



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

Životní styl žáků 2. stupně základní školy

Vypracovala: Bc. Kateřina Strnadová
Vedoucí práce: PhDr. Olga Vaněčková

České Budějovice 2018

ANOTACE

Diplomová práce se zaměřuje na životní styl žáků 2. stupně základní školy. Práce popisuje jejich současný životní styl, neboť s dobou se mění způsob života. Odhaluje některé negativní jevy a jiné poznatky, které mohou vést k lepšímu vnímání souvislostí a umožnit uvědomělejší přístupy k prevenci a cílenější volbu vhodných postupů na základních školách. V práci jsou představeny základní pojmy: zdraví, prevence, životní styl a některé jeho aspekty, postoje, hodnoty a je zde vymezena i vývojová etapa staršího školního věku. Výzkumné šetření zjišťuje, v rámci kvantitativní výzkumné strategie prostřednictvím dotazníku, jaké jsou aspekty životního stylu dospívajících a snaží se odhalit vztah mezi pohlavím a některými specifiky životního stylu a vylíčit jejich aktuální postoje a hodnotovou orientaci. Výsledkem této práce je popis zjištěných skutečností souvisejících s životem pubescentů.

Klíčová slova: zdraví, prevence, životní styl, aspekty životního stylu, postoje, hodnoty, základní škola, dospívání, pubescence

ABSTRAKT

The diploma thesis focuses on the lifestyle of pupils of the 2nd grade of elementary school. The work describes their current lifestyle, because it changes with time. It reveals some negative facts and other knowledge that can lead to a better perception of contexts and enable more conscious approaches to prevention and a more efficient selection of practices at elementary schools. The thesis describes concepts of health, prevention, lifestyle and some of its aspects, attitudes, values and the developmental stage of the older school age. The research finds aspects of adolescent lifestyle and tries to find a relationship between gender and some lifestyle specifics and describes their current attitudes and value orientation, using a quantitative research strategy through a questionnaire. The result of this work is a description of the findings related to the pubescent life.

Keywords: health, prevention, lifestyle, aspects of lifestyle, attitudes, values, elementary school, adolescence

PROHLÁŠENÍ

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne:

Podpis:

PODĚKOVÁNÍ

Za příjemnou spolupráci, ochotu pomoci a skvělé metodické vedení bych tímto ráda poděkovala vedoucí diplomové práce paní PhDr. Olze Vaněčkové.

Mé poděkování dále patří pedagogickým pracovníkům, konkrétně panu doc. PaedDr. Vladislavovi Kukačkovi, Ph.D. za konzultace, a všem respondentům za spolupráci a čas, který věnovali vyplnění dotazníků. Mé díky také patří rodině a všem, kteří mi byli oporou při psaní diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	ZDRAVÍ	9
2.1	Pojem zdraví	9
2.2	Složky lidského zdraví	10
2.3	Podpora zdraví a prevence nemoci	12
3	ŽIVOTNÍ STYL.....	14
3.1	Pojem životní styl.....	14
3.2	Aspekty životního stylu	15
3.3	Režim dne	15
3.3.1	Volný čas	16
3.3.2	Spánek.....	17
3.4	Výživa	17
3.4.1	Zdravé stravování.....	17
3.4.2	Nezdravé stravování	18
3.4.3	Voda a pitný režim	20
3.5	Tělesný pohyb	20
3.6	Psychohygiena	21
3.7	Nezdravý životní styl	21
3.7.1	Stres	22
3.7.2	Rizikové a riskantní chování.....	23
4	ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ 2. ŠTUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL	27
4.1	Druhý stupeň základního vzdělávání	27
4.2	Vývojové období staršího školního věku	29
4.2.1	Somatický vývoj	29
4.2.2	Kognitivní vývoj.....	30
4.2.3	Emoční vývoj	31
4.2.4	Sociální vývoj se zaměřením na vztahy.....	31
4.3	Hodnoty a postoje	33
4.4	Specifika životního stylu v dospívání	35
5	EMPIRICKÁ ČÁST	39
5.1	Teoretická východiska práce.....	39
5.2	Cíl šetření	39
5.3	Výzkumné otázky a odborné hypotézy.....	40
5.4	Metodika šetření.....	41
5.4.1	Charakteristika výzkumného souboru	41
5.4.2	Metoda sběru dat	41
5.4.3	Způsob zpracovávání dat	43
5.5	Interpretace výsledků dotazníkového šetření	44
5.6	Závěr výzkumného šetření a diskuze.....	77
6	ZÁVĚR.....	86
7	SEZNAM LITERATURY	89
8	PŘÍLOHY	94

1 ÚVOD

Diplomová práce s názvem Životní styl žáků 2. stupně základní školy je zaměřena na popis specifik životního stylu a různých souvislostí u odpovídajícího vývojového období.

Životní styl můžeme vnímat jako komplex zvyklostí, důležitých aktivit a vztahů, je to vlastně souhrn ustálených každodenních činností, které jsou ovlivňovány aktuálními trendy, médii a celkově současnou společností. Toto téma je hodně diskutované, zejména v souvislosti se zdravím. Média sice často hovoří o této problematice, upozorňují na následky špatného životního stylu a radí, jaký životní styl preferovat, jak se oblékat, jak se stravovat, jak trávit volný čas, jak aktivně sportovat apod. Životní styl však není jen o tom, co člověk jí, pije nebo jestli cvičí, ale řadíme do něho například i vztahy, hodnoty a postoje. Dnešní způsob života je označován jako konzumní. Lidé se zaměřují na materiální hodnoty a ztrácí zájem o ty duchovní. Společnost na nás klade vyšší nároky a někdy je těžké vše pojmout a udržet krok, a možná proto ztrácejí duchovní hodnoty na důležitosti.

Životní styl dospívajících je neustále v centru pozornosti rodičů, pedagogů, psychologů i sociologů. Z pohledu psychologie je dospívání jednou z nejsložitějších vývojových etap člověka, kde nastává velké množství výrazných změn. Je to období hledání a utváření identity. Formování životního stylu je tedy zásadní ve vývoji jedince. S tímto faktem by měli pracovat pedagogové a snažit se pochopit životní způsob žáků, a na základě toho najít vhodnější principy prevence v oblasti rizikového chování.

Jsem absolventkou bakalářského oboru Výchova ke zdraví, a proto inspirací pro téma práce se mi staly jednak předchozí studium a dále pedagogická praxe na základní škole. Do zvoleného tématu se budu snažit zařadit soustavu poznatků z pohledu psychologie a odhalit aktuální postoje a životní hodnoty pubescentů a popsat rozdíly mezi pohlavím. Jelikož vývoj chlapců a děvčat se od sebe liší, nepochybně zde odlišnosti najdeme.

Hlavním cílem bude zjistit a popsat některé aspekty životního stylu žáků druhého stupně základní školy. Dílčím cílem bude odhalit vztah mezi pohlavím a některými specifiky životního stylu dospívajících a vylíčit jejich aktuální postoje a hodnoty.

V teoretické části se budeme zabývat vymezením pojmů zdraví, prevence, životní styl jako takový a jeho aspekty, jakými jsou například režim dne, volný čas, celková životospráva, riziková chování apod., v souvislosti s vývojovým obdobím staršího školního věku. Přiblížíme si také pojmy postoje a hodnoty.

Empirická část se zabývá vlastním výzkumem, jehož cílem bude nejen získat odpovědi na položené výzkumné otázky, ale i ověřit platnost stanovených hypotéz. Pro naplnění výzkumného cíle bude použit kvantitativní výzkumný přístup v podobě dotazníkového šetření.

Bude nás zajímat, jaké jsou charakteristiky dílčích složek životního stylu pubescentů, jaké jsou rozdíly mezi životním stylem chlapců a dívek v oblasti rizikového chování a trávení volného času, dále jaké jsou aktuální postoje a životní hodnoty dospívajících, a jestli jsou nějaké rozdíly v hodnotové orientaci dívek a chlapců. Jak tomu skutečně je, zjistíme díky výzkumu.

2 ZDRAVÍ

Ve všech lidských kulturách je přední místo v hierarchii hodnot přisuzováno zdraví (Kebza, 2005). Dnešní doba v mnoha oblastech života klade na člověka vysoké fyzické i psychické nároky, a tak stále více lidí v sobě vnímá napětí, které se projeví stresem, nervozitou, nespavostí, apod. (Mahéšvaránanda, 2006). Klademe vysoké nároky i na děti. Je po nich například požadováno sedět dlouho ve škole, i když je jejich přirozeností projevit pohyb a být fyzicky aktivní.

Vše, co uděláme, má vliv na naše zdraví. Neměli bychom zapomínat, že zdraví je součástí širšího pojmu kvalita života a ovlivňuje náš životní styl a styl zas ovlivňuje naše zdraví (Křivohlavý, 2003). Vždy totiž záleží na nás, zda učiníme něco pro své zdraví, pocit pohody a pro šťastný život.

2.1 Pojem zdraví

Pojem zdraví je chápán různě. Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) definuje pojem takto: „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.*“ (Constitution of WHO 1946, in Křivohlavý, 2003, str. 37)

Je to stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha. Není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady. Podle Křivohlavého (2003) je tato definice zdraví vnímána jako ideál. Definice zdraví ale může obsahovat i další složky, například estetickou, emocionální nebo nepřítomnost rizikového chování (Machová, Kubátová a kol., 2009). Kebza (2005) uvádí, že nemůžeme přistupovat ke zdraví jako k jednotlivému, izolovanému jevu. Stav je výsledkem interakce člověka s prostředím přírodním, civilizačním a společenským, kde významnou roli hraje právě životní styl, který je klíčovou determinantou zdraví. Vývoj zdravotního stavu ovlivňuje například i výživa, pohyb, sexuální aktivita, vztahy v okolí, zvládání stresu a mnoho dalších (Kebza, 2005). Pojem pohoda může být vnímán různě. Osobní pohoda je součástí kvality života, která má dvě dimenze - subjektivní osobní pohoda a objektivní osobní pohoda (Kebza, 2005).

Musíme tedy zmínit, že zdraví je velmi subjektivní hledisko a u každého je jedinečné a velmi relativní.

O dalším hledisku zdraví zajímavě pojednává Jaro Křivohlavý (2003) a uvádí, že zdraví lze chápat jako sám cíl nebo jako prostředek k dosažení cíle. Zdraví se tedy může stát cílem samo o sobě a někdo ho může vidět jako nejdůležitější lidskou hodnotu. Někdo zase potřebuje být zdravý a udržovat své zdraví, aby mohl dělat to, co chce, a dosáhl svého cíle. Z hlediska různých profesí můžeme vnímat tento pojem opět jinak. Lékař vnímá zdraví jako nepřítomnost nemoci, sociolog vidí zdravého člověka jako člověka, který funguje ve všech sociálních rolích. Humanista považuje za zdravého jedince takového, který je schopný se dobře vyrovnat se všemi životními situacemi, apod. (Křivohlavý, 2003). Zdraví zahrnuje také nepřítomnost nemoci. A nemoc je porucha adaptace jedince, která ho omezuje v normálních činnostech (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Křivohlavý se pokusil vytvořit vlastní definici, která zní takto: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ (Křivohlavý, 2003, s. 40)

Pokud bychom shrnuli definice zdraví různých autorů, našli bychom tam určité shody. Vždy se jedná o harmonii duše a těla, jak to dříve vnímali už staří Řekové (Slezáčková, 2012). Je to rovnováha v oblasti tělesné, duševní, sociální, duchovní a dalších významných oblastí v životě člověka.

2.2 Složky lidského zdraví

Pojem zdraví je nepochybně komplexní povahy a jeho rozměry jsou multidimenzionální. Vladimír Kebza (2005) nastiňuje zdraví jako komplex řady faktorů biologických, behaviorálních, psychologických, sociálních a environmentálních. Součástí obsahu zdraví je tedy funkční zdatnost organismu, jeho tělesná i duševní způsobilost, schopnost navazovat kontakty a rozvíjet vztahy (Kebza, 2005). Jaro Křivohlavý (2003) ve své knize nejvíce pojednává o biopsychosociálních faktorech. Jiní

přikládají důležitost složce nejen fyzické, psychické a sociální, ale i duchovní v oblasti zdraví (Mahéšvaránanda, 2006). Stěžejní je v těchto případech ale celistvost, kde bychom měli chápat pojem z podstatně širšího, holistického hlediska, protože jiné složky (emocionální a environmentální) také ovlivňují naše zdraví nezanedbatelnou mírou (Křivohlavý, 2003).

