

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Téze diplomové práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Veronika Vokurková, DiS.

© 2016 ČZU v Praze

Souhrn

Cílem diplomové práce je zabývat se zdravým životním stylem mladé populace a faktory zdravého životního stylu, zejména správnou výživou, spánkem, tělesnými aktivitami mladé populace, ale také faktory, které ohrožují zdraví-návykovými látkami jako je alkohol, drogy a kouření. V diplomov práci budu charakterizovat mladou populaci (mladší a starší školní věk, vlivy prostředí ovlivňující výživu dětí jako je např. rodina, škola, reklama), životní styl mladé populace a doporučení mladé populace.

V praktické části se budu věnovat konkrétním institucím, kterou jsou Gymnázium a Střední odborná škola Rokycany a Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara, Plzeň. Praktická část si klade za cíl ověřit hypotézu, že si dané instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování a zda má k vykonávání této činnosti dostatek vybavení, personálu, financí. Ověření hypotézy probíhá právě v rámci analýzy institucí Bronislava Malinowského. Je sledován efekt dodržování zásad zdravé výživy daných institucí, porovnáním BMI jednotlivých studentů škol. Po provedení těchto analýz následuje závěrečné vyhodnocení a stanovení doporučení pro danou instituci, které povede ke zlepšení situace.

Klíčová slova: zdravý životní styl, výživa, návykové látky, spánek, tělesná aktivita, kouření, alkohol, drogy, zdravotní výchova, tuky.

Cíl práce

Cílem praktické části bude ověřit, zda vybrané instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu s podrobnějším zaměřením na oblast zdravého stravování. Toto zjišťování bude prováděno na Gymnáziu a SOŠ Rokycany SOŠ průmyslová strojnická a SOŠ profesora Švejcara v Plzni. Bude sledováno, zda tyto školy mají stanoveny dostatečné normy, zabezpečující zdraví žáků, zda v této oblasti jsou dostatečně kvalifikovaný jako je např. personál, dostatečné vybavení, prostory a možnosti zafinancovat případné nedostatky. V rámci těchto prostředků institucí bude zohledněno, zda školy vyvíjí uspokojivé množství aktivit na podporu zdraví žáků a zda školní stravování probíhá v rámci doporučovaných zdravých zásad a dle předepsaných norem.

Pro zhodnocení situace na dané školy a určení závažnosti otázky, týkající se zdravého stravování v institucích, budou klasifikovány hodnoty BMI jednotlivých studentů. Na základě těchto hodnot pak bude určen orientační poměr studentů, kteří mají problémy s nadváhou, jsou obézní nebo naopak mají problém s podváhou. Tím bude zjištěn přibližný efekt zdravého stravování u dané instituce. Po provedení výše uvedených analýz bude stanoveno vyhodnocení, kdy bude konstatováno, zda si zvolená instituce plní či neplní své povinnosti v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování. Vyhodnocení bude zdůvodněno a podle zjištěných nedostatků bude navržena instituci doporučení, která škole napomohou k vylepšení zdravého životního stylu studenta.

METODIKA HODNOCENÍ

Pro zpracování teoretické části bude použito odborné literatury a některých internetových zdrojů, kdy budou určena určitá východiska pro praktickou část. Pro stanovení hypotézy, že si školy plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu, bude využita analýza institucí Bronislava Malinowského, posuzující instituci z hlediska norem, personálu, finančních prostředků a na základě jí vyvíjených aktivit pro podporu zdraví. K získávání potřebných informací o daných institucích mi poslouží interní dokumenty škol. Bude prostudován školní vzdělávací plán, školní řád, provozní řády, některé výroční zprávy, účetní závěrky, jídelní lístky, webové stránky školy ad. Dále budou použity hodnoty tělesné hmotnosti a výšky jednotlivých žáků, naměřené v roce 2015. Ze získaných hodnot bude vypočten tzv. Body Mass index, který se zanesou do příslušného grafu, aby zpřesnil pohlaví a věk daného studenta.

Doporučení:

- zlepšit pravidelnost v konzumaci jídel během dne, většina mladých jí nepravidelně
- zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny během dne
- snížit konzumaci alkoholových a sladkých nápojů
- do pitného režimu zařadit nápoje s nižším obsahem cukru
- řídit se výživovými doporučeními WHO
- zlepšit spotřebu potravin snížením příjmu celkové energie, tuků, soli a cukru a zvýšením příjmu zeleniny, ovoce, brambor, mléka, luštěnin, celozrnných obilných výrobků a ryb.

V dnešní moderní společnosti se dostává pojem „zdravý životní styl“ stále více do popředí. Je nutno zdůraznit, že mladá populace začíná upřednostňovat starost o své tělo, výživu a prostředí, ve kterém žije. Stávají se příznivci zdravého životního stylu, ať už je to základní výživa, stravovací návyky, odpočinek nebo pohybová aktivita. Uvědomují si, jak výše uvedené aspekty ovlivňují kvalitu jejich života, spánku, úroveň energie či schopnosti učit se a soustředit se.

Při změně stravovacích návyků a dodržování obecných doporučení rychle dochází k pozorovatelným pozitivním změnám, jako jsou: zmírnění obtíží spojených s pohybovým aparátem, nárůst hladiny energie, zlepšení nálady, zvýšení kvality spánku a dosažené úrovně regenerace po něm, úroveň fyzické kondice a s ní související změny ve složení a vzhledu těla a v neposlední řadě také všeobecně optimističtější pohled na svět kolem sebe.

LITERATURA A PRAMENY

- 1) GLEN MATTEN, AIDAN GOGGINS – Lži o zdraví (The Health Delusion) – Jak dosáhnout výjimečného zdraví, Brno: Nakladatelství JOTA s.r.o, 2013, s 332, ISBN 978-80-7462-315-8
- 2) Hygiena. Praha: Česká lékařská společnost J.E. Purkyně, c1994-2003, 10 v
- 3) CHRPOVÁ D. S výživou zdravě po celý rok, Praha: Grada Publishing, a.s., 136s.,2010, ISBN 978-80-247-2512-3
- 4) KVAPILÍK, J., SVOBODOVÁ, A. Člověk a alkohol, 1.vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n.p., 1985, 240 s. ISBN 08-091-85
- 5) KOTULÁN, Jaroslav. Zdraví a životní prostředí. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1991, 278 s. ISBN 8020101586