objevuje u špenátu. Dále bych se zaměřila na dobu, ve které zeleninu konzumuji. Večer je vhodnější zelenina více bohatá na vodu, a méně vhodné se stávají druhy, které mají velký podíl sacharidů. Oproti tomu ráno potřebuji své tělo nabudit a dodat mu sílu na celý den, a proto bych zařadila sacharidově vydatnější potraviny. (Schlett, 2008)

2.9 Mléko a mléčné výrobky

Kravné mléko je jednou ze základních potravin objevujících se v našem jídelníčku, a to zejména pro jeho vysoký obsah vápníku. Mléko je také významné pro zásobu všech tří základních složek potravy – cukry, tuky, bílkoviny, a tím se stává nezbytnou pro kvalitní výživu člověka. **Kozí mléko** je již méně oblíbené, ale i tak se řadí jako druhé nejčastěji konzumované mléko. Obsahuje minerální soli, velké množství vápníku, hořčíku, sodíku, draslíku a fosforu. Je známé pro vysoký obsah bílkovin, a proto je u některých lidí lépe stravitelné než mléko kravné. Dále máme **mléko ovčí**, které obsahuje více bílkovin a více tuku než mléko kravné. Složení ovčího mléka je daleko hodnotnější než mléko kozí nebo kravné. V nynější době jsou popularizované i rostlinné alternativy mléka, mezi které řadíme například **mléko rýžové**, které je pro naše tělo mnohem lépe stravitelné, nezpůsobuje alergické reakce a není tak tučné. Neobsahuje cholesterol, laktózu a mléčnou bílkovinu kasein. Není zatíženo viry, bakteriemi, antibiotiky, pesticidy, nezahleňuje ani nepřekyseluje organismus a posiluje naši obranyschopnost. Další náhradou může být mléko kokosové, které je využíváno zejména v tropických oblastech. (Soukupová, Vaníčková, 2010)

Nejznámější skupinou mléčných výrobků jsou sýry. Sýry obsahují vysoké procento bílkovin, které jsou typické svou lehkou stravitelností a pro organismus lehce přijatelné. Jsou bohaté na vápník, který zpevňuje a stabilizuje kosti a zuby a podílí se na krvetvorbě. Vitamin A, který je v sýru obsažen, je významný pro růst a imunitní systém. Dalším vitamínem obsaženým v sýru je vitamin E, a ten přispívá k naší výkonnosti. (Schlett, 2008) Sýr je možné vyrobit prakticky z každého typu mléka. Kravské mléko se využívá pro výrobu italských sýrů, másla a dá se říci, že je mlékem nepoužívanějším. Kozí mléko je využíváno k nutričně vyváženým kozím sýrům a sýru Feta. Je možno z něj ale vyrobit i dezertní sýr, jako například Mascarpone. (Soukupová, Vaníčková, 2010)

2.10 Maso a ryby

Masné výrobky jsou vyráběny ze všech dostupných druhů zvířat. Masné výrobky můžeme upravovat různými technologickými procesy – vaření, pečení, uzení, ale můžeme je konzumovat i syrové. (Soukupová, Vaníčková, 2010)

2.11 Tuky a oleje

Není tuk jako tuk, a proto složení tuku určuje, o jaký tuk jde (zdravý přínosný nebo naopak). Tuky obsahují nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Tuky obsahující nasycené mastné kyseliny jsou tuhé, a tuky obsahující nenasycené mastné kyseliny jsou kapalné. Nasycené, tedy tuhé převládají zejména v tucích živočišného původu, mezi které řadíme máslo nebo sádlo. Jednoduché nenasycené mastné kyseliny lze najít například u oleje olivového, řepkového nebo arašídového. Více nenasycené mastné kyseliny najdeme u slunečnicového, řepkového, sójového nebo ořechového oleje, ale i v rybím tuku, a ty nám umožňují snížení cholesterolu v krvi. Rybí tuk napomáhá zdraví, ale svůj velký význam má i na naší kráse. Napomáhá při zvýšené lámavosti vlasů a nehtů, zlepšuje pleť a účinně působí na kůži. Proto se doporučuje příjem tučných ryb alespoň 2x za týden. (Soukupová, Vaníčková, 2010) Pro oleje je velmi důležité jejich zpracování, a máme dva typy olejů – lisované zastudena a zatepla. Čím více nenasycených mastných kyselin olej obsahuje tím je zdravější. Olivovému oleji můžeme připsat kladný vliv na trávení, játra a žlučník. (Schlett, 2008)

Tyto tuky najdeme na nejvyšší, tedy nejméně doporučené příčce potravinové pyramidy. Zjednodušeně řečeno se jedná o nevhodné úpravy, mezi které patří smažení,

pečení, nebo nejrůznější stravovací zařízení, například rychlá občerstvení. Dále se jedná o nekvalitní tuky spojené s vysokým podílem soli a dalších přidaných nežádoucích látek. (Bezhladovědění.cz)

3 Náměty do výuky

Zprvu bych chtěla říci, že mi toto téma je velmi blízké, a je součástí mého každodenního života, kdy se i já snažím žít tak, jak v práci popisuji. Opravdu věřím, že je možné alespoň z malé části změnit svůj životní styl a zaměřit se více na oblast výživy nebo pohybu, a upravit tak své stravovací a pohybové zvyklosti. Lidé, kteří svůj život mohou ovlivnit sami, tak učinit mohou, ale co děti? Ti jsou závislé na našem jednání a konání, kdy nejsou schopni toto ovlivnit, a samo si nedokáže odpovědět na otázku: „*Proč bych vlastně ty sušenky neměl jíst?*“ Důležité je začít sám o sebe, protože děti jsou našimi zrcadly, věří v nás, a proto budou dělat to, co děláme my, budou se snažit být těmi nejlepšími, jako je jejich maminka nebo tatínek.

Na základních školách je zdravý životní styl častým tématem. Pro základní školy je v nynější době velmi důležité u dětí a studentů prohlubovat znalosti a zdravém životním stylu, o správném stravování i důležitosti sportovní aktivity. Ze škol vymizely automaty na nezdravé, tučné a lehce dosažitelné potraviny, které byly velmi oblíbeným prvkem pro žáky. Vymizely také automaty na slazené nápoje, a nahradily je automaty s vodou nebo neslazeným mlékem. V automatech na tehdejší nezdravé pamlsky již najdeme jogurty, lupínky nebo ovocné přesnídávky, u kterých jsem se zabývala jejich složením, a mohu potvrdit jejich stoprocentní ovocnou dřeň. Dále jsou školy zapojovány do programů týkajících se zdraví, a mnoho škol tak věnuje jednu ze svých nástěnek i této oblasti. Nástěnky jsou vyzdobené potravinovou pyramidou, a mnoho dalšími obrázky, které nám ukazují to, co by v jídelníčku nemělo chybět. Poté je také možný dovoz ovoce, mléka nebo jogurtů do škol, a děti jsou opravdu nadšené z ovoce, díky kterému mohou obohatit svou svačinku.

Cíl praktické části

Mým cílem je vytvořit, a v pedagogické praxi ověřit, reflektovat řadu aktivit, díky kterým by si dítě bylo schopno utříbit některé informace týkající se zdravého životního stylu, a zjistit, že do této oblasti nepatří pouze ovoce a zelenina, ale také jiné tělu prospěšné látky, které se musí stát nedílnou součástí jejich jídelníčků, a samozřejmě i velmi důležitá pohybová aktivita, do níž rozhodně není zařazeno hraní na počítači nebo mobilním telefonu. Dále se zaměřím i na čas přijímaných potravin-jak, co a kdy nejlépe zařadit do svého denního režimu.