V dnešní době se často hovoří o bio-psychosociálně-spirituálním modelu zdraví. Biologická, fyzická dimenze, jinak také **tělesná složka zdraví**, nám ukazuje stav naší kondice neboli zdatnosti a kolik máme energie (Smékal, Macek, 2002). Vyjadřuje genetickou i získanou podmíněnost zdraví a zachycuje vztah zdraví-nemoc ve smyslu fyzického zdravotního stavu (Kebza, 2005).

Psychické zdraví závisí na stavu osobní pohody („well-being“), kdy bereme v úvahu vlastní pocity, štěstí a životní spokojenost (Kebza, 2005). Zjednodušeně řečeno jde o stav, kdy jsme vyrovnaní, jsme schopni se vypořádat s normálními životními těžkostmi, když nám přijdou do cesty. Základem je spokojenost, čistota myšlení, svoboda a zdravé sebevědomí (Mahéšvaránanda, 2006).

Sociální složka zdraví pojednává hlavně o úrovni a kvalitě sociálních vztahů k druhým lidem (Kebza, 2005). Autor Kebza (2005) neopomenul ani vliv společenských norem, hodnot, vliv proměn v daném historickém, sociálním, politickém, ekonomickém a kulturním kontextu společnosti. Už Sigmund Freud zmiňoval, že podstatou zdraví je schopnost milovat, pracovat a žít v souladu s danou kulturou (Seligman, 2014). Je důležité, aby člověk rozvíjel své komunikační schopnosti, utvářel si pevné vztahy s ostatními lidmi a naučil se být zodpovědný. Rozvíjet sociální zdraví znamená pracovat na sobě a snažit se být prospěšný pro společnost (Mahéšvaránanda, 2006).

Duchovní zdraví znamená poznat proč a jakým způsobem mám žít, poznat vztah člověka k vesmíru a bytí. Duchovně zralý člověk nachází lásku ve všem a dokáže odpouštět (Mahéšvaránanda, 2006). Jedinec se na této úrovni také zabývá otázkou smyslu života. Zamýšlí se nad lidstvím, vesmírem, životem a smrtí, přemýšlí o lásce nebo o postoji k bližním (Adler, 1995).

2.3 Podpora zdraví a prevence nemoci

Prevence úzce souvisí s podporou zdraví. Ve své podstatě je zaměřena proti nemocem a snaží se jim předcházet. Preventivní působení musí být komplexní. Není pochyb o tom, že v této oblasti mají velký vliv výchova rodičů, vrstevníci, současné trendy, utvořený žebříček hodnot a smysluplné trávení volného času (Křivohlavý, 2003). Za podporu zdraví se považuje posilování a podpora pozitivních podmínek systémově pojatého zdraví jako celku, což ale v praxi nebývá tak jednoduché. Podpora zdraví je jakýsi proces umožňující lidem zlepšit své zdraví a zvýšit kontrolu nad ním (Kebza, 2005). Prevence i podpora zdraví na základních školách je součástí každého školního vzdělávacího programu, kterým se řídí pedagogičtí pracovníci, speciální pedagogové, školní psychologové a další (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014). Řadíme sem i například zákaz kouření v areálech škol a zákaz prodeje sladkostí, cukrovinek a slazených nápojů. Zmíníme zde i důležitý program zvaný **Zdraví pro všechny v 21. století**, kde bylo vytyčeno 21 konkrétních cílů. Jedná se dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatel, který se řeší na úrovni jedince, ale i skupiny, školy a státu (Kebza, 2005).

V rámci preventivních aktivit rozlišujeme různé druhy a úrovně prevence (Kebza, 2005). Obecně můžeme prevenci rozdělit na primární, sekundární a terciární. Primární prevenci chápeme jako podporu zdraví. Spíše se jedná o zaměření na aktivity, které rozvíjí zdraví, a tvorbu příznivého prostředí. Řadíme tam například projekty Zdravé město, Zdravá škola, Škola podporující zdraví apod. (Křivohlavý, 2003). Z časového hlediska je to doba, kdy nemoc nebo sociálně patologický jev ještě nevznikly. Konkrétně to může být: umývat si ruce, nekouřit, vyvarovat se nadměrné konzumace alkoholu, používat bezpečnostní pásy nebo očkování (Machová, Kubátová a kol., 2015). Základem sekundární prevence je screening, odhalování a časná diagnostika patologického jevu a účinná léčba. Snaží se diagnostikovat nemoc ideálně v raném stádiu, a v případě, kdy už jev vznikl, se snažíme o to, aby se stav nezhoršoval (Kebza, 2005). Řadíme sem například prohlídky u zubaře, gynekologické prohlídky, peer

programy ve školách jako jedna z forem prevence sociálně patologických jevů (alkohol, drogy, kouření, poruchy příjmu potravy apod.) (Křivohlavý, 2003).

Terciární prevence se zaměřuje na následky patologických jevů a rehabilitaci (léčebná, sociální, speciálně pedagogická). Cílem je co nejvíce omezit dopad nemocí a znovu dosáhnout plnohodnotného života (Machová, Kubátová a kol., 2015).

3 ŽIVOTNÍ STYL

Existuje vzájemný vztah mezi zdravím a determinantami zdraví. Autor Kebza (2015) uvádí přibližné odhady vlivu determinantů na zdravotní stav jedince. Tento stav ovlivňuje životní styl z cca 50-60 %, zdravotní péče má odhadovaný vliv na zdraví 15 %, vnější vlivy (životní prostředí, sociální vlivy) 15-20 % a genetická predispozice organismu 10-15 %. Jiní uvádějí procentuální podíl podobně, kde životní styl se podílí na zdraví z 50 %, 20 % životní prostředí, 20 % genetický základ a z 10 % jsou to zdravotnické služby (Machová, Kubátová a kol., 2015). Odhady jsou ale pouze přibližné, je těžké určit vliv jednotlivých faktorů, neboť na různých částech světa je to odlišné (Kebza, 2005). Největší vliv na zdraví má ale nepochybně náš způsob života (Kukačka, 2009). Dnes je charakterizován jednoduchostí a vymoženostmi v oblasti dopravy, bydlení i stravování se. Ve vyspělých zemích vedou dospělí, a dnes i některé děti, sedavý způsob života, ať už v práci nebo ve škole, nebo tráví spoustu času na mobilu, u počítače a televize. Díky technice máme jednodušší i domácí práce a celkově máme málo pohybu (Jungwirthová, 2013). Postupem času se z životního stylu vytratil dostatečný pohyb a objevily se civilizační choroby a zhoršuje se v populaci i úroveň mezilidských vztahů (Machová, Kubátová a kol., 2009).

3.1 Pojem životní styl

Vymezení pojmu životní styl není jednotné, může být vnímán z různého pohledu, mít různý obsah, např. „*Systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt.*“ (Duffková, in Fazik, Matějů et al. 2006, s. 80)

Je ale zřejmé, že v rámci společnosti jsou skupiny s rozdílným životním stylem s dopadem na zdraví. Životní styl se může významně měnit v rámci dílčích skupin. Duffková rozlišuje životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. Životní styl jednotlivce je jakýsi konzistentní způsob života, jehož jednotlivé dílky jsou ve vzájemném vztahu, jsou propojené a vycházejí z jednotného celku, mají jednotící linii, která se prolíná všemi činnostmi a vztahy. Životní styl může být i konkrétnější a charakteristický pro jednu určitou osobu (Duffková, in Fazik, Matějů et al. 2006).

Kebza definuje životní styl jako komplex dobrovolného chování v daných životních situacích, které se zakládají na našem výběru z určitých možností. Je to souhra dobrovolného chování a životní situace (Kebza, 2005). Rozhodování ale není tak svobodné, ovlivňují nás totiž rodinné zvyky, tradice, společnost a kultura, dále temperament, vzdělání, příjem a hodnotová orientace (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Životní styl skupiny představuje typické rysy daného způsobu, kterými se vyznačuje převážná většina členů skupiny. Členové se navzájem neznají, ale obecně můžeme říci, že mají společné něco, co je důležité pro vytvoření určitého životního stylu (např. studentů, seniorů, lékařů aj.) (Kubátová, 2010).

3.2 Aspekty životního stylu

Náš životní způsob ovlivňují faktory, které mají podobu různých životních podmínek. Můžeme je rozdělit do několika kategorií: pohlaví, typ bydliště, vývojové období, vzdělání, rodina, sociální struktura, zdravotní stav, profese a zaměstnání (Duffková, Urban, Dubský, 2008). Zdravý způsob života můžeme rozčlenit na několik základních aspektů: životní rytmus, adekvátní pohyb, psychohygienu, celková životospráva a racionální výživa a zvládání náročných životních situací (Kraus, Poláčková, 2001). Obvykle určité aspekty hodnotíme jako zdravé, jiným přisuzujeme negativní hodnotu, co se týče dopadu na naše zdraví. Jednotlivé aspekty se ale navzájem ovlivňují a propojují. Zjednodušeně současný životní styl zahrnuje jak pozitivní, tak i negativní aspekty zdraví, proto níže zařadíme ty nejdůležitější aspekty životního stylu.

3.3 Režim dne

Denní biorytmus je přirozený cyklus našeho těla. V jednom úseku jsme nejvýkonnější a v dalším zase odpočíváme (cyklus dne a noci). Nastavení biorytmu je u každého různé, každému vyhovuje něco jiného (Kukačka, 2009). Může nastat porušování biorytmů a děje se to poměrně často, kvůli současnému uspěchanému životnímu stylu. Pokud je denní režim špatně nastavený, tak vzniklé situace vedou k negativním

dopadům na naše zdraví, v tom lepším případě ke špatné náladě (Krejčí, Šulová, 2011). Denní režim dospělých i dětí je složen ze tří částí: hlavní činnost, volný čas a spánek. Hlavní činnost dospělých představuje práce, u dětí hra nebo škola. Ideálně by části měly být ve správném poměru a vše by mělo být rovnoměrně časově rozložené (zhruba po osmi hodinách), doba spánku by ale vždy měla být ustálená (Jungwirthová, 2013).

3.3.1 Volný čas

Volný čas je doba, kdy jednáme svobodně, rozhodujeme se, co budeme dělat, z vlastní vůle. Volný čas by měl být vždy spojen se svobodou, volbou a flexibilitou (Rojek, 2010). Je to doba pro zábavu, odpočinek a rozvíjení naší osobnosti. Každý by se měl snažit o plnohodnotné a efektivní trávení volného času. Věnujeme ho tedy regeneraci duševní a fyzické, zábavným aktivitám, koníčkům a rozvoji mezilidských vztahů (Kraus, Poláčková, 2001). Volný čas je dán také společností, organizacemi, historií a aktuálními trendy, životní způsobem a kulturou (Stebbins, 2007). Volnočasové aktivity dětí jsou různorodé. Chlapci preferují bojové hry, stavebnice, skupinové sporty (fotbal, hokej, aj.), míčové hry nebo hraní počítačových her. Mají rádi soupeření a chtějí být nejlepší. Dívky zajímají módní trendy, čtení časopisů, sport aj. (Kopecká, 2011). V současnosti převládá všude ve světě zájem o moderní techniku. Poměrně často slyšíme v médiích i od dětí a dospívajících, jak se baví o nových mobilních telefonech, počítačových hrách, Youtuberingu, o sociálních sítích (Facebook, Instagram apod.). Zajímají je hry na tabletu, na mobilu, mnoho času věnují surfování na internetu. Digitální technologie je nepochybně součástí jejich volného času (Spitzer, 2016).

Například podle Krause a Poláčkové výzkumy z roku 2000 ukazují, že mládež 17 h týdně věnuje sledování televize a počítačovým aktivitám, čtení věnují jen 4 hodiny týdně (Kraus, Poláčková, 2001). Samozřejmě od doby výzkumu se počet hodin u televize nebo počítače rapidně zvýšil. Důraz je kladen na rodiče, učitele a vychovatele, aby vedli děti a dospívající k účelnému trávení volného času (Spitzer, 2016). V oblasti volného času mohou nastat u dětí a dospívajících dva zásadní problémy. Buď ho mají nadbytek a neumí ho dostatečně využít, nebo ho mají nedostatek a jsou přetěžováni. Je potřeba

děti a mládež vést k efektivnímu využívání volného času a nabízet jim možnosti. Nuda a zahálka jsou nežádoucí, ba dokonce nebezpečné, protože od nich už je jen krůček k různým sociálně patologickým jevům (Kraus, Poláčková, 2001). Užitečné je trávit volný čas s vrstevníky a s kamarády, kteří mají stejné zájmy, protože rozvíjení mezilidských vztahů podporuje zdravý vývoj jedince v mnoha směrech (Vágnerová, 2010).

3.3.2 Spánek

Kukačka (2009) uvádí, že spánek je základní fyziologická potřeba a má velký vliv na centrální nervový systém a jeho vývoj, svaly a jejich regeneraci a celkově ovlivňuje celý náš organismus. Spánek také ovlivňuje tvorbu hormonů. Pokud ho máme nedostatek, tak se to projeví pocitem únavy, zhoršeným myšlením a snížením pozornosti (Vágnerová, 2000). Čas potřebný pro spánkovou regeneraci organismu se totiž značně liší věkem a denní námahou. Doba spánku je velmi individuální. Obecně by se průměrná doba spánku měla pohybovat zhruba mezi sedmi a osmi a půl hodinami. Ovšem není důležitá jen doba spánku, ale také kvalita. Kvalitní spánek poznáme tak, že se po probuzení cítíme odpočatí a plní energie (Kukačka, 2009).

3.4 Výživa

Příjem potravy je základní fyziologickou potřebou. Potrava nám slouží k doplnění potřebných živin a energie k životu (Křivohlavý, 2003). Stravovací návyky se formují a utvářejí za pomoci vlivu rodiny, školy a vrstevníků. Škola by nepochybně měla určovat pozitivní stanovisko a předávat ho žákům v ideální formě (Kebza, 2005).

3.4.1 Zdravé stravování

O zdravém stravování hovoříme ve chvíli, kdy je potrava v rovnováze, jak po stránce kvantitativní, tak kvalitativní. Je nutné dodat organismu správné množství a poměr živin - sacharidů, bílkovin, tuků, vitamínů, minerálů, vlákniny a vody. Pokud se nedodrží vyvážená strava, může se stát pro tělo škodlivou a nastává forma nezdravého stravování (Křivohlavý, 2003).

Vědecké studie ukazují, že až z 80 % můžeme své zdraví ovlivnit životním stylem a správnou životosprávou. Všichni by se měli řídit několika zásadami: jíst pestrou a vyváženou stravu, jíst pravidelně (5 - 6x denně), pravidelná konzumace zeleniny a ovoce, alespoň jednou týdně zařadit luštěniny, které obsahují kvalitní bílkoviny, nahradit tučné výrobky polotučnými a nízkotučnými variantami, jíst bílé netučné maso a ryby (2x týdně), výrazně omezit sladkosti a nadměrné solení a nejíst smažená jídla. Měli bychom jíst pomalu a do polosyta a dodržovat pitný režim (Schuster, 2008).

Děti a dospívající přejímají návyky ve stravování od svých rodičů, například v rámci kupování určitých potravin, vaření a stolování. Postupem času si utvářejí vlastní pohled na celkové stravování a osvojují si rodinné zvyky, které si s sebou ponесou i do své budoucí domácnosti (Machová, Kubátová a kol., 2015). A v ideálním případě si osvojí zásady zdravého stravování.

3.4.2 Nezdravé stravování

O nezdravé stravování se jedná ve chvíli, kdy nastávají odchylky od zásad zdravého stravování (Schuster, 2008). Abychom se vyvarovali nezdravému stravování, měli bychom omezit například: sůl, tučná jídla, bílé pečivo, sladkosti, sladké nápoje a alkohol. Velké množství živočišných tuků, cholesterolu a cukrů spolu s nedostatečným pohybem má za následek vznik civilizačních chorob (Kukačka, 2009). Nesprávná výživa nepochybně jedinci škodí. Zdraví poškozují například: chronické přejídání, obezita, nedostatečná výživa, nevyvážená strava a poruchy příjmu potravy (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Pro **poruchy příjmu potravy** je příznačné intenzivní úsilí o dosažení štíhlosti spojené s omezováním energetického příjmu a zvyšováním energetického výdeje. Osoby věnují nadměrnou pozornost jídlu, vlastnímu vzhledu a váze. Vytrvale se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat (Krch, 2002). Onemocnění z této skupiny jsou velmi závažná, zvláště tím, že začínají nenápadně a bez varování.

Poruchy příjmu potravy (diagnózy F50.0–F50.9) tvoří okruh onemocnění, kam patří mentální anorexie (odmítání jídla), bulimie (záchvaty přejídání a zvracení) a také přejídání spojené s jinými psychickými poruchami, například se stresem. U těchto onemocnění jsou typické obavy z tloušťky, manipulace s jídlem pro dosažení snížení hmotnosti, a zkreslené vnímání vlastního těla (ÚZIS ČR 2010-2017).

Do poruch příjmu potravy se řadí nejen mentální anorexie a bulimie. Patří do nich také přejídání spojené s jinými psychickými poruchami. Dalšími formami jsou orthorexie, bigorexie, neschopnost polykat, drunkorexie a další (Strnadová, 2015).

Existuje např. vysoké riziko vzniku poruchy příjmu potravy u pubescentů a adolescentů (nejčastěji u dívek). Je to zapříčiněno tím, že často negativně vnímají vývin vlastního těla (Strnadová, 2015). Pokud nedojde k uspokojivé identifikaci s vlastním tělem, může pak převažovat negativní postoj, nenávisť a odmítání. Tělo, s nímž není jedinec spokojen, může jako viníka svých problémů a trestat ho. Někteří lidé jsou přesvědčeni, že by na tom byli lépe, kdyby byli atraktivnější, tj. štíhlejší. Následně se to může projevit změnou vztahu k jídlu, případně až poruchou příjmu potravy (Vágnerová, 2012). Pokud se vyskytnou tyto poruchy v mladším věku, mohou poškozovat vývojový proces ve složkách biologického, psychologického i sociálního rozvoje.

Chronické přejídání a obezita jsou dva odlišné termíny. Když je někdo obézní, nemusí to znamenat, že se přejídá a naopak. Chronické přejídání jsou záchvaty přejídání, kterými trpí více ženská populace. Držení diet a následné přejídání je způsobeno několika faktory. Nejzásadnější je diktát ideálu velmi štíhlé krásy (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014). Lidé jsou velmi ovlivněni současnými trendy vzhledu.

Obezita je dnes celosvětový problém. Čím více je tuku v oblasti břicha, tím více je ohrožené zdraví jedince (Schuster, 2008). Existuje jistý vztah mezi obezitou a nemocemi srdce a cév a mozkovou mrtvicí. Obecná úmrtnost je u obézních lidí dokonce dvojnásobná (Křivohlavý, 2003). Nejrozšířenější metodou zjišťování obezity je ukazatel hmotnosti těla BMI. Optimální hodnota je 19 až 25, pokud je hodnota vyšší, hovoříme o nadváze. Obezita je v případě tabulek BMI nad 30 (Křivohlavý, 2003). Z psychologického hlediska se obezita může spojit s neuspokojenými potřebami

a tužbami, které pocházejí z dětství (Matějček, 2007). Je to podvědomě neuspokojený afekt, který se později projevuje třeba přejídáním. Senzitivní období pro vznik obezity, přejídání, paradoxně i pro podvýživu, ale také pro vznik poruch příjmu potravy, je právě období pubescence a adolescence (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

3.4.3 Voda a pitný režim

Denní spotřeba tekutin je zhruba 1,5 až 2 litry, při vysokých teplotách je doporučeno vypít až 3 litry. Zásadní je pít rovnoměrné dávky tekutin během dne, v závislosti na výkonu a teplotě (Kukačka, 2009). Dostatek vody je důležitý pro celkovou hydrataci těla a pleti a pro detoxikaci organismu (Křivohlavý, 2003). Voda nám pomáhá odstraňovat z těla přebytečné látky. Je součástí každé buňky a tvoří asi dvě třetiny tělesné hmotnosti (Machová, Kubátová, 2015). Nikdy bychom neměli zapomínat, že voda je nejdůležitější součástí výživy, protože nám zajišťuje všechny funkce v těle.

3.5 Tělesný pohyb

Pohyb je základní lidskou potřebou a je důležitý pro somatický vývoj. Dnešní doba nám umožňuje jednodušší život, než měly dřívější generace. Nacházíme se v době vymožeností, výtahů, eskalátorů a různorodých dopravních prostředků. Nepochybně mají vliv na nedostatek pohybu. Mládež, dospělí i staří lidé často trpí hypokinezi (Kukačka, 2009). Nedostatek pohybu a přejídání charakterizuje životní styl lidí ve vyspělých zemích (Blahušová, 1995). Lidé by ale neměli opovrhovat novou technikou, měli by si spíše uvědomit, že nám ulehčuje život, a také že pohyb je základní potřebou a musíme mu věnovat alespoň malou část dne (Krejčí, Šulová, 2011). Přiměřenému pohybovému cvičení bychom se tedy měli věnovat třicet minut denně (Křivohlavý, 2003). Problém může nastat u dětí a dospívajících, kdy je jejich tělo ve vývinu. Nedostatek způsobuje špatnou náladu, deprese, až nadváhu nebo obezitu. Autor Křivohlavý (2003) nastiňuje dvě skupiny. Jedna skupina se pohybuje hluboko pod normu doporučeného denního pohybu (osoby se sedavým zaměstnáním, děti a dospívající, kteří sedí ve škole a v zápětí sedí doma u televize nebo počítače). Druhá

skupina se vyznačuje nadměrným cvičením a pohybové aktivity provádí denně (posilování, plavání, běhání, kolektivní hry).

Adekvátním pohybem můžeme předcházet různým nemocem, slouží jako prevence, a zároveň díky cvičení mohou ustoupit bolesti hlavy, stres a podrážděnost (Kukačka, 2009). Při přiměřeném cvičení tělo relaxuje. Tělesné cvičení nám dokáže navodit dobrou náladu a je součástí psychohygieny.

3.6 Psychohygienu

Psychohygienu neboli duševní hygiena napomáhá k udržení dobrého zdravotního stavu, působí proti oslabené psychice a pozitivně ovlivňuje imunitní systém. Je nezbytnou složkou zdravého životního stylu (Vágnerová, 2004).

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“
(Křivohlavý, 2003, s. 143)

Hovoříme o péči, která je potřebná k umožnění optimálního fungování duševní činnosti. Proti nevyrovnanosti je třeba bojovat právě psychohygienou (Křivohlavý, 2003). Podobně jako Křivohlavý uvádí i Nakonečný (1997), že psychohygienu je systém pravidel a rad, které slouží k prohloubení, udržení a opětovnému získání duševního zdraví a rovnováhy. Psychohygienu můžeme jinak chápat jako hledání optimální životní cesty a výsledkem je nalezení efektivního životního způsobu (Slezáčková, 2012).

S psychohygienou jsou spojeny některé pojmy: spánek, relaxace, prevence, sebepoznání, autoregulace emocí, asertivita a hlavně pozitivní myšlení (Slezáčková, 2012). Lidé by měli dbát na dostatek spánku a odpočinku, na posilování svého sebevědomí a umět pracovat se stresovými situacemi, které u nich nastanou.

3.7 Nezdravý životní styl

Existuje mnoho aspektů nezdravého životního stylu. Do této kapitoly jsme zařadili hlavně nadměrný stres, rizikové a riskantní chování jako je například užívání

návykových látek (kouření, alkohol a drogy) a další chování, které nějakým způsobem ohrožuje zdraví nebo dokonce život jedince.

3.7.1 Stres

Pojem stres definují autoři různě. Definici stresu stanovil Hans Selye takto: „Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (Selye, 1979, s. 32)

Walter B. Cannon považuje stres za nespecifickou odpověď organismu na podněty, které narušují jeho homeostázu. Připisuje důležitost především neurobiologické a biochemické odezvě organismu na vnější podněty. Jedinec musí neustále reagovat na měnící se prostředí, aby udržel rovnováhu (Cannon, in Kebza, 2005).