Předpoklady

Původně jsem svou práci chtěla koncipovat trochu jinak, a všechny aktivity zaměřit pouze na oblast výživy, respektive pouze na potraviny, které máme zařazovat do svého jídelníčku. Po vypracování některých aktivit jsem zjistila, že mi nedává smysl se zabývat pouze výživou, když do této oblasti nespadá pouze to, co máme jíst, ale také kdy, kolik, anebo jak se u toho budeme cítit. Své aktivity jsem tedy přehodnotila, a vytvořila si tři části, zdraví teoreticky přizpůsobené pochopení žákům na prvním stupni, výživu a pohybovou aktivitu. Po celou dobu mé práce jsem měla pocit, že mnoho informací, které zde uvádím, jsou jasné, a musí je dodržovat každý, ovšem praxe mě vyvedla z omylu. Děti o zdravém životním stylu ve většině případů věděly jen málo, a tak jsem je alespoň mohla do problému ověřenými aktivitami dostat. Veškeré ilustrace, které jsou podkladem všech aktivit, se stávají autorskou tvorbou, proto příprava aktivit byla v některých případech delší, než by tomu bylo při použití již vytvořených ilustrací.

Charakteristika třídy

Netradičně jsem si pro svou praktickou část vybrala 1. třídu, která ve většině případů zatím o zdraví nemá velké potuchy, a právě to mě vedlo k této volbě. Samozřejmě si myslím, že čím dříve se u dětí s prohlubováním těchto znalostí začne, budou jejich návyky přetrvávat až do dospělosti. Ne nadarmo se říká „*co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.*“ Jde také o jejich nadšení z každé aktivity, která neprobíhá v lavici, nebo je něčím netradiční, hravá, jednoduše řečeno zajímavější než vyplňování v sešitě nebo kreslení do předem vyznačených míst. Ve třídě bylo 26 žáků, z toho 14 dívek a 12 chlapců. Zatím nikdo z nich neměl žádnou specifickou vadu, ale u jednoho chlapce jsem měla podezření na ADHD a některou ze specifických poruch učení, které se následně i naplnilo. Složení třídy bylo velmi pestré, byli zde děti z nižších sociálních skupin, ale také děti rodičů, jejichž postavení je velmi vysoké. Byl zde i jeden romský chlapec, a mnoho dětí z neúplných rodin. Ověřování probíhalo na ZŠ na Ostrově v Jaroměři, kde jsou prostorné, plně vybavené třídy s poměrně velkým prostorem pro relaxaci nebo aktivity, které není možné uskutečnit v lavicích. Základní škola na Ostrově má za sebou rozsáhlou historii, a prošla mnoha změnami a rekonstrukcemi. Budova byla vystavěna v novorenesančním slohu podle projektu Arnošta Jenšovského a jednalo se o chlapeckou školu spojenou s městským muzeem. Chlapeckou školou se škola stávala, až do roku 1948 kdy došlo ke sloučení se školou dívčí. Poté bych

v historii pokročila dále, v roce 2007 byla zahájena výuka podle nového školního vzdělávacího programu „Ostrov porozumění“. Škola má svou pedagogickou kvalitu a patří k jedněm z nejlepších v Jaroměři. Jednou z jejích předních stránek je její situování blízko městského parku, který je využíván k mimoškolním aktivitám a mnoho dalšího.

Své aktivity jsem ověřovala v nejrůznějších hodinách, v různém prostředí a samozřejmě i na netradičních místech. Nejvíce se mi líbilo propojení zdravého životního stylu s pohybem venku, který s tímto tématem dle mého velmi úzce souvisí. Žáci téměř vůbec nebyli limitováni hlučností ani prostorem, a proto jsem při aktivitách viděla velké nadšení v jejich tvářích.

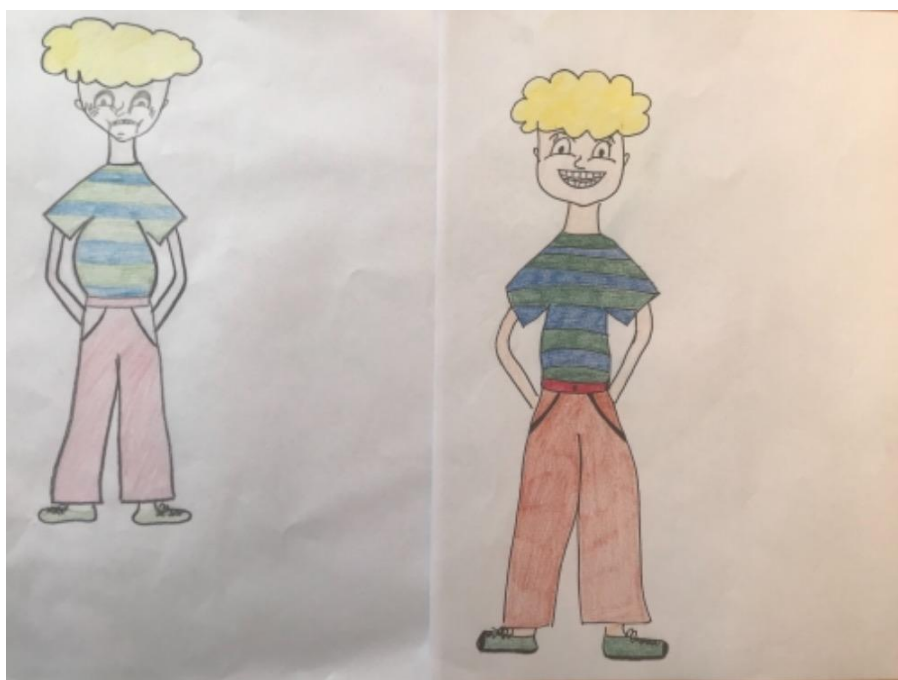
Aktivity byly tvořeny tak, aby se v hodinách daly zvládnout, nebyly moc krátké, ani moc dlouhé, přihlíželo se k věku dítěte, k jejich schopnostem a dovednostem, vybavení třídy nebo možnosti využít i jiného než školního prostředí.

Rozvíjené kompetence společné všem aktivitám byly tyto:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problému
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní

Dále je možné vidět popis každé z aktivit, který je obohacen o fotografickou dokumentaci, vzdělávací cíle, které jsou nedílnou součástí každé z aktivit dále také motivaci, která je v hodinách i u zkušených pedagogů často opomíjenou částí hodiny, jak jsem každou z aktivit tvořila, realizovala, co jsem od dané aktivity očekávala a samozřejmě i popis toho, jak každá z aktivit dopadla.

3.1 Zdravý x nemocný



Popis

Tato aktivita byla zaměřena zejména na kritické myšlení, kdy při předložení tohoto obrázku, který se vzhledově liší jen nepatrně, ale při podrobnějším prozkoumání se jedná o velmi rozdílné dva hochy, které jsme si společně pojmenovali, jsme následně byli schopni společně popsat mnoho aspektů, ale také projevů, které na zdraví působí.

Vzdělávací cíle

- Žák si osvojí poznatky o jeho těle a jeho zdraví – důležitost spánku, stravy, pohybové aktivity.
- Žák je schopen popsat projevy nezdravého jedince.
- Žák je schopen navrhnout řešení pro zdravější způsob života.
- Žák je schopen jednat dle svých představ.
- Žák je schopen spolupráce.
- Žák je schopen správně užít své komunikační schopnosti a dovednosti.

Motivace pro žáky

„Kdysi jsem četla příběh o dvou chlapcích, kteří vypadali úplně stejně, ale byli velmi rozdílní. Vypadali asi jako na obrázku, snažila jsem se zachytit vše, co si na nich pamatuji, akorát jména jsme zapoměla... Co myslíte? Jaká by se k nim hodila jména? Poznáte některé rozdíly, které by se na obrázku mohly vyskytovat?“

Očekávané výstupy

Zprvu jsem si myslela, jestli aktivita pro žáky 1. třídy nebude těžká. Měla jsem ale velkou výhodu v tom, že jsme třídu znala a věděla, jakou mají slovní zásobu, a v jaké míře jsou schopni diskutovat, spolupracovat a respektovat vzájemně svůj názor.