„Stres je nárok jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat.“
(Lazarus, 1984, s. 66)

„Z psychologického hlediska lze stres chápat jako stav nadměrného zatížení či ohrožení.“ (Vágnerová, 2004, s. 12)

Stres je anglického původu a znamená zmáčknutí, stlačení. Vždy se jedná o nějakou reakci na podnět, který ovlivňuje psychickou a fyzickou složku. Stres ovlivňuje prožívání a prožívání zas ovlivňuje fyziologickou hranici. Zjednodušeně je to odpověď lidského těla na novou, nepříjemnou nebo vzrušující situaci neboli stresor (Kebza, 2005). Stresor je negativní životní faktor, který vyvolává stres. Stresory můžeme definovat jako traumatické události, neovlivnitelné události, požadavky, které přesahují hranice našich schopností a našeho sebepojetí, nebo vnitřní konflikty (Atkinson, 2003). Distres označujeme za negativně prožívaný stres a vznikne tehdy, když se domníváme, že nejsme schopni situaci vyřešit. Naopak eustres je pozitivně prožívaný stres a pociťujeme ho ve chvíli, kdy se snažíme zvládnout situaci, která nám ale přináší radost, například svatba nebo výhra (Křivohlavý, 2003). Pokud je stres krátkodobý, tak má kladný efekt, tělo je na něj připraveno a stav trvá krátkou dobu. Podle výzkumů nám dlouhodobý stres snižuje funkci imunitního systému až o 60 % (Kukačka, 2009).

Vyšší míra prožívaného stresu má vliv na rozvoj závažných zdravotních obtíží, z nichž nejznámější jsou kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, mozkové mrtvice, infarkt myokardu), které jsou nejčastější příčinou úmrtí v ekonomicky vyspělých zemích. Ke stresu se často přiřadí negativní emocionalita, hněv, deprese apod. Tato duševní nepohoda má vliv nejen na zdraví a náš vývoj, ale později i na proces stárnutí, což je dokázáno na buněčné úrovni (Slezáčková, 2012). Stresory jsou různé: mezilidské vztahy, škola, práce, smrt blízkého aj. Je dobré znát některé techniky zvládnání náročných životních situací. Mezi ty nejznámější řadíme relaxování, dechová cvičení, jógová cvičení, meditaci, poslech hudby, čtení knih, navození pocitu radosti, sportovní aktivity, víra a mnoho dalších (Machová a Kubátová 2015, Matějček 1994, Křivohlavý 2003).

3.7.2 Rizikové a riskantní chování

Rizikové chování je takové chování, kdy dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a jiných rizik pro jedince nebo společnost. Jinak známé pod pojmem sociálně patologické jevy (Smékal, Lacinová, Kukla a kol., 2004). V oblasti rizikového chování nejčastěji experimentují pubescenti a adolescenti. Ve fázi experimentování, v prvotní fázi ještě nedochází ke stavu závislosti, a k závislosti nemusí nikdy ani dojít (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014). Závislost je výsledkem různě dlouhých procesů (Smékal, Lacinová, Kukla a kol., 2004). Autor Křivohlavý (2003) uvádí, že závislost znamená „být lapen“, a pokud ji člověk nepřekoná, čeká ho zkáza. Rozlišuje dva typy závislostí, je to závislost na návykových látkách (substanční) a činnostech (procesuální). Substanční závislost je na látkách - drogách, jako nikotin, alkohol, kofeinu, užívání halucinogenních, psychoaktivních nebo psychodelických drog, až po stimulantia a sedativa. Látky způsobují změnu emocí, v kognitivní a konativní činnosti. Procesuální závislosti, tedy závislosti na určitém druhu činnosti, jsou například: hazardní hry, workoholismus, nadměrné hraní počítačových her, závislost na sociálních sítích, surfování na internetu a sledování televize (Křivohlavý 2003, Spitzer 2016). Řadíme sem i nadměrné, až nezdravé sportování, přejídání a další činnosti,

na kterých se člověk může stát závislý (Machová, Kubátová a kol., 2015). Proces celé činnosti se pro jedince stává vším a do pozadí jdou všechny koníčky a věci, které dříve rád dělal, zanedbává i mezilidské vztahy (Nešpor, in Kabíček a kol., 2014).

Alkohol, kouření tabáku a marihuany patří mezi nejčastěji užívané drogy (Křivohlavý, 2003). **Kouření** je multifaktoriální jev, ovlivňuje i několik našich složek psychologickou, sociální a fyziologickou. Je to rizikový faktor ohrožující naše zdraví. U mladých lidí může mít velký sociální vliv, chtějí zapadnout do party nebo získat pocit dospělosti. Obecně ale uživatelé sahají po cigaretě ze dvou důvodů, buď chtějí navodit příjemný pocit nebo chtějí zahnat potíže vzniklé kvůli nikotinovému abstinenčnímu syndromu. V obou případech mají lidé pocit strádání a potřebují nikotin, aby dosáhli normálního stavu (Křivohlavý, 2003). Mezi negativní případ řadíme i pasivní kouření, kdy jsou nekuřáci vystaveni nedobrovolně cigaretovému kouři. Nejvíce jsou ohroženy hlavně děti (Machová, Kubátová, 2015). Kouření ovlivňuje vznik, rozvoj i průběh mnoha onemocnění - nemoci dýchací soustavy, kardiovaskulární, nádorová onemocnění a další (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014). Má velice silný návyk. Už po dvou letech pravidelného užívání lidé nejsou schopni závislost překonat. Kouření je zodpovědné za smrt každého šestého člověka v České republice (Kukačka, 2009).

Alkohol je nejrozšířenější drogou na světě a Česká republika se řadí mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholických nápojů. Alkohol je psychotropní droga, která navozuje dobrou náladu a společenské chování, může zahnat stres a nudu. Má sedativní účinek, zklidňuje a navozuje spánek. Záleží ale na vypitém množství a na fyzickém a psychickém stavu jedince. Vysoká koncentrace alkoholu v krvi může způsobit agresivitu a negativní smýšlení (Machová, Kubátová, 2015). Alkohol při chronickém užívání vyvolává psychickou i fyzickou závislost. Jedná se o progresivní nemoc, které říkáme alkoholismus (Nešpor, 2007). U dětí a mládeže je vliv na vyvíjející se mozek mnohem horší než u dospělých. Pití alkoholických nápojů poškozuje vývoj řady nervových struktur a narušuje neurogenezi. Projevuje se to zhoršenými výkony,

objevují se i funkční poruchy učení a poruchy paměti, snižuje se hladina pohlavních hormonů a sekrece růstového hormonu (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

Mezi další nejčastěji používané **drogy** řadíme opiáty, psychostimulancia, halucinogeny, kanabinoidy, těkavé látky, benzodiazepiny a barbituráty (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014). Existují čtyři hlavní kritéria, které jsou charakteristické pro závislost na návykové látce: neodolatelné bažení po látce, selhání v ovládnutí ve vztahu k návykové látce, navyšování dávek a pokračování v užívání i přes nesporné nežádoucí účinky (Nešpor, 2007). Zjednodušeně lidé berou drogy z důvodů fyzických, psychických a sociálních. Fyzické hledisko je například potlačení bolesti, psychické důvody jsou pocit svobody, zapomenutí na nepříjemné situace, komplexy nebo zvědavost a dobrodružství. Sociálními příčinami mohou být problémy ve vztahu, konflikty, samota, nátlak party a vrstevníků (Křivohlavý, 2003).

Existují samozřejmě i **další rizikové formy chování**. Například pubescenti a adolescenti podvědomě dávají přednost rizikovému chování, protože jim ulehčuje jejich aktuální problémy nebo zastíní nepříjemné nebo neznámé pocity. Je to dáno tzv. konceptem negativní identity, kdy je pro mládež přijatelnější být někým špatným než nikým. Je to jedna z klíčových příčin, proč někteří inklinují k rizikovému, riskantnímu, nebo později dokonce kriminálnímu jednání (Smékal, Macek, 2002). Psychosociální rizikové formy chování jsou například: agresivita, šikana, sebevražedné chování, záškoláctví, páchaní trestných činů, extrémní sporty a další (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Co se týče **rizikového sexu**, tak ten nastává tehdy, když je pohlavní život zahájen příliš brzy (před patnáctým rokem života). Čím nižší je věk při začátku sexuálního života, tím je větší nedostatek tzv. sexuální kompetence (Vágnerová, 2012). Další rizikové chování je v případě, že dochází k častému střídání partnerů (styky s neznámým partnerem), dále prostituce, anální styk nebo krvavé sexuální praktiky (Smékal, Macek, 2002). Sexuální život obecně přináší určitá rizika: nechtěná těhotenství, pohlavně přenosné

onemocnění kvůli absenci ochrany a psychosociální poruchy způsobené osobnostní nezralostí (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

Riskantní chování zahrnuje vyhledávání nebezpečných situací a adrenalinových sportů. K takovému chování se často přiklání děti a dospívající, které doprovází pocit nezranitelnosti, jsou při aktivitě pohlceni vzrušením ze zkoušení nových věcí. Touží zapůsobit na své vrstevníky a chtějí být výjimeční. Někdy dělají nerozumné věci, aby ostatní upoutali (Smékal, Macek, 2002). Zvládnutím nebezpečné situace si mládež vynahrazuje jakousi dřívější zkoušku dospělosti (Vágnerová, 2012). Úrazy a úmrtí, které jsou způsobeny lehkovážnými činy, se objevují spíše u mužské populace. Neodmyslitelnou součástí tohoto chování je svět v kyberprostoru, který jedince pobízí k dalším výzvám. Vliv internetových sítí je vystavuje pokušením a nebezpečných myšlenkám, které jim jen zdánlivě mohou zaručit úspěch mezi vrstevníky (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

Prevence všech rizikových a riskantních forem chování je nezbytná k tomu, aby k nim vůbec nedocházelo, aby se chování co nejdříve odhalilo, nebo aby nedošlo ke zhoršování stavu (Smékal, Macek, 2002). Fakta o zdravém a nezdravém životním stylu upevňuje hlavně rodina a škola. Škola má celou řadu preventivních programů. Na 2. stupni základních škol se využívají hlavně tzv. peer programy, kde dochází k předávání informací mezi vrstevníky. Děti a dospívající se nacházejí v době, kdy má velký sociální vliv právě vrstevnická skupina (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

4 ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Pro žáka 2. stupně základní školy je charakteristické období dospívání, které je přechodem od dětství k dospělosti. Doba, kdy nastává mnoho významných změn (Kopecká, 2011). Starší školní věk, respektive období na 2. stupni základní školy, trvá do ukončení povinné školní docházky, tedy přibližně od 11 do 15 let. Vágnerová (2000) rozděluje dospívání na období pubescence a období adolescence. Z biologického hlediska je pubescence, první fází dospívání, která se projevuje na psychické úrovni změnou prožívání a uvažování a dochází k postupnému osamostatňování a odpoutávání se od rodiny (Vágnerová, 2012).

Životní styl skupiny pubescentů se vyznačuje tím, že členové mají určité společné rysy, které se vztahují k jejich způsobu života (Kubátová, 2010). V této kapitole si více přiblížíme specifika životního stylu žáků v době pubescence, dále charakteristiku základního vzdělávání, vývojové oblasti dospívajícího jedince a zaměříme se na mezilidské vztahy, hodnoty a postoje.

4.1 Druhý stupeň základního vzdělávání

Základní vzdělávání je v současnosti povinnou etapou každého dítěte v ČR. Vytváří základ pro celoživotní učení. Přípravuje žáky na osobní život, zaměstnání, soužití a spolupráci s druhými v dnešní společnosti. Celkově ovlivňuje rozvoj osobnosti. Díky povinné školní docházce děti získávají zkušenost ze sociálních vztahů v přirozených kolektivech vrstevníků (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2001). Základní vzdělávání je rozděleno na 1 a 2. stupeň. Základní vzdělávání je ukončeno na 2. stupni základních škol, nebo v nižších ročnících víceletých středních škol. Cílem základního vzdělávání je poskytnout žákům co nejkvalitnější všeobecný základ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2001). Rámcový vzdělávací program je hlavní kurikulární dokument, kde najdeme cíle vzdělávání, obsah, plán apod. Z rámcového vzdělávacího programu vychází školní vzdělávací program. Těmito programy se řídí pedagogičtí pracovníci a přizpůsobují si podle toho výuku. Jejich úkolem je vzdělávat

žáky a snažit se co nejvíce rozvinout jejich osobnost. Vzdělávání je založeno na čtyřech pilířích: učit se poznávat, učit se jednat, učit se žít společně a učit se být. Pilíře stanovují důležité kompetence žáků a vysvětlují hlavní pojetí vzdělávání (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2001). V rámcovém vzdělávacím programu jsou vypsány některé očekávané výstupy související se životním stylem, například ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se vyskytuje na základních školách vzdělávací obor Výchova ke zdraví, kde je konkrétní očekávaný výstup: „*žák projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.*“ (MŠMT 2013 - 2017)

Z pohledu životního stylu, konkrétně denního režimu, se žáci a studenti věnují školním povinnostem zhruba osm hodin. Myslí se tím pobyt ve škole, plnění domácích příprav a úkolů. Přesně to není možné stanovit, jelikož je to velmi individuální a proměnlivé, stejně jako počet hodin spánku nebo volného času (Kukačka, 2009). Je dobře známo, že škola je jakousi přípravou na budoucí povolání a život v naší společnosti. To jak dítě vnímá a prožívá své školní roky, podstatně ovlivní, jak bude vnímat a prožívat samo sebe jako dospělého ve svém budoucím povolání (Jungwirthová, 2013). Autorka Slezáčková (2012) ve své publikaci uvádí, že základním cílem školy je v žácích vypěstovat zvědavost, otevřenou mysl a podpořit chuť k celoživotnímu vzdělávání. Učitelé by měli upravit svůj vyučovací styl tak, aby u žáků podnítli větší zájem a zaujali látkou. Ponoření do činnosti ale záleží na ochotě, motivaci a vůli žáků (Slezáčková, 2012). Školní výkon napomáhá utvářet jejich identitu. Díky hodnocení vlastního výkonu mohou zjistit, jaká je pozice ve třídě, a to vede ke stabilizaci individuálních norem a stanovení osobního standardu. Děti a dospívající si tak vytvářejí osobní laťky, které si v určité přenesené podobě nesou do dospělosti (Vágnerová, 2000).

Přechod na druhý stupeň je důležitý mezník, kdy se postoj ke škole začíná více diferencovat. Dospívající rozlišuje svou školní úspěšnost a snaží se to promítnout a zohlednit při volbě povolání. Na konci povinné školní docházky se rozhoduje, jakým směrem se vydat a takové rozhodování není pro dospívajícího nikterak jednoduché (Vágnerová, 2012).

4.2 Vývojové období staršího školního věku

Starší školní věk, tedy doba na 2. stupni základní školy, trvá zhruba od 11 do 15 let, konkrétně do ukončení povinné školní docházky (Vágnerová, 2000). Vágnerová (2012) nově období dospívání rozděluje na dvě fáze: ranou a pozdní adolescenci. Raná adolescence odpovídá podle jiných autorů období pubescence nebo také období staršího školního věku. Období pubescence dále můžeme rozdělit na prepubertu a pubertu (Vágnerová, 2000). Prepuberta začíná prvními známkami pohlavního dospívání a končí nástupem menarche u dívek nebo noční polucí u chlapců. U dívek je to zhruba od 11 do 13 let a u chlapců probíhá fyzický vývoj asi o 1-2 roky později. Fáze vlastní puberty nastupuje po dokončení prepuberty a končí dosažením reprodukční schopnosti. Vlastní pubertu můžeme vymezit věkem 13-15 let (Langmeier, Krejčířová, 2006). Samozřejmě mezi pubescenty nacházíme velké individuální odlišnosti, rozdílně rostou, sílí a pohlavně dospívají. Vykazují velké napětí a hodně zmatku (Matějček, 2003). Na psychické úrovni se projevují změnou prožívání a uvažování a dochází k postupnému osamostatňování a odpoutávání se od rodiny (Vágnerová, 2012). Dá se říci, že pubescence je nejkomplicovanější vývojové období, doprovázené bouřlivými tělesnými, psychickými a sociálními změnami, hledáním vlastní životní cesty a budoucího povolání (Kopecká, 2011).

4.2.1 Somatický vývoj

Somatický neboli tělesný vývoj prochází bouřlivými změnami, nastává prudký tělesný růst, který není nerovnoměrný. Na začátku období rostou končetiny rychleji než tělo. Pubescenti jsou neobratní a jejich vzhled vyvolává přirovnání „samá ruka, samá noha“ (Kopecká, 2011). Mění se tělesné tvary a jsou viditelné rozdíly mezi pohlavími. U dívek dochází k zaoblení tvarů, k růstu pánve do šířky i hloubky a k růstu prsou. Chlapcům se rozšiřují ramena a narůstá svalová hmota (Říčan, 2006).

Tělesný vývoj a veškeré proměny s ním spojené jsou podmíněny biosociálními determinanty. Klíčovými faktory jsou genetika, ale i prostředí, ve kterém jedinec

vyrůstá (Vágnerová, 2012). Za posledních sto let se zrychlil celkový růst a urychlil se tím i nástup dospívání. Tomuto jevu říkáme sekulární akcelerace (Langmeier, Krejčířová, 2006). V pubescenci dochází ke zvýšení tvorby hormonů, u dívek jde o estrogen a progesteron, u chlapců je vyšší tvorba testosteronu a androsteronu. Díky tomu se projevují sekundární pohlavní znaky, jako jsou například ochlupení, zrání pohlavních orgánů, růst prsou u dívek, změna hlasu a růst vousů u chlapců aj. (Vágnerová, 2012). Tělesné změny získávají subjektivně rozdílný význam, pro někoho jsou plně uspokojivé, pro jiného jsou zdrojem nespokojenosti a mohou se negativně promítnout i do jeho sebehodnocení. Pro dospívající se stává velmi důležitá reakce okolí (Vágnerová, 2000). Nároky současné společnosti ovlivňují posuzování vlastního zevnějšku. Společnost nám předkládá aktuální model krásy (Langmeier, Krejčířová, 2006). Většina ale na tento model nedosahuje. Později, na konci období adolescence, obvykle ale narůstá spokojenost s vlastním tělem (Vágnerová, 2012). Výrazné změny probouzejí sexuální pud a sexuální chování, které je ovlivněno hormony, výchovou a společenskými normami. Většina pubescentů zažívá první intimní doteky, prožívá zamilovanost i typické emoční výkyvy (Kopecká, 2011).

4.2.2 Kognitivní vývoj

U pubescentů převažuje logická paměť a přirozeně se snaží o hlubší porozumění látce. Neúspěch ve škole může být způsoben například sníženou pozorností nebo také orientací na vlastní problémy s dospíváním. Pozornost u nich totiž často kolísá, je to zapříčiněno změnou hormonů, a kvůli rychlému růstu nastává i oslabení nervové soustavy (Kopecká, 2011). Vnímání pozvolna přechází z bezděčného k záměrnému. Díky tomu jsou schopni údaje správně registrovat a zpracovat je (Vágnerová, 2012). Na začátku puberty se myšlení začíná vyvíjet do podoby myšlení dospělých. Myšlení je systematické a abstraktní, utváří se pojmy nezávisle na fyzikální realitě (Vágnerová, 2000). Jean Piaget z hlediska kognitivního vývoje nazývá dobu pubescence obdobím formálních operací (Langmeier, Krejčířová, 2006). Již nepotřebují názorný příklad, mohou přemýšlet o neskutečném. Přemýšlí také o daleké budoucnosti (Kopecká, 2011). Jsou schopní myslet i psychologicky. Zajímají se, jak se lidé liší, nebo jaký je

motiv a dopad jejich jednání. Jsou zároveň schopní introspekce. Dokáží hodnotit svůj vlastní život, ohodnotit sami sebe, své myšlenky apod. (Říčan, 2004). Mají kritičtější přístup k okolnímu světu a často cítí nespokojenost s realitou (Kopecká, 2011).

4.2.3 Emoční vývoj

Změny v prožívání pubescenta zapříčiňují kolísavost emocí, nedostatek sebeovládání, emoční labilitu, zvýšenou úzkostnost a sebecit, vztahovačnost, ztrátu jistoty a další (Vágnerová, 2000). Emoční nestabilita je způsobená prudkými vývojovými změnami. Pubescenti mají bouřlivé a rozkolísané city, prožívají časté výkyvy nálad. Mají negativní nálady, jako smutek a rozmrzelost, a vzápětí jsou plní energie a nadšení (Kopecká, 2011). Těmto výkyvům nerozumí a mohou své vnitřní stavy sledovat s obavami. Nerozumí svým projevům ani náladám a to má za následek vyšší sebezpozorování (Langmeier, Krejčířová, 2006). Jednání pubescentů jsou nestálé a nepředvídatelné (Říčan, 2004). Typický je egocentrismus, který se vyznačuje pocity výjimečnosti, zvýšenou kritičností, jsou vztahovační a často naznačují vzpouru proti zavedeným pravidlům. Nastává totiž období druhého vzdoru, kdy se jedinci začínají prosazovat, a snaží se zároveň na sebe upozorňovat. Uvědomují si sami sebe a hledají vlastní identitu (Kopecká, 2011). Dalším znakem je emancipace, kdy se snaží osamostatnit a postavit se na vlastní nohy. Chtějí se odpoutat od rodičů a dokázat svoji zralost a odpovědnost. Tento proces je spojen s častými konflikty s rodiči. Nastávají problémy, protože dospívající se bouří proti všem autoritám a kritizují je (Langmeier, Krejčířová, 2006). Jak už bylo psáno, pubescenti mají kolísavé sebevědomí, kdy dané kolísání je ovlivněno sebezpozorováním a vrstevníky. Vrstevníci hrají důležitou roli v životě pubescenta, dodávají mu jistotu, kterou ztrácí odpoutáváním se od rodiny (Vágnerová, 2012).

4.2.4 Sociální vývoj se zaměřením na vztahy

Významným sociálním mezníkem je pro dospívající ukončení základní školy. S tím souvisí i volba povolání a zvolení si správného směru a oboru (Vágnerová, 2012).

Pubescenti hledají vlastní identitu a přijatelnou sociální pozici. Mají potřebu poznávat sami sebe a zabývají se svými pocity (Kopecká, 2011). Erik H. Erikson ztvárňuje dobu dospívání jako hledání vlastní identity v konfliktu s nejistotou ohledně své role mezi lidmi (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Průběh puberty do značné míry záleží na úrovni rodinných vztahů a na zájmové orientaci. Obecně platí, že čím lepší vztahy byly před pubertou mezi rodiči a dítětem, tím snazší bylo osamostatňování (Kopecká, 2011). Například funkční rodina s blízkými vzájemnými vztahy a aktivními intenzivními zájmy představuje pro dospívajícího obvykle méně konfliktů. Zájmy se začínají více profilovat a na přelomu puberty a adolescence jde do popředí i zájem o druhé pohlaví a sexuální kontakty (Kopecká, 2011). Někteří začínají předčasně se sexuálním životem a často experimentují i v jiných oblastech, což je zapříčiněno hledáním vlastní identity, hledáním svých hranic a touha nějakým způsobem se odlišit od ostatních (Smékal, Lacinová, Kukla a kol. 2004, Vágnerová 2000). Jde o období řazené k tranzitním a kritickým fázím vývoje jedince (Říčan, 2004). Pubescenti bývají k sobě kritičtí a srovnávají se s ostatními. Často kritizují názory a normy dospělých, nejčastěji rodičů či učitelů. Vnímají jejich nedostatky a zpochybňují jejich autoritu (Kopecká, 2011). Mají potřebu argumentovat, polemizovat a snaží se tak naplnit potřebu rovnocenné role. Vyžadují od dospělých férové jednání, a pokud se jim nedostává, ihned na to negativně reagují (Vágnerová, 2000).