Jako riziko z mého pohledu, jsem viděla nedostatečné rozdíly mezi dvěma chlapci, kteří byli téměř totožní. V záloze jsme měla ještě jeden obrázek pro lepší pochopení (chlapce v pyžamu, velmi nemocného a zhrouceného). Pokud by děti nebyly schopné poznat rozdíly, vytáhla bych ještě třetí obrázek, kde byly projevy velmi dobře rozeznatelné. Dále jsem se obávala akceptace názoru ostatních, zejména při výběru jmen, a také ruchu ve třídě a neustálého překřikování. Největším úskalím jsem asi viděla popis jednotlivých prvků postavy, ale ne vnitřních pocitů nebo vnějších okolností, které by chlapce mohli působit.

Tvorba

Ve výuce ráda využívám kritické myšlení, a proto jsem tak zvolila i u těchto dvou obrázků, kdy si děti měly ke zdárnému konci dojít svým vlastním rozumem. Jako první jsem si vybrala cíle aktivity, a i proto jsme ji zvolila hned jako první. Děti měly dojít samy na mnoho dílčích funkcí, projevů nebo důsledků zdraví, abychom se jimi mohli zabývat i dále. Musela jsme stále dbát na to, že aktivitu budu ověřovat v 1. třídě, kde není slovní zásoba na vysoké úrovni, a žáci musí být stále aktivizováni dalšími a dalšími otázkami. Napříč tomu aktivita nesmí být moc dlouhá, a nevyžaduje příliš dlouhou koncentraci. Dbala jsem i na místo, kde aktivita bude probíhat – v kruhu na koberci.

Realizace

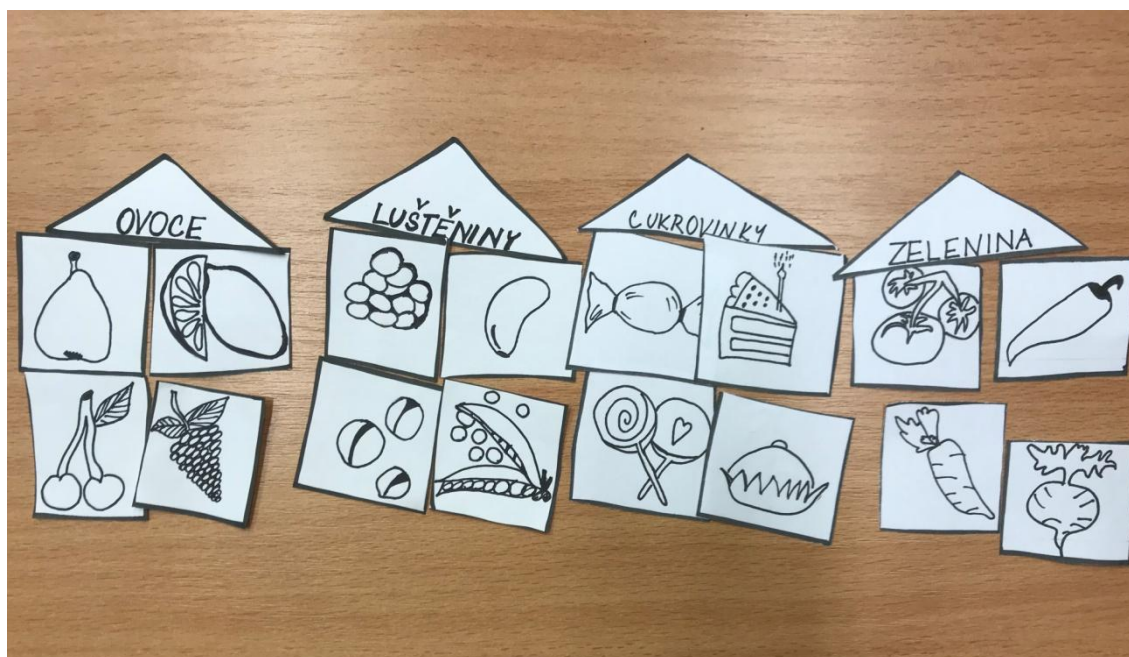
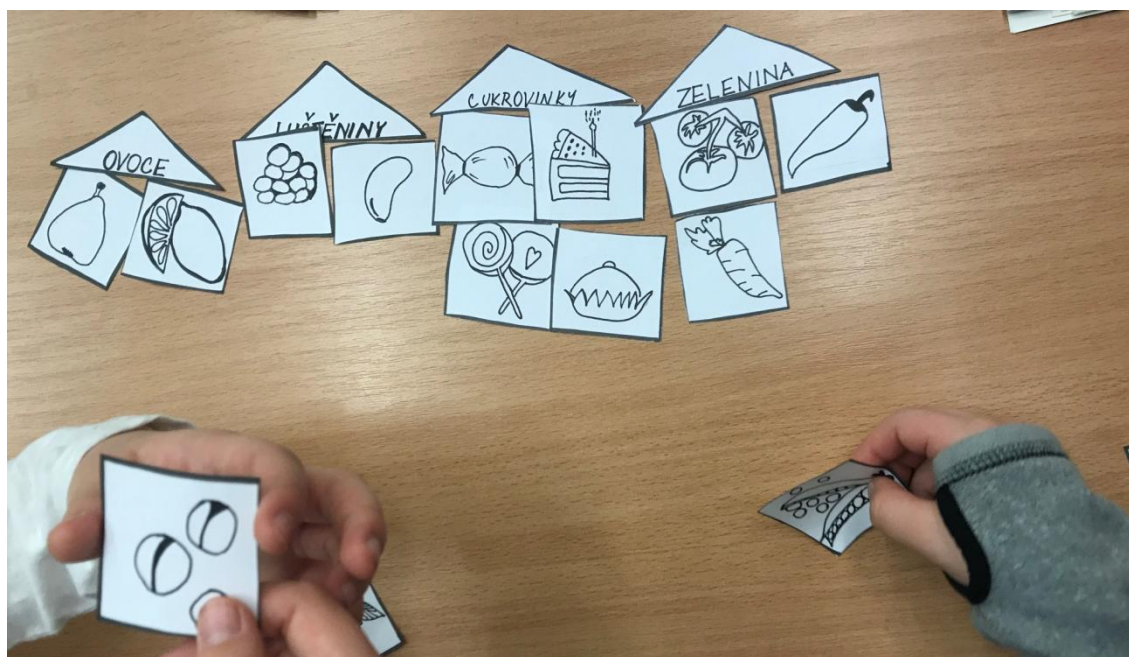
Svůj produkt jsem realizovala v hodině českého jazyka, která byla vždy v pondělí první hodinu. Děti v této hodině jsou nepozorné a rozverné po víkendu, proto jsme ji měli vždy zaměřenou spíše na komunikační schopnosti a dovednosti, nejlépe v kruhu pomoci nějaké zajímavé aktivity, v tomto případě již zmiňované dva chlapce. Při realizaci jsem se snažila navodit příjemnou atmosféru.