V rodině často vzniká napětí, někdy jde o kombinaci období puberty a krize středního věku u rodičů (Kopecká, 2011). Zjednodušeně můžeme hovořit o vývoji vztahů v rámci individuace rodiny. Nejprve bývá fáze diferenciací, kdy pubescenti „nechtějí být jako rodiče“, potom experimentace, kdy nacházejí nový model vztahů ve vázanosti na vrstevníky. Až v období adolescence dochází k „návratu“ do pozitivních vztahů k rodičům v rovnoprávné roli (Vágnerová, 2000). Znovu musíme zmínit významný proces emancipace, osamostatnění, kdy se dospívající snaží postavit na vlastní nohy a odpoutat se od rodičů. Uvědomují si, že proces vede ke zralosti a odpovědnosti.

Na druhé straně je u nich stále přetrvávající ekonomická závislost na dospělých (Vágnerová, 2012).

Silný vliv mají nepochybně vrstevnické skupiny, poskytují jedinci model a ukazují sociální normy (Langmeier, Krejčířová, 2006). Komunikační vzorce jsou nápadné podle příslušnosti k této skupině, mají referované výrazy a gesta (Kopecká, 2011). Vrstevníci dodávají jedinci jistotu, kterou ztrácí odpoutáváním se od rodiny. Vrstevnickou skupinu charakterizuje například vzájemnost, intimita, důvěra a výlučnost. Mezi vrstevníky jedinci nalézají nejlepšího kamaráda stejného pohlaví, se kterými si sdělují své pocity a zkušenosti. Teprve na přelomu pubescence a adolescence mají zájem o druhé pohlaví a vytvářejí se první lásky (Matějček, 2007).

Jejich vzory jsou spíše uznávané nebo slavné osoby (sportovec, zpěvák, herečka, trenér, hráč, youtuber, aj.), může to být i pedagog, pokud ho vidí jako přirozenou autoritu (Kopecká, 2011, Spitzer, 2016). Učitel i rodič jsou autority, někteří zároveň vzory, a mají významný vliv na utváření postojů a hodnot dospívajících (Vágnerová, 2012).

4.3 Hodnoty a postoje

Náš společenský život ovlivňují rodinné zvyky, tradice, společnost a kultura, dále temperament, vzdělání, příjem a samozřejmě také postoje a hodnotová orientace. Podle A. Maslowa jsou hodnoty něčím, pro co má cenu žít, a postoje jsou určovány primárními potřebami (Maslow, in Křivohlavý, 2006). Hodnota může být vnímána jako něco, co stojí za to, aby se to stalo předmětem chtění (Křivohlavý, 2006). Hodnoty nebo hodnotová orientace jsou nejobecnější postoje, které určují celý životní styl a orientaci člověka ve světě. Jinak jsou také známé jako žebříček hodnot (Říčan, 2007). Hodnoty jsou zobecnění tendencí lidí, opírající se o zkušenosti a idee (Křivohlavý, 2006). Existuje úzký vztah mezi hodnotami a postoji, potřebami, motivy, zájmy a ideály. Podle těchto vztahů se vytváří hodnotová orientace. Člověk, který má již vytvořenou hodnotovou orientaci, vnímá na podobné mravní úrovni i ostatní lidi, z čehož vyplývá, že žebříček hodnot do jisté míry určuje naši morálku (Říčan, 2007). A. Adler v souvislosti s hodnotami naznačuje, že „*pohyb jednotlivce i pohyb mas můžeme vidět*

jako hodnotný, jen když vytváří trvalé hodnoty a hodnoty pro pozvednutí vývoje celého lidstva." (Adler, 1995, s. 128)

Zjednodušeně jednání jednotlivce i skupin nám také vytváří trvalé hodnoty a vytvořené hodnoty ovlivňují naši společnost (Adler, 1995). Předpokládáme tedy významný vliv hodnot na jednání, kdy hodnota se týká způsobů chování a konečných stavů existence. Jakmile hodnota zvnitřní, stává se vědomě nebo nevědomě normou (Dvořáková, 2008). Zatímco hodnota je jednotné přesvědčení, které řídí jednání, postoj představuje různá přesvědčení zaměřené na určitý subjekt nebo situaci. Rokeach se domníval, že názory, hodnoty a postoje se navzájem ovlivňují, protože jsou společně organizovány a tvoří jeden kognitivní systém (Rokeach 1968, in Dvořáková 2008).

Postoje, hodnoty a hodnotový systém se formují právě v období dospívání a zůstávají relativně trvalé (Vágnerová, 2012). Dospívající už nepřijímají automaticky všechny názory a hodnoty dospělých, je u nich patrná rozhodnost a někdy až radikálnost (Vágnerová, 2000). Často se vyskytuje rozpor individuálního postoje, slov, chování a jednání ve vztahu k jejich sociální roli nebo morální oblasti. Někdy se u nich objevují znaky vandalství, násilnictví a hrubosti. Zároveň se často u pubescentů objevují i prosociální chování nebo environmentální vědomí, kdy si vytváří osobní vztah k přírodě a životnímu prostředí. Utváří se etický a estetický postoj k přírodě, který v podstatě zůstává po celý život (Krajhanzl, 2014).

V průběhu dospívání se mění postoj ke škole. Pubescenti mnohdy zpochybňují význam znalostí získaných ve škole a považují je za samoúčelné (Vágnerová, 2000). Pokud pedagog vyhledává a zdůrazňuje dětem a dospívajícím smysluplnost výkladu a učené látky, může tím jejich postoj pozměnit. Dobrý vztah učitele a žáků na 2. stupni základních škol je kořenem pro podporu zdravého životního stylu. Zodpovědní učitelé, a stejně tak i rodina, by měli dospívajícím ukazovat takové hodnoty a postoje, které směřují ke zdravému životnímu stylu a optimální pracovní výkonnosti, což je předpokladem pro spokojený život.

4.4 Specifika životního stylu v dospívání

Životní styl dospívajících je závislý na životním stylu rodiny a okolí. Tuto skutečnost ovlivňuje například vzdělání rodičů, alternativní životní styl rodičů, status rodiny, lokalita, etnicita, sociokulturní vlivy a mnoho dalších (Duffková, in Fazik, Matějů, 2006). Rozdíly životního stylu nalezneme i mezi děvčaty a chlapci. V oblasti životního stylu je pubescent ovlivňován pozitivně i negativně vzhledem ke zdraví. Tělesné zdraví a vnímání vlastního těla ovlivňují změny v tělovém schématu, tyto změny dospívající citlivě prožívají a to má velký dopad na utváření vlastní identity (Smékal, Macek, 2002). Jedinci často trpí vnitřní nejistotou a přecitlivělostí vůči fyzickým, sociálním a emocionálním změnám a mívají problémy i v mezilidských vztazích. Vliv mají samozřejmě mezigenerační vztahy, jedná se především o životní styl rodiny, vliv úrovně vzdělání rodičů a prarodičů (Vágnerová, 2012). Nesmíme opomenout i působení aktuálních trendů a módy u pubescentů: napodobení určitého vzoru, přiblížení se módě vyšších vrstev, a to chováním, vzhledem i oblékáním. Obecně se životní styl dospívajících utváří hlavně za pomoci rodičů, pedagogů, vrstevníků, vzorů a trendů. Roli také hraje vzdělání rodičů, jejich příjem a prestiž (Smékal a kol., 2004).

V období pubescence často dochází k nerovnováze v různých směrech. V souvislosti s emocionálním zdravím autoři Smékal a Macek (2002) uvádí, že období puberty znamená vyšší emoční zátěž nejen pro dospívající, ale i pro jejich rodiče. Je to dáno nezralostí a absencí nadhledu. U dospívajících se často objevují emoční výkyvy a značný vliv mají i rozbouřené hormony (Vágnerová, 2000). Můžeme u nich tedy zaznamenat časté výkyvy nálad, kdy jednu chvíli na nich pozorujeme přebytek energie, později se zase projevují pasivitou a vypadají unaveně (Strnadová, 2015).

Dospívající se sdružují s vrstevníky a kamarády v klubech, scházejí se na místech, kde spolu mohou realizovat různé aktivity bez dohlížení dospělých. Což je důležité pro sociální rozvoj osobnosti. Okolí by jim mělo umožnit sdružovat se s vrstevníky a ve volném čase nabízet dospívajícím zajímavý výběr žádoucích činností (Vágnerová, 2010).

Specifika životního stylu v období dospívání nacházíme i ve stravování a v pitném režimu. Například v pitném režimu můžeme registrovat problém v často diskutovaných slazených nápojích, které obsahují velké množství cukru. Mládež vidíme často popíjet přeslazené nebo energetické nápoje, které mají v sobě nejen spoustu cukru, ale i kofein a několik druhů kyselin. A alkoholické nápoje navíc z těla berou vodu potřebnou pro odbourání alkoholu (Křivohlavý, 2003). Další problémy se vyskytují v oblasti nezdravého stravování. Například již dříve zmiňované poruchy příjmu potravy, přejídání a obezita. Doba dospívání je senzitivním obdobím pro vznik obezity. Asi 30 % žen udává vznik obezity v celém období dospívání, zatímco 10 % mužů udává počátek své obezity do období adolescence (Schuster, 2008). Dospívajících se také dotýká vysoké riziko vzniku poruch příjmu potravy, kdy jsou ovlivněni současnými trendy, a zároveň jsou k sobě poměrně kritičtí a jsou citliví i na kritiku od okolí v oblasti vzhledu (Schuster, 2008). Dospívání vnímají jako náročné a tento pocit je způsoben zvýšeným tlakem okolí, negativním vnímáním vlastního těla, hlubokým prožíváním různých neúspěchů, nerozumění vlastním pocitům apod. Negativní smýšlení dospívajících a emoční labilita má za následek vyšší procento sebevražd u zmiňované věkové kategorie (Křivohlavý 2006, Vágnerová 2000). Mezi nejčastější stresory dospívajících patří: mezilidské vztahy (konflikty rodinné, s vrstevníky), škola, nespokojenost s vlastním tělem, nové neznámé pocity, nešťastné lásky a na konci povinné školní docházky se zabývají zásadními otázkami jako: co chtějí v životě dělat, kam směřovat apod. (Machová, Kubátová, 2015).

K poruchám zdraví mohou vést některé formy chování, kterými jsou dospívající ohroženi, jsou to například: kouření, konzum alkoholu, experimentování a užívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a další rizikové chování (Machová, Kubátová a kol., 2015). V době dospívání mladí tráví poměrně mnoho času u počítače nebo televize. Obrazovky monitoru a televize straší rodiče i odborníky. Děti a dospívající kvůli počítači a mobilu přestávají číst knihy, zanedbávají školní povinnosti, mají méně kamarádů a vrstevnických vztahů. Postupem času se činnosti spojené s počítačem, mobilem nebo sociální sítí mohou stát jejich drogou (Nešpor, 2007). Těchto skutečností spojených s nejmodernější technologií neustále

přibývá (Smékal, Macek, 2002). Takové chování je samozřejmě ovlivněno mnoha faktory, například jak se k tomu staví společnost, aktuální trendy, názory vrstevníků, existence uživatelů v rodině a podobně. Německý psychiatr Spitzer upozorňuje na nebezpečí spjatá s digitálními technologiemi, kdy nadužívání způsobuje nespavost, obezitu a kognitivní poruchy, což má pro děti fatální následky v jejich vývoji (Spitzer, 2016). Pro děti a dospívající mají nepochybně obrovský význam digitální technologie, které ale negativně ovlivňují jejich vývoj. Dospívající například nejsou schopni se soustředit delší dobu na nějakou činnost bez toho, aby sledovali telefon, kontrolovali emaily nebo sociální sítě. Tyto moderní technologie škodí vzdělání, empatii i vůli. Největší dopad to má na děti, u kterých nemusí dojít k vývinu některých center mozku (z důvodu malé stimulace) nebo se nemusí dostatečně rozvinout motorické schopnosti (Spitzer, 2016).

Dospívající často zkoušejí nejrůznější aktivity v oblasti rizikového chování. Například v souvislosti s užíváním drog se pubescenti a adolescenti nejčastěji dostávají do fáze experimentování, do prvotní fáze, kdy ještě nedochází ke stavu závislosti, a k závislosti u nich nemusí nikdy ani dojít (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014). Stav závislosti se ale objevuje také, protože u dospívajících se závislost vyvíjí mnohem rychleji. Tato fáze je výsledkem různě dlouhých procesů. U dospívajících trvá ale podstatně kratší dobu vznik závislosti než u dospělých (Smékal, Lacinová, Kukla a kol., 2004). Alkohol, kouření tabáku a marihuany patří mezi „vstupní drogy“, což jsou nejdostupnější drogy pro mládež, která s nimi často experimentuje (Krejčí, Šulová, 2011). Nejvyšší procento lidí holdujících alkoholu se nachází právě v období dospívání (Křivohlavý, 2003). Je možné říci, že nemoc z užívání se velmi často rozvíjí v období dospívání. Neurobiologické studie ukazují, že příčinami jsou hlavně větší impulzivita, emoční labilita a nezralost některých mozkových center. Je tedy nezbytné včas podchytit prvotní stádia zneužívání návykových látek pomocí screeningu a preventivních prohlídek u lékaře (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

Specifika dospívání nalezneme i v rizikovém sexu, kdy je na jedince vyvíjen tlak z pozice vrstevníků nebo partnera. Dospívající si rizikovým sexem můžou „řešit“ vývojové výkyvy a citové rozladění (např. nedostatek sebevědomí) a dalším motivem může být jakási „norma“ v dospívání. Mnozí si totiž myslí, že jsou „nenormální“, pokud ještě

v jejich věku nezačali pohlavně žít na rozdíl od svých vrstevníků (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

Dospívající bývají často vnímáni jako svébytná subkultura s odlišnými normami. Období je spojené s rizikovým chováním v různých rizikových oblastech. Ukazuje se ale, že jestli rizikové chování odezní dříve a nebo přetrvává do dalších období, významně závisí na jejich pozitivním sebepojetí, utvořených hodnotách a postojů.

Z hlediska zdravého životního stylu by bylo žádoucí, aby se dospívající těmto rizikovým faktorům vyhýbali a neohrozilo to jejich zdravý vývoj. Pozitivního životního stylu lze dosáhnout pouze tehdy, když budeme dodržovat správné zásady (Schuster, 2008).

Základními kameny **zdravého životního stylu** pubescentů jsou:

- pravidelný režim - střídání školních povinností, volného času a odpočinku,
- pohybová aktivita minimálně třikrát týdně,
- zdravý způsob výživy a pitný režim,
- dostatek spánku,
- posilování mezilidských vztahů,
- omezení rizikových faktorů - nevhodné stravy, kouření, konzumace alkoholu a drog, nadměrného stresu a rizikové chování (Schuster, 2008).

Období dospívání je důležitou etapou, kde se utváří relativně trvalé postoje a hodnoty významně ovlivňující životní styl, a proto je nezbytné povzbuzovat veškeré pozitivní aspekty a snažit se zmírnit vliv a dopad těch negativních ve vztahu ke zdraví. Postoje a hodnoty nepochybně ovlivňují životní styl, nicméně jejich vztah je oboustranně vzájemný.

5 EMPIRICKÁ ČÁST

5.1 Teoretická východiska práce

V teoretické části jsme si přiblížili hlavní pojmy související s životním stylem, včetně specifik životního stylu dospívajících. Zaměřili jsme se dále na různé vztahy, postoje a hodnoty, které jsou nezbytnou součástí životního stylu jedince. Životní styl totiž úzce souvisí s utvořenými postoji a hodnotami a existuje mezi nimi také vzájemný vztah. Shromáždili jsme poznatky z prostudované literatury a zjistili jsme, že existuje i vztah mezi pohlavím a některými aspekty životního stylu.

5.2 Cíl šetření

Hlavním cílem práce je zjistit a popsat některé aspekty životního stylu žáků druhého stupně základní školy. Dílčím cílem je odhalit vztah mezi pohlavím a některými specifiky životního stylu dospívajících a vylíčit jejich aktuální postoje a hodnoty.

Úkolem bylo vypracovat dotazník s danou tematikou, vyhledat respondenty a získat data pomocí zmíněných dotazníků, dále pak zpracovat a vyhodnotit tato získaná data. Záměrem bylo nahlédnout do hlavních aspektů jako jsou spánek, pohyb, strava, pitný režim, volný čas, stres, drogy a další riziková chování apod., tedy pozitivních i negativních aspektů ve vztahu ke zdraví. Dílčím cílem bylo odhalit vztah mezi pohlavím a některých specifik životního stylu dospívajících, který se týká postojů a hodnot. Díky dotazníkovému šetření byly získány aktuální poznatky o životě žáka na druhém stupni základní školy a na gymnáziu u stejné věkové skupiny. Šetření vychází z výzkumných otázek a hypotéz, které jsou uvedeny níže. Hypotézy jsme formulovali jen pro některé vztahy, u nichž předpokládáme určitou významnost. Data jsme třídili a srovnávali matematicko-statistickými postupy v programu Excel. Zjištěné výsledky pro větší názornost prezentujeme prostřednictvím tabulek a grafů, na jejich základě formulujeme odpovědi na výzkumné otázky a zvažujeme platnost hypotéz.

5.3 Výzkumné otázky a odborné hypotézy

Výzkumná otázka VO 1: Jaké jsou charakteristiky dílčích složek životního stylu - jako spánek, strava a pitný režim, trávení volného času a přítomnost negativních jevů jako je stres, alkohol, kouření, užívání drog, sexuální styk apod. – u žáků 2. stupně ZŠ?

Výzkumná otázka VO 1 a: Jsou rozdíly mezi životním stylem chlapců a dívek?

Lze předpokládat, že v některých oblastech životního stylu budou mezi chlapci a dívkami významné rozdíly:

- **Hypotéza H1:** Rizikové chování je častější u chlapců než u dívek.
- **Hypotéza H2:** Chlapci a dívky tráví volný čas jinak.
- **Hypotéza H3:** Dívky se více zajímají o zdravý životní styl.

Výzkumná otázka VO 2: Jaké jsou postoje a hodnoty dospívajících, které se vztahují k životnímu stylu?

Výzkumná otázka VO 3: Jsou rozdíly mezi hodnotami dívek a chlapců?

- **Hypotéza:** Mezi hodnotami dívek a chlapců budou rozdíly.

5.4 Metodika šetření

5.4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Subjekty výzkumu jsou žáci druhého stupně základních škol, šestý až devátý ročník. Kritéria pro výběr osob byla druhý stupeň základních škol sídlících v Jihočeském kraji. Nejvíce poznatků bylo získáno ze škol v Českých Budějovicích, Písku a Strakonici. Anonymita subjektů byla vždy zajištěna. Dotazníkového šetření se dobrovolně zúčastnilo 175 respondentů, z toho 98 bylo dívek a 77 chlapců. Věkové rozmezí zkoumaných osob je 11 až 16 let. Největší zastoupení subjektů bylo ve věku 14 let (44 % dotazovaných). Průměrný věk dotazovaných byl 13,77 let. Výzkum se týká žáků druhého stupně na běžném typu základních škol, ale i žáků ve víceletých gymnáziích. Použili jsme dostupný výběr.

5.4.2 Metoda sběru dat

Výzkum se zaměřuje na objektivní zkoumání životního stylu žáků 2. stupně základních škol a cílem je nejen získat odpovědi na položené výzkumné otázky, ale i ověřit platnost stanovených hypotéz. Vzhledem k předpokladu, že bude získáno velké množství dat, jsme pro empirickou část práce použili metodu kvantitativního sběru dat, dotazování v podobě dotazníku.

Dotazník je charakterizován jako způsob kladení otázek a získávání písemných odpovědí, kdy je považován za nejfrekventovanější metodu a je určen pro hromadné získávání údajů od velkého počtu respondentů (Gavora, 2010).

Dotazník vlastní konstrukce je složen ze tří částí. Ve vstupní části jsou uvedeny: název, jméno autora dotazníku, cíl, důležitost, a jsou zde i formulovány pokyny k vyplňování. Druhá část obsahuje vlastní otázky, kde je zohledněna důležitost seřazení otázek. Položky v dotazníku se týkají jednotlivých okruhů životního stylu, postojů a hodnot. Začíná se nejlehčími otázkami, uprostřed jsou těžší a méně zajímavé otázky a až ke konci se nacházejí faktografické otázky. Ve třetí části, na samém konci dotazníku je poděkování respondentům za vyplnění (Gavora 2010, Chráska 2007).

Vytvořili jsme soustavu pečlivě připravených a formulovaných otázek. Dotazník je vlastní konstrukce a je složen z 23 položek, kde se vyskytují uzavřené i otevřené otázky. Uzavřené otázky jsou dichotomické, kde je na výběr z polárních odpovědí, dále výběrové, kde respondent vybírá jednu z více odpovědí, a výčtové, kde je možnost vybrat více odpovědí. Otevřené otázky, někde spíše položky, jsou určeny pro uvedení čísla, jako např. počet přečtených knih nebo uvedení míry důležitosti, a na faktografické údaje respondenta. Zvolili jsme celkem 24 uzavřených otázek, z nichž byly 3 otázky s výběrem více možností a 4 otázky otevřené. Položka č. 21 se týká okruhu postojů o čtrnácti tvrzeních, kde respondent má na výběr z šesti škál určujících míru souhlasu nebo nesouhlasu. Položka č. 22 se zaměřuje na životní hodnoty, u kterých respondent určí míru důležitosti číslicí od 1 do 10. Poslední položka č. 23 se týká faktografických údajů a obsahuje 6 otázek, z nichž 5 otázek je uzavřených a 1 otázka otevřená. Do příloh jsme na ukázkou vložili jeden vyplněný dotazník (Příloha I.), který byl použit ve výzkumu.

Za první předvýzkum můžeme považovat vlastní kvalifikační práci z roku 2014, která se týkala životního stylu a ze které jsme čerpali inspiraci pro sestavení dotazníku (Strnadová, 2014). Druhý předvýzkum byl proveden v listopadu 2017, kde byl nejprve rozdán dotazník šestičlenné skupině dospívajících, která měla upozornit na chyby, špatnou formulaci otázek a odpovědí nebo nesrozumitelnost textu. Po vyplnění dotazníků došlo ke konzultaci a poupravení otázek do finální podoby dotazníku. Následně jsme začali hromadnou distribucí. Zvolili jsme osobní předávání dotazníků v listinné formě, kde je vysoká návratnost. Vyplňování dotazníku v listinné formě trvalo asi 7 minut. Bylo rozdáno celkem 184 dotazníků. Celkem bylo od žáků získáno 175 vyplněných dotazníků. Návratnost byla 91,1 %. Samotný výzkum byl proveden v prosinci 2017.

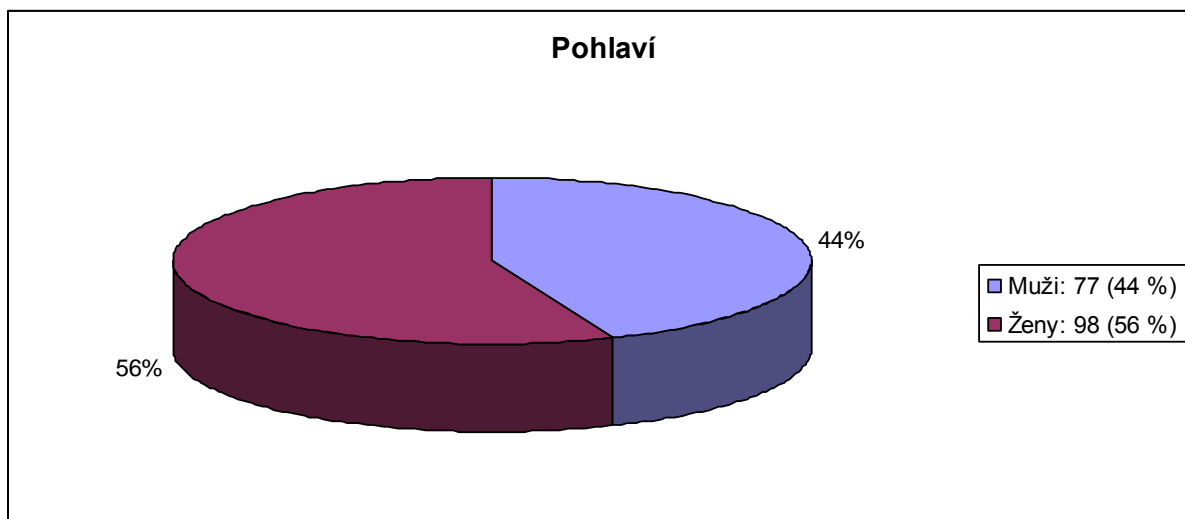
5.4.3 Způsob zpracování dat

Data jsou zpracována v programu Microsoft Office Excel a Microsoft Office Word. Matematicko-statistickými metodami jsou podle potřeby zpracovány jednotlivé položky tabulek a grafů. U globálního procentuálního zastoupení zohledňujeme celkový počet respondentů, lokální procentuální zastoupení je počítáno u respondentů, kteří danou otázku zodpověděli. Položky jsou doplněny komentáři, u některých položek jsme zvolili pouze popis. Nejčastěji byl použit výsečový graf s číselným znázorněním četnosti odpovědí, který je vhodný pro odpovědi vyhodnocené s procentuálním zastoupením. Sloupcový graf byl zvolen pro otázky s možností výběru více odpovědí nebo u porovnání vztahů mezi jednotlivými položkami. Výsledky některých položek jsou prezentovány do tabulek četností nebo určen průměr dat.