Reflexe

Žáci se téměř bez větších hádek dokázali dohodnout na daných jménech, zprvu se zde začaly objevovat i jména žáků ze třídy, což bylo pro mě velmi dobrým ponaučením, a příště bych v zadání uvedla ihned, že se musí jednat o nějaké velmi originální jméno, které se minimálně v naší třídě, nejlépe i škole nenachází. Stalo se zde totiž, že k méně krásnému obrázku byla přiřazována jména méně oblíbených žáků, a naopak k obrázku druhému byla přiřazována jména třídních „králů“, a proto jsem musela zasáhnout a zadání hlouběji specifikovat. Při tvorbě této aktivity mne ani nenapadlo, že již první třída je takto rozškatučkována. Po celou dobu realizace ale panovala klidná nálada, vše probíhalo bez překřikování, a děti byly schopni diskuse, do které jsem se snažila z velké části nezasahovat. Výhodou zde byl kolektiv třídy, který je velmi výmluvný, a byli schopni společné komunikace. Přístup určitých žáků byl pro mě překvapující, a vůbec jsem nečekala jejich zapojení do aktivit. Žáci, kteří jsou tišší, byli schopni rozhodovat se, argumentovat a stát si za svým názorem, naopak žáci extrovertního typu byli schopni přijmout názor někoho jiného, naslouchat, umět se vcítit do jejich situace nebo se zamyslet nad tím, co by opravdu měli dělat jinak nebo jak by chlapcům na obrázku mohli pomoci. Dokonce i druhý den za mnou žák přišel a říkal mi, že si o tom doma povídali s maminkou, a šel spát o chvíli dříve, aby byl druhý den aktivnější, mohl se ve škole soustředit a dostával jen samé jedničky. To byl z mého pohledu asi nejsilnější zážitek, a měla jsem pocit velkého sebeuspokojení. Na toto téma jsme navázali, a diskutovali o něm i druhý den v ranním kruhu.

Cíle byly naplněny, a přesvědčilo mě to v častějším užívání aktivit zaměřených na kritické myšlení.

3.2 Potraviny, vhodné x nevhodné při zdravém stravování



Popis

Aktivita byla zaměřena na jemnou motoriku, na schopnost selektovat jednotlivé potraviny, a vhodně je zařadit. Žáci instinktivně sami začali domečky vhodně rozdělovat, a v této fázi nebylo nutné je jakýmkoliv způsobem vést. Úkol byl jasný – zařadit potraviny, a nepotřebovali více informací.

Žáci měli za úkol nejdříve potraviny správně zařadit do určitých oblastí (zde je to tedy ovoce, zelenina, luštěniny a cukrovinky). Dalším úkolem bylo vysvětlit, který z domečků se do naší vesničky nehodí. Správně tedy určili, že je tomu domeček s cukrovinkami, které nejsou vhodné pro každodenní konzumaci.

Vzdělávací cíle

- Žák si osvojí poznatky o jeho těle a jeho zdraví.
- Žák je schopen popsat jednotlivé potraviny na obrázku.
- Žák je schopen selektovat potraviny nevhodné pro každodenní stravování.
- Žák je schopen argumentovat.
- Žák je schopen spolupráce.
- Žák je schopen užít své komunikační schopnosti a dovednosti.

Motivace pro žáky

Jako motivaci jsem využila metody z tvořivé dramatiky – Živé obrazy.

„Sluníčko nám hřeje, na louce nám rostou červené, zelené, žluté kytičky, zdá se mi to jako duha na zemi, která svítí mnohem déle. Vánek nám zdvihá pramínky vlasů, a my si užíváme jarního, horkého dne. Najednou nás někdo vyruší svým naříkáním, skučením a tichým pláčem. Co by to tak mohlo být? Že by se Adamovi od sousedů něco stalo? Už minule ho strašně bolely zuby z haldy bonbónů, které snědl k večeři...“

Jak byste příběh vyjádřili pomocí živých obrazů?

Očekávané výstupy

Aktivitu jsme navrhovala vyloženě pro 1. třídu, a proto jsme se snažila zaměřit se na ty nejzákladnější potraviny, které budou pro žáky jednoduše k rozeznání, ale i přesto jsme se obávala toho, že ne každý potraviny bude schopen rozeznat. Tímto navazuji na problém, kdy žáci v dnešní době nejsou zvyklé na kresby rukou, ale pouze na barevné, nebo animační obrázky, a neschopnost se přizpůsobit kresbě tužkou by mohlo narušit celý vývoj mé aktivity. Věděla jsem, že cizrna, fazole nebo řepa nejsou potraviny, které nejsou tak známé, a bohužel ani oblíbené, a i to byl jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla je sem zařadit. Co se týká spolupráce dětí, jsem doufala, že by neměly naskytnout větší problémy.

Tvorba

Vyrobít tuto aktivitu nebylo na přípravu nijak složité. Nejdůležitější mi přišlo vybrat potraviny, které žáci budou schopny bez větších problémů poznat, ale na druhou stranu pro ně nebudou příliš jednoduché. Stále jsme ale musela myslet na to, že se týká o aktivitu, kterou budu ověřovat v 1. třídě, kde znalosti a komunikační dovednosti nejsou příliš vysoké. Lístičky jsem rozstříhala na celkem malé čtverce z důvodu procvičení jemné motoriky, která je v 1. třídě důležitá, zejména při nácvičku psaní. Samozřejmě by bylo možné zařadit mnohem více oblastí, jako například mléčné výrobky, pitný režim a tak dále, ale dle mého pohledu bylo množství produktu adekvátní věku.

Realizace

Aktivitu jsem zařadila v hodině prvouky, do hlavní části hodiny. Prvouka probíhala vždy poslední hodinu v úterý po bruslení, a z toho důvodu jsem často do těchto hodin řadila spíše netradiční, pro děti zábavné aktivity, jako například tuto. Ve třídě byl po celou dobu mírný ruch, samozřejmě akceptovatelný pro práci ve skupinách. Žáci byli rozřazeni do dvojic, a tím se práce urychlila. Nejdéší čas byl spotřebován při dekódování jednotlivých obrázků, pro děti v některých případech neznámých obrázků. Samozřejmě jsem děti časem, ve kterém by měly, danou aktivitu zvládnout vůbec nestresovala a popřípadě je nechala o jednotlivých potravinách diskutovat. Jelikož jsme si všechny obrázky zprvu prošly, uběhlo prvních 10 minut velmi rychle. Poté se čas dokončení jednotlivých skupin lišil, vše ale probíhalo v rozmezí 10–15 minut.

Reflexe

Cíl aktivity byl splněn. Žáci byli schopni potraviny správně pojmenovat a rozřadit. Pro příště bych si je možná připravila barevně, i když se mi líbila i černobílá varianta, ze které třeba na první pohled nemuselo být jasné, o který druh ovoce, zeleniny, luštěniny nebo cukrovinky jedná. V dnešní době jsou žáci zvyklí jen na obrázky z počítače nebo animačně velmi dobře ztvárněny, a i proto byl jeden z mých důvodů, proč jsem zvolila ručně, a dokonce i černobíle zpracované obrázky. Neuvěřitelná pro mě byla zejména jejich spolupráce a nadšení z neobvyklé aktivity. Žáci, kteří nemají tolik možností navazovat kontakty s ostatními, ihned zapadli a společně si podávali lístečky, uvažovali jako jedna osoba, radili si, byli schopni určité argumentace, proč by to mělo být právě

tak, jak říkají oni, a naopak byli schopni přijmout názor někoho jiného, protože si uvědomili, že má nejspíše pravdu, a to co říká, dává větší smysl než jeho původní tvrzení. Bohužel rychlost některých žáků byla tak vysoká, že došlo i k mému zapojení do aktivity, a musela jsem je trochu zbrzdit, a nechat pracovat i žáky, kteří nemají potřebu být středem pozornosti, jak se říká, vidět. Po tomto vpádu a „narušení“ aktivity začali žáci, kteří neměli potřebu se nad tím zamýšlet tolik pomáhat těm druhým v rozpoznání obrázku nebo dokonce vysvětlení, k čemu se například čočka používá, a co z ní pomohou připravit za dobrotu. Poté se začlenili do aktivity úplně všichni, a to už jen v tom okamžiku, kdy všichni koukali na lístečky a podávali si je z ruky do ruky a nikdo se nedíval na to, kdo doopravdy stojí vedle něho (bohužel „kamarádíčkování“ a „partičkování“ začíná již v první třídě). Určitě typy těchto aktivit budu v hodinách zařazovat více.

3.3 Jak to asi bylo?



Popis

Aktivita byla zaměřena zejména na kritické myšlení a rozvoj komunikačních dovedností. Obrázky jsem náhodně rozmístila po lavici a žáci si sami vytvořili jejich pořadí. Žáci si všimli jiných detailů, nebo si jejich význam vysvětlili rozdílně.

Vzdělávací cíle

- Žák byl schopen určit oblasti podporující zdraví.
- Žák má dostatek informací o jeho těle a zdraví.
- Žák je schopen jednat dle svých představ.
- Žák je schopen spolupráce.
- Žák je schopen správně užít své komunikační schopnosti a dovednosti.
- Žák si osvojí poznatky a dovednosti důležité k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí.
- Vytvoření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

Motivace pro žáky

Tato aktivita by se dala použít i jako motivace. Já jsem ji však využila v hlavní části hodiny v českém jazyce. Každý z žáků si svůj příběh vytvořil sám, tudíž se od sebe lišily.

Očekávané výstupy

Žák je schopen rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí. Je schopen chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých. Žák má povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí. Žák je schopen označit jednotlivé obrázky a vytvořit z nich určitý text.

Tvorba

Opět je potřeba přemýšlet nad tím, pro jakou třídu aktivitu použijeme. Já jsem svou aktivitu ověřila v 1. třídě. Zprvu jsem aktivitu chtěla využít pro celou třídu, ale těsně před hodinou jsem se rozhodla pro individuální práci. Každý z žáků dostal stejný počet papírů, a sestavili si svůj příběh. Zajímavé pro mě bylo sledovat, jak si každý vytvořil svůj příběh jinak.

Realizace

Aktivita byla realizována v 1. třídě, v hodině českého jazyka v úterý 1. hodinu. Aktivitu jsme zařadila do 1. hodiny z důvodu koncentrace žáků. Jelikož byla zaměřena na vyprávění a rozvoj komunikačních dovedností a slovní zásoby. Dbala jsem zejména na to, aby aktivita nebyla příliš zdoluhavá pro děti nižšího věku. Jelikož se zde vyskytovalo poměrně malé množství obrázků, aktivita opravdu nebyla dlouhá, a zabrala nanejvýš 10 minut. V aktivitě, se často vyskytovaly pomlky a jednoduchá slova, která byla často doplňována ukazovacími zájmeny. Ve všech příbězích se však vyskytnul konflikt nebo spor, který určitým způsobem museli vyřešit. Každý pracoval sám, a tím se úkol stal velmi složitým. Zde se ukázaly velké rozdíly mezi žáky. Některý z příběhů byl obohacen zajímavými přídavnými i málo častými výrazy, a naopak někteří žáci s tím měli veliký problém.

Reflexe

Cíl hodiny byl splněn, žáci byli schopni vytvořit více či méně náročný příběh z obrázků, které se jim staly předlohou. Aktivita byla pro žáky zajímavá, avšak málo obvyklá, možná by se dalo říci, vzhledem k věku i dost těžká, nicméně jsem chtěla aktivitu zařadit a vyzkoušet. Z vyprávění se dala vyzorovat bohatá, nebo naopak velmi chudá slovní zásoba a jistá možnost komunikace. Ihned se mi potvrdily moje předtuchy o tom, komu doma rodiče čtou často, méně často, nebo vůbec. Ve většině případů jsem se nemýlila. Žáci, kterým doma rodiče čtou každý den, měli vyprávění na úplně jiné úrovni, než žáci, u kterých kontakt s knihou není tak častý. „Sečtělí“ žáci vytvářeli slovní spojení o několika slovech, oproti tomu méně zdatní žáci měli jen chabé, občas i nesrozumitelné věty. Zařazení aktivit zaměřených na rozvoj slovní zásoby, jsou nesmírně důležité. Mluvený projev je velmi důležitou oblastí českého jazyka, řekla bych, že v nižších ročnících dokonce důležitější než psaný projev. Důležité je umět pracovat s příběhem, dokázat si v hlavě připravit větu, která dává smysl, a to tato skupina dětí z větší části postrádala. Přemýšlela jsem, jestli nebyl problém v kresbě, která nebyla barevná, pro děti více zajímavá, jestli by aktivita nedopadla jinak s barevnými, nebo dokonce známými postavami. Ovšem zde by se jednalo již o známé charakteristické znaky, které děti mohly vidět v pohádce, nebo na počítači, a proto jsem ráda, že jsem kresby sama ztvárnila. Na druhou stranu mnoho dětí bylo schopno vytvořit krásné, dlouhé a bohaté věty. Pro některé děti bylo složité pracovat samostatně, a z toho důvodu bych ji příště zkusila dát ve dvojici. Po celou dobu ale bylo ve třídě neuvěřitelné ticho, to pro mne bylo překvapením, všichni byli zvědaví, jak příběh začne, co se stane a jak skončí.

3.4 Nauč se třídit



Popis

Aktivita se dá využít v mnoha částech hodiny, ale zároveň i například na škole v přírodě, nebo i jinou mimoškolní formou. Žáci měli za úkol jednotlivé obrázky s různými předměty, nebo odpadky správně roztřídit do jednotlivých „kontejnerů“. Obrázky byly různých velikostí, tištěné, ale i kreslené.

Vzdělávací cíle

- Žák je schopen spolupráce.
- Žák je schopen využít své komunikační schopnosti a dovednosti.
- Žák je schopen argumentovat proč daný předmět přiřadil do určitého „kontejneru“.
- Žák je schopen určit oblasti podporující zdraví.
- Žák je schopen jednat dle svých představ.
- Žák si osvojí poznatky a dovednosti důležité k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí.
- Vytvoření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

Motivace pro žáky

„Pomozme zachránit Pánovi lesní říše les, a uklidit odpadky poházené po lese. Jak bychom je děti, roztřídily tak, aby každý z odpadků byl na správném místě? Co by se mohlo stát, kdybychom odpadky pohazovaly po lese a nedokázaly je roztřídít?“

Očekávané výstupy

Žák je schopen správně určit a zařadit jednotlivé odpadky. Je schopen komunikovat s ostatními žáky, proč a kam odpadek zařadil. Žáci spolupracují a probíhá zde průběžná kontrola žáky i učitelem, aby nedocházelo k chybnému zařazování odpadků.

Tvorba

Aktivita byla použita v 1. třídě ZŠ. U této aktivity jsem nemusela přemýšlet o tom, jestli ji žáci zvládnou nebo ne, a to právě z důvodu toho, že již v mateřských školách jsou základy třídění dětem vštěpovány.

Realizace

Aktivita byla ověřena na škole v přírodě. Jelikož byla aktivita navázána na vyprávění o Pánovi lesní říše, patřila k těm delším, kterým je nutné věnovat nejméně jednu vyučovací hodinu. Třídění jako takové žáky moc nebaví, a tudíž jsem zařadila před samotným tříděním hru jménem Honba za pokladem – poklad byl ohraničen lanem v kruhu, žáci měli za úkol získat poklad ve formě odpadků od druhého družstva, které stálo na kružnici a bránilo poklad. Pokud byl žák z druhého týmu chycen, splnil úkol a do hry se mohl znovu vrátit. Získaný poklad (odpadky) pak společně roztřídili. Bylo nutné dbát na to, aby žáci byli fyzicky schopni tuto aktivitu zvládnout, patří totiž k fyzicky náročnějším, a proto jsem zařadila přiměřené množství odpadků. Samotné uloupení odpadků trvalo 7–12 minut, třídění odpadků bylo rychlé, jednalo se o 7–9 minut, každá skupina skončila v jiném čase.

Reflexe

Cíl aktivity byl splněn, a žáci byli schopni jednotlivé odpadky zařadit jen s lehkou dopomocí. Společně komunikovali a vzájemně se podporovali. Věcné argumenty jednotlivých žáků bylo zajímavé poslouchat. Přijímání názorů patří k jedné z velmi důležitých dovedností, které by se žákům měli vštěpovat již v útlém dětství. Aktivitu bych spíše zařadila spíše v kolektivu, který znám velmi dobře, jednoduše zde mohlo dojít ke konfliktu, ať už slovního, nebo dokonce fyzického. Žáci zde byli velmi roztěkaní, a všichni usilovali o to, aby svou kartu zařadili co nejdříve, i když jsem na začátku zdůraznila, dokonce několikrát, že o soutěž a výhru se nejedná. Žáci byli a kolektivní práci zvyklí, ale i zde se projeví různé typy temperamentu. Jako zajímavý příklad bych uvedla průbojnost jedné z žaček, která mě překvapila asi nejvíce. Jedná se o velmi klidnou dívku, která je ale pořádná, cílevědomá a velmi samotářská, naopak žák opačného pohlaví i vlastností temperamentu, se jí snažil v jedné kartě odporovat, žákyně si stála za svým a dokázala ho přesvědčit o své pravdě. Jinak proběhlo vše v naprostém pořádku. Pokud by bylo více času, jako motivaci bychom mohli vyrábět své vlastní kontejnery z různých materiálů a samozřejmě různých tvarů. Pokud bychom chtěli naprosté ticho ve třídě, protože mně se to ticho zařídit nepodařilo, vlastně jsem to ani nepovažovala za tak důležité, když aktivita probíhala venku, mohli bychom si zahrát i na obra, který spí a žáci ho nesmí probudit při sbírání a následném zařazení odpadků, ale je mnoho obměn, které by se daly použít.

3.5 Jak by ti to chutnalo?



Popis

A co vlastně bylo žakovým úkolem? Žák měl navrhnout své vlastní müsly nebo etiketu cornflakes. Jejich představivosti nebránilo téměř nic, až na jediné – uvnitř a také na povrchu obalu se nesmělo objevovat nic, co by neumístili do jídelníčku žáka, který se stravuje podle zásad zdravého životního stylu.

Žáci si mohli zvolit tvar krabice nebo pytlíku, mohl být papírový, igelitový, hadrový, na vázání nebo s uzavíratelným zavíráním, mohl být barevný nebo kreslený tužkou, se zvířecím nebo sci-fi hrdinou, prostě tak, jak by ho chtěli, tak jak by jim chutnalo, tak, jak by si ho v obchodě koupili a podpořilo to jejich zdravé stravování.

Vzdělávací cíle

Žák je schopen využít svých nabytých zkušeností ke správnému vytřídění potravin patřících do zdravého životního stylu.

Žák je schopen převést představy do lineárního provedení, na papír.

Žák je schopen dát volný průtok své představivosti.

Žák je schopen individuální práce, bez závislosti někoho jiného.

Žák je schopen výběru malířských potřeb.

Motivace pro žáky

Rozhovor se žáky. Příklad otázek, které jsem využila.

- Pokud se procházíte po obchodním domě, po čem vaše oči pátrají jako první?
- Co vám nejvíce chutná a proč?
- Myslíte si, že má obal potravin vliv na vaše smysly a chuť si je koupit? Proč?
- Závisí na vaší chuti i barva obalu? Velikost? Použité písmo?
- Vnímáte to, co je uvnitř nebo spíše jen vzhled obalu?
- Kupujete vy nebo vaši rodiče jen obsah nebo i obal? Odvíjí se od něj i cena produktu?

Očekávané výstupy

Žák je schopen dát volný průběh svým emocím, je schopen své imaginativní představy převést do lineárního zpracování, je schopen vytřídit potraviny, které se do snídaňového nebo svačinového müsly hodí, které spadají do zdravého životního stylu a společně by měly neodolatelnou chuť, protože právě děti by si tyto mixy měly navrhovat samy přesně dle jejich chuťových pohárků.

Tvorba

Tuto aktivitu jsem ověřovala ve 3. třídě, kterou jsem měla na suplování a znala ji jen okrajově, proto jsem se nemohla lépe připravit na jejich schopnosti a znalosti, a proto jsem vymyslela takovou aktivitu, aby byla použitelná ve všech možných ročnících jen s malými úpravami. Jednou z takových úprav by byla například v nižších ročnících předkreslena předloha, do které by žáci pouze vkreslovali. Vymyslet totiž pro žáky co mají nebo naopak nemají rádi, není zas takový problém.

Realizace

Tato aktivita na ověření nebyla těžká a jako jedna z mála probíhala v lavicích a samostatně. Věnovali jsme ji společně 20–30 minut, časy dokončení se lišily, zejména kvůli preciznosti jednotlivých žáků. Každý z žáků mohl dát volný průchod svým emocím a volným vlastnostem, nemuseli o ničem diskutovat ani argumentovat proč to

tak je nebo není, proč si to myslí, nebo proč to tak dělají, a právě proto se aktivita stala velmi snadnou a nebránilo jejímu zvládnutí nic.

Tato aktivita by se dala využít i v předmětu finanční gramotnosti, která je vyučována v pozdějších ročnících, ale není špatné její problematiku a téma naučnout i dříve. Dala by se také využít i při rozboru reklamy a jejího působení na většinovou populaci.

Reflexe

Aktivita dopadla dle mého očekávání. Pokud se jedná o tvorbu něčeho vlastního, vždy jsou žáci do aktivity zapojeni naplno, a proto se nemůže stát to, že by se někdo nezapojil, nebo jak se říká „svezl“ s ostatními, dejme tomu s více super žáky, s velkou nadsázkou, řečeno. Je těžké je vyburcovat k aktivitě ihned, protože většina z nich není schopno si utřídit své myšlenky a představy v hlavě, a až poté pracovat. Z tohoto důvodu se mi na stole vyskytlo mnoho nepovedených kreseb, které nedávaly smysl. Tedy alespoň pro žáky ten smysl neměly, ale já jsem se na to dívala jinak a mrzelo mě, že nebyli schopni svůj výtvar dotvořit tak, aby byli spokojeni. Ovšem to jsem přičítala věku. Jak jsem již zmiňovala, žáci byli zpočátku trochu znuděni, ale po rozhovoru, který probíhal v motivační části hodiny, zjistili, že je to velmi zajímavé téma a dá se s ním variabilně pracovat. Samozřejmě žákům zvědavost nedala a mnoho z nich nakouklo k sousedovi, a to mělo za příčinu většinou stejného tvaru krabice, barev, názvu a podobně. Bylo také zajímavé pozorovat, kdo si za svým výtvozem stál, kdo byl schopný ho vymyslet sám, bez pomoci ostatních žáků nebo papíru navíc, to ovšem nebylo hlavním cílem, jen dalším nástinem, jak by se s aktivitou dalo více pracovat. Dá se tedy říci, že provedení bylo v některých případech, samozřejmě opět vzhledem k věku, až profesionální. Na druhou stranu dalším velkým překvapením pro mě bylo, jaký vliv na děti má reklama, která se dala snadno vyčíst z mnoha kreseb. Byli zde vyobrazené známé značky cereálií, nebo müsli, které se běžně dají zakoupit ve všech obchodech. Často se Mnoho z výtvarů by si koupili i žáci samotní, protože se v nich objevovaly velmi chutné potraviny, které děti často oblibují. Ve třídě panoval klid a pohoda, občas se ozývaly výkřiky stylu „mňam, to bych si dal“ a jiné, libující řeči.

3.6 Tvoje pětka pro lepší zdraví



Popis produktu

Produkt nebyl zaměřen pouze na schopnost selekce zdravých a nezdravých potravin, ale také na schopnost imaginace, produkce a následné umístění do svého pětilístku zdravého já. Žákům byla předložena předloha, ve které byly barevně vyznačeny políčka, a cedulky s jednotlivými činnostmi. Činnosti byly sestaveny postupně tak, aby bylo možné postupovat od nejjednodušších aktivit k aktivitám složitějším.

Jako první měli žáci za úkol selektovat jednotlivé aktivity, které by vedly k cestě pro zdravé já. Následně těchto pět aktivit připevnili na svůj pětilístek a kreslili k nim obrázky, které by tento pojem vystihovaly. Průběžně probíhala kontrola, aby nedošlo k chybnému upevňování termínu.

Motivace pro žáky

Pokus o vyklíčení fazolky. Pro srovnání jsme měli dvě plastické krabičky – jedna byla světle modrá, druhá černá. Do každé z plastických krabiček jsme vložili vatu a

semínko z fazole. Modrou krabičku jsme umístili na světlé místo, kam téměř celý den svítí sluníčko. Druhou, černou krabičku jsme umístili na tmavé místo bez možnosti přístupu světla. Modrou krabičku jsme po dobu 14 dnů každý den postříkovali trochou vody, naopak do černé krabičky jsme po celou dobu nepřidali vůbec žádnou vodu. Žáci měli za úkol do předem vytvořené tabulky zaznamenávat vývoj jednotlivých semínek. Po předem určeném časovém úseku jsme pokus vyhodnotili a zjistili, že ve světle modré krabičky, o kterou jsme se každý den starali, můžeme zaznamenat pokrok – semínko vyklíčilo a stávala se z něj postupně rostlina, naopak v černé krabičky, kam jsme nedali vůbec žádnou vodu, vypadala fazolka trochu unaveně a žádný klíček jsme zaznamenat nemohli. Následně jsme si povídali, proč by tomu tak asi mohlo být, a semínko fazolky jsme přirovnali k lidskému organismu.

Očekávané výstupy

Dlouho jsem přemýšlela, jakou k této aktivitě zvolím motivaci, a právě tato mi přišla naprosto úžasná. Líbilo se mi propojení s přírodopisem, kdy se nemusí jednat stále jen o živé bytosti, ale také o přírodu, která úzce souvisí se zdravým životním stylem.

Předpokládala jsem, že se děti se zájmem vrhnou na kreslení a malování obrázků, které vystihují zdravý životní styl, předpokládala jsem jejich rozsáhlé výtvarné schopnosti a dovednosti, které v této aktivitě budou moci využít. Všeobecně je známé, že všechny aktivity, kde děti malují, jsou pro ně zábavné. Takto se i stalo. Skupinová práce se mi v tento moment zdála nevhodná, proto se jednalo o práci individuální s tím, že si každý může pomáhat, inspirovat se, komunikovat, rozebírat své téma a nápady s ostatními žáky (samozřejmě v tichosti tak, aby nerušili žádného ze svých spolužáků).

Tvorba produktu

Aktivita byla časově náročnější zejména díky motivaci, které jsme museli věnovat celý týden, bylo zde nutné zaznamenávat proces vyklíčení fazolky, následně si všichni museli vytvořit své obrázky, zde se čas dokončení opět mírně lišil (jednalo se o 10 minut) a nalepit na předem připravenou plochu. Stříhání a lepení je u dětí oblíbenou, ne však tak jednoduchou činností, ale všichni se jí zhostili s úsměvem a výtvary dopadly až nad očekávání výborně.

Realizace produktu

Tuto aktivitu jsem zařadila do hodiny pracovních činností, kde jsme jí mohli věnovat dostatek času.

Reflexe

Cíl aktivity byl splněn, žáci byli schopni si vytvořit pětilístek svého zdravého já a přiřadit k němu aktivity, které obvykle ve svém životě vykonávají nebo potraviny, které obvykle do svého jídelníčku zařazují. Tuto aktivitu jsem zkoušela až po aktivitě s názvem Jak by ti to chutnalo, o které se zmiňuji v předchozí kapitole, a proto mě nezarazil vliv reklamy. Například zubní pasty byly ve většině případů velmi podobné, mýdla podobných tvarů, dokonce v jednom případě se objevil obrázek školního mýdla, kdy jsem zapřemýšlela nad tím, jestli doma vůbec nějaké mají. Objevovali se zde neoblíbenější hrnečky, o kterých jsem samozřejmě musela vědět, zelenina, ovoce a mnoho dalšího. Po celou dobu bylo v hodině cítit pracovní nasazení, a cit pro spolupráci. Jako nevýhodu bych vnímala ruch, který v hodině panoval, nevím, jestli to bylo tím, že se jednalo o hodinu pracovních činností, nebo jejich touhou sdělit mi své velmi oblíbené pomůcky, cviky nebo potraviny. Výborné bylo pozorovat i pracovní nasazení žáků, kteří nemají možnost se v hodinách projevit více. Pečlivě své obrázky vybarvovali nebo vystříhovali. Zde se ale stalo i to, že nestihli vše, co měli na srdci, a proto došlo i k malému zasmutnění. Naopak někteří žáci byli demotivováni svou „neschopností“ ztvárnit svou myšlenku nebo smyšlený předmět na papír. V těchto případech stačilo žákům vysvětlit, aby neztráceli naději, a jeho obrázek všichni zvládnou rozpoznat, i když nebude výtvarně dokonale ztvárněn. V jednom případě byla žákyně velmi nespokojená s užitými barvami na zubní pastě, protože nebyly takové, jako ve skutečnosti, a ona si nemohla vzpomenout na ty správné. Jednalo se o velmi tvrdohlavou dívenku, u které nestačilo vysvětlení, že se může jednat například o její vlastní zubní pastu, může ji dát svůj vlastní název i barvy, ale museli jsme ji najít na internetu. Poté co mohla užít správné barvy, bylo vše v pořádku. Motivace byla pro děti opravdu zajímavá a typy dlouhodobé motivace budu zařazovat do hodin častěji. Bylo pro všechny důležité a zajímavé zjistit, jak to všechno dopadne a co se skrývá na dně v obou krabičkách.

4 Závěr

Tato diplomová práce se prioritně zabývala zdravým životním stylem, jeho vlivem na život člověka a možnostmi vlivu na zdraví jedince ve věku zejména mladšího školního věku, tedy žáků na prvním stupni základních škol. V teoretické části se zaměřuji na vymezení pojmu zdraví, a poměrně velké škále definic, které zdraví určují. Nechybí zde ani globální rozměr zdraví, možnosti podpory, prevence a jeho faktory. Ve velké části se také zabývám otázkou, co by tedy zdraví životní styl mělo určovat, a co se za zdravý životní styl dá považovat. Otázku zdravého životního stylu každý z nás může chápat jinak, a proto jsem svou diplomovou práci vytvořila variabilně, aby se každý z nás mohl v práci najít, ale i naopak, aby došlo k nabytí nových, neotřelých vědomostí, dovedností a schopností nejen v životě dětí, ale i dospělých. Kladu důraz na výčet prvků nevhodné životosprávy, a možnost vlivu prostředí, rodiny a dalších mnoha faktorů, které mají pozitivní, ale bohužel mnohdy i negativní vliv na život dětí. Má práce není zaměřená pouze na výčet nevhodných potravin, ale i na možnosti úpravy zdravého životního stylu, nebo alespoň pokus o zařazení nejrůznějších možných variací, které nejsou zaměřeny pouze na odstranění nejoblíbenějších pochutin z jídelníčku, ale zejména na možnost zařazení fyzicky náročnějších aktivit do žákova života nejen v hodinách tělesné výchovy, a tím tedy o odstranění strachu nebo obav z fyzicky náročnějších aktivit, ale i v jiných, pro žáky nečekaných, hodinách. Jednoduše řečeno žák nemá možnost se strachovat, pokud je jeho pozornost věnována dalšímu, zajímavějšímu úkolu. Doufám tedy, že se mi podařilo definovat zdravý životní styl, možnosti podpory, a základní pravidla zdravého životního stylu.

V dnešní době je otázka zdravého životního stylu velmi popularizována, a proto doufám, že ve školách není problém se zařazováním více aktivit podporující toto téma. Jak jsem se již zmiňovala, snažila jsem se o ukázkou možnosti prolínání mezipředmětových vazeb, to tedy znamená zařazovat nejrůznější aktivity i do hodin, které k tomu nejsou primárně určené. Mohli jste vidět, jak s otázkou zdravého životního stylu pracovat v hodinách českého jazyka, pracovních činností, nebo na školách v přírodě, a trůfám si říci, že by aktivity mohly být zařazovány i do jiných vyučovacích hodin. Ať už se zdá nebo ne, výuka ve školách má i velký vliv na život dětí mimo školní vyučování, jejich zvědavost a schopnost sdělování detailů by mohl být důvod ke změně životního stylu i v jejich domácím prostředí.

V praktické části se zaměřuji na ověření aktivit zaměřených na zdravý životní styl a jeho podporu. Jedná se o aktivity, které jsem si předem, sama vytvořila, a následně v praxi ověřila. V průběhu ověřování jsem se nesečkala s většími problémy. Jednalo se pouze o občasné zasažení do aktivit, nebo menší změny v jejich průběhu, které jsou důkladně popsány, a prolínány celou praktickou částí. V praktické části jsem byla překvapena ze schopnosti orientace žáků v otázce zdravého životního stylu. V mnoha nejen rodinách, ale i školách jsou žáci vedeni ke zdravějšímu stravování a mají určité vědomosti z této oblasti. Mnoho z nich má dobře našlápnuto k jinému, zdravějšímu, nejen stravování, ale i celkové schopnosti žít podle těchto zásad.

Seznam použité literatury

ASTL, Jaromín, ASTLOVÁ, Eliška a MARKOVÁ, Eva (2009). Jak jíst a udržet si zdraví. Praha: Maxdorf. ISBN978-80-7345-175-2.

Bez hladovění. [online]. [cit. 20-01-29]. Dostupné z: <http://www.bezhladoveni.cz/potravinova-pyramida/>

ČERNÝ, Michal a CHYTKOVÁ, Dagmar a MAZÁČOVÁ, Pavlína a ŠIMKOVÁ, Gabriela (2015). *Informační vzdělávání pro učitele*. Brno: Flow. ISBN 978-80-88123-07-01.

ČEVELA, Rostislav a ČELEDOVÁ, Libuše (2010). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80247-3213-8.

DAHLKE, Reudiger (2009). *Nejlepší typy pro zdraví*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar. ISBN 978-80-249-1301-8

DANIHELKOVÁ, Hana. *Člověk a jeho svět 1*. Olomouc: Prodos, 2007. ISBN 978-80-7230-187-4.

DOMBROVSKÁ, Michaela a LANDOVÁ, Hana a TICHÁ, Ludmila. *Informační gramotnost – teorie a praxe v ČR* [online]. 07. 09. 2015 [cit. 2020 – 03 - 0] Dostupné z: <http://full.nkp.cz/NKKR/pdf/0401/0401007.pdf>

DVOŘÁKOVÁ, Michaela, STARÁ, Jana, DVOŘÁK, Dominik. *Prvouka: pro 1. ročník základní školy*. Plzeň: Fraus, 2007. ISBN 978-80-7238-645-1.

DVOŘÁKOVÁ, Michaela, STARÁ, Jana, DVOŘÁK, Dominik. *Prvouka: pro 2. ročník základní školy*. Plzeň: Fraus, 2008 – 2009. ISBN 978-80-7238-765-6.

FRIEDMAN, S. Howard a Martin, R. Leslie (2016). *Žít dlouho a dobře*. Bratislava: Eugenika. ISBN 978-80-8100-443-8.

GALLÀ, Maurice (2005). *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Přeložil Jindřich BAYER. Praha: Úřad vlády České republiky. Metodika (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-38-2.

HAVLÍNOVÁ, Miluše (1998). *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-263-7.

HEJDA, Stanislav (1974). *Správná výživa teoreticky a prakticky*. BRATISLAVA: Slovanské pedagogické nakladatelstvo.

Introduction. In: *Fresh baby*. [online]. [cit. 2020-01-29]. Dostupné z: http://freshbaby.com/about_us/index.cfm#.VW19Ds_tmko

- KALMAN, Michal (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Healthbehaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)".* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2983-0.
- KASTNEROVÁ, Markéta (2011). *Poradce pro výživu.* České Budějovice: Nová Forma. ISBN 978-80-7453-177-4.
- KLIMEŠOVÁ, Iva (2010). *Hrajeme si s jídlem.* Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2553-5.
- KOMÁREK, Lumír (1997). *Podpora zdraví a prevence v primární péči: program prevence kardiovaskulárních onemocnění v ČR.* Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-071-3.
- KOPECKÝ, Miroslav (2012). *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3369-1.
- KOPECKÝ, Miroslav, TOMANOVÁ, Jitka a ZEMÁNEK, Petr (2014). ed. *Fórum zdraví ve vzdělávání 2014.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4120-7.
- KŘIVOHLAVÝ, Ivo (2009). *Psychologie zdraví.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘÍŽOVÁ, Eva (2018). *Zdraví – kultura – společnost.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3937-6.
- MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar (2009). *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- MALCOLMOVÁ, Lee Lorna (2004). *Jak žít zdravě a bez stresu.* Bratislava: Perfekt. ISBN 80-8046-239-9.
- MARÁDOVÁ, Eva, STŘEDA, Leoš a ZIMA Tomáš (2010). *Vybrané kapitoly o zdraví.* Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7290-480-8.
- MÜLLEROVÁ, Dana a kolektiv (2015). *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2510-2.
- MUŽÍK, Vladislav (2007). ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele.* Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-156-0.
- O informační gramotnosti. In: Nicm. [online]. [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/o-informacni-gramotnosti>
- Obesity and Overweight. In: WorldHealthOrganization [online]. [cit. 2020-03-02]. Dostupné z: <https://www.who.int/health-topics/>

- PROVAZNÍK, Kamil a KOMÁREK, Lumír (1997). ed. *Prevence v primární péči: doporučené postupy WHO*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7071-107-8.
- ŘEHULKA, Evžen (2011) ed. *Education and healthcare: School and health 21*. Brno: Masaryk University with collaboration by MSD, 2011. ISBN 978-80-7392-183-5.
- SCHLETT, Siegfried (2008). *100 potravin pro zdraví: jaké šance skrývá správná výživa se všemi cennými složkami: jak zdravou výživou předcházet chorobám, mírnit potíže a posilovat imunitu*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-0991-2.
- SOUKUPOVÁ, Jana a VANÍČKOVÁ, Markéta (2008). *Člověk a výživa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2243-5.
- SOUKUPOVÁ, Jana a VANÍČKOVÁ, Markéta (2008). *Člověk a výživa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-224-5.
- SVOBODOVÁ, Jarmila (1998). *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-53-2.
- ŠVARCOVÁ, Eva (2008). *Zdraví a nemoc: vybraná témata pro učitele*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-239-8.
- VIGUÉ, Jordi (2006). ed. *Zdraví dítěte*. Přeložila Petra NOVÁKOVÁ. Čestlice: Rebo. Knihovna zdraví (Rebo). ISBN 80-7234-535-4.
- VRÁNOVÁ, Věra (2010). *Výchova k reprodukčnímu zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2629-7.
- Výchova k reprodukčnímu zdraví*. Praha: Raabe, (2012). *Dobrá škola*. ISBN 978-80-87553-71-8.
- WIJNSMA, Piet (1994). *Škola a podpora zdraví*. Praha: T a P servis.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Zdravý talíř, In: Healthyplate. [online]. [cit. 2020-03-02]. Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/>

Obrázek 2: Potravinová pyramida, In: Bez hladovění. [online]. [cit. 20-01-29]. Dostupné z: <http://www.bezhladoveni.cz/potravinova-pyramida/>