5.5 Interpretace výsledků dotazníkového šetření

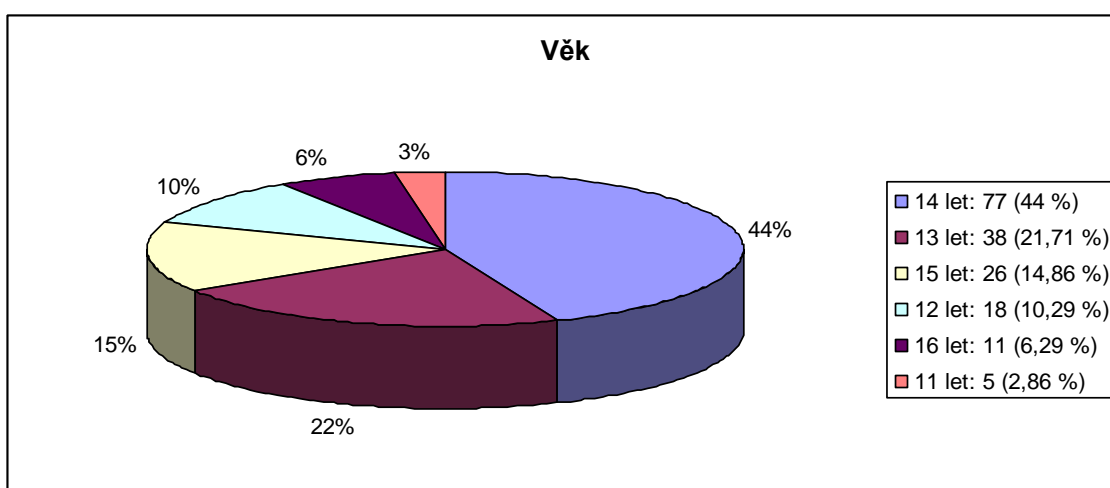
Tato část obsahuje prezentaci zjištěných výsledků výzkumu. Výzkum byl proveden z poznatků, které jsme dostali od 175 žáků.

Položka č. 23 – Obecné informace



Graf č. 1 - Pohlaví

Dotazník vyplnilo celkem 98 dívek, v procentuálním zastoupení je to 56 %, a 77 chlapců, což je 44 %.



Graf č. 2 - Věk

77 respondentům (44 %) bylo 14 let. Třináctiletých bylo 38, v procentech je to 21,71. Ve věku 15ti let bylo 26 respondentů (14,86 %). Dotazovaných ve věku 12ti let bylo 18 (10,29 %). Věk 16 let vyplnilo 11 žáků, procentuální hodnota v tomto případě činí 6,29. Pěti žákům bylo 11 let, v procentuálním zastoupení je to 2,86 %. Průměrný věk všech respondentů je 13,77 let.

Tabulka č. 1 – Bydliště žáků

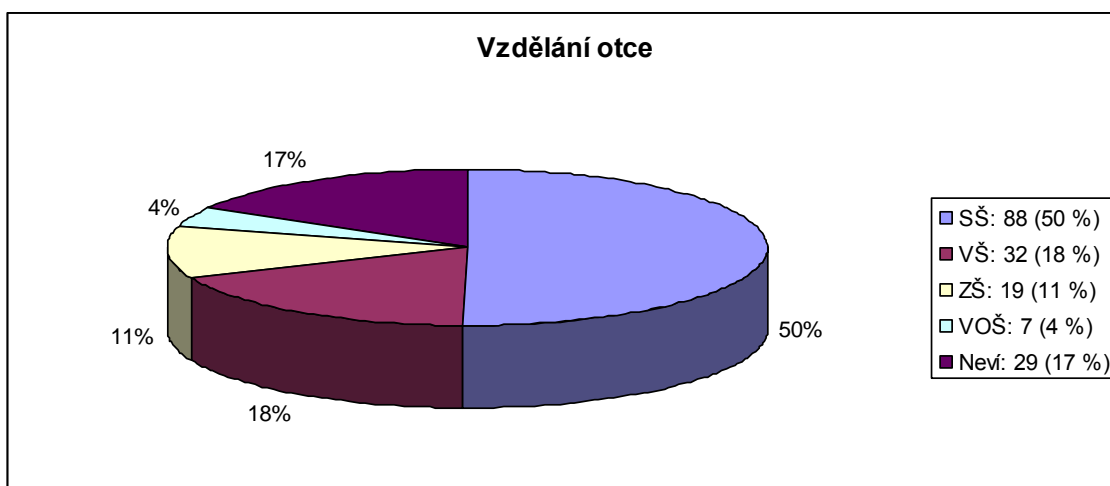
Místo bydliště	Četnost	Globálně %
Město	121	69,14 %
Vesnice	54	30,86 %

Jak můžeme vidět v tabulce, ve městě žije 121 dotazovaných, což je 69,14 %. Na vesnici žije 54 respondentů, v procentech 30,86 %.

Tabulka č. 2 – Úplná a neúplná rodina

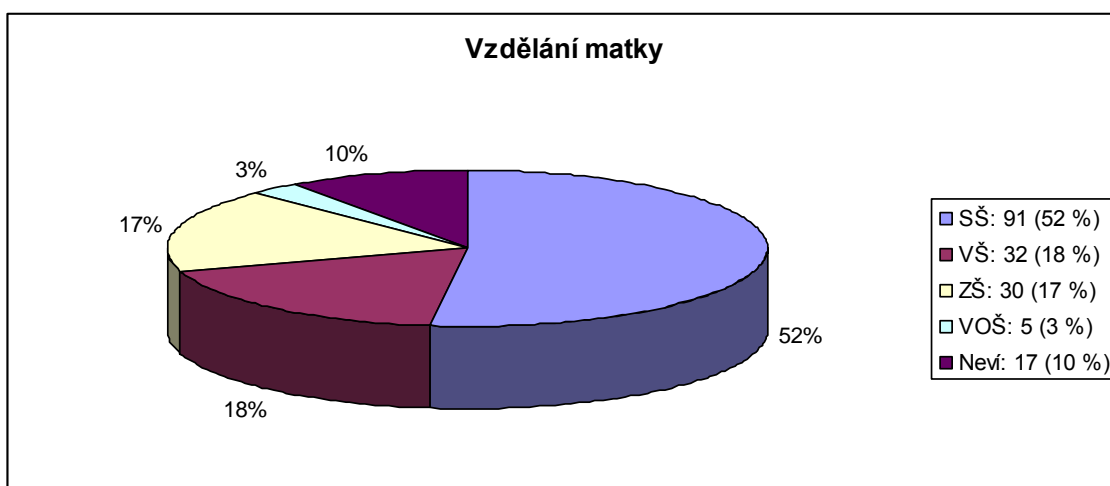
S kým žák žije	Četnost	Globálně %
S oběma rodiči	129	73,71 %
S jedním rodičem	39	22,29 %
Neurčeno	7	4 %

V úplné rodině, kde působí oba rodiče, žije 129 respondentů, což je a globálně 73,71 % (lokálně 77 %). V neúplné rodině žije 39 dotazovaných, což je globálně 22,29 % (lokálně 23 %). Zbýlých 7 respondentů na tuto otázku nechtělo odpovídat (globálně 4 %).



Graf č. 3 - Dosažené vzdělání otce

Z celkového počtu 175 dotazovaných, 146 respondentů dokázalo určit dosažené vzdělání otce, kde podle nichž chodilo na střední školu 88 otců (lokálně 60 %, globálně 50 %), na vysokou školu 32 otců (lokálně 22 %, globálně 18 %), 19 otců (lokálně 13 %, globálně 11 %) ukončilo vzdělávání základní školou a 7 otců (lokálně 5 %, globálně 4 %) podle dotazovaných chodilo na vyšší odbornou školu. Celkem 29 dotazovaných (globálně 17 %) nevědělo, jakou školu jejich otec vystudoval.



Graf č. 4 - Dosažené vzdělání matky

Dosažené vzdělání matky dokázalo určit 158 dotazovaných a 17 respondentů (globálně 10 %) vzdělání nevedlo. Celkem 158 respondentů uvedlo, že 91 matek (lokálně 58 %, globálně 52 %) vystudovalo střední školu, 32 matek (lokálně 20 %, globálně 18 %) vysokou školu, 30 matek (lokálně 19 %, globálně 17 %) základní školu, 5 matek (lokálně 3 %, globálně 3 %) vyšší odbornou školu.

globálně 18 %) vysokou školu, 30 matek (lokálně 19 %, globálně 17 %) dokončilo základní školu a 5 matek (lokálně i globálně 3 %) vystudovalo vyšší odbornou školu.

Výzkumná otázka VO 1: Jaké jsou charakteristiky dílčích složek životního stylu - jako spánek, strava a pitný režim, trávení volného času a přítomnost negativních jevů jako je stres, alkohol, kouření, užívání drog, sexuální styk apod. – u žáků 2. stupně ZŠ?

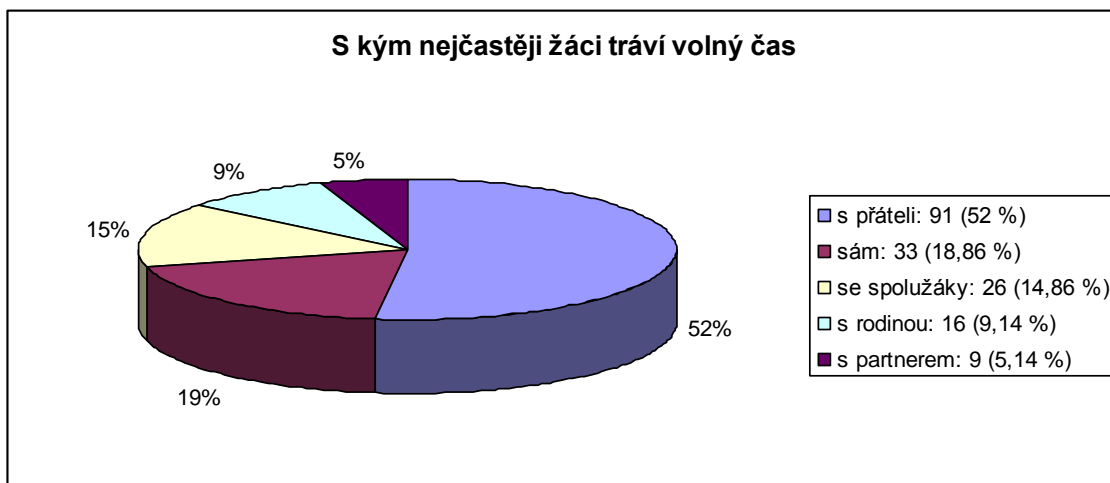
Položka č. 2 - Kolik hodin denně většinou spíš?



Graf č. 5 – Doba spánku u žáků druhého stupně ZŠ

Ze 175 respondentů spí průměrně 8 hodin 73 žáků (41,71 %), odpověď 7 hodin zvolilo 62 respondentů (35,43 %), 21 respondentů (12 %) spí 6 hodin a méně a 19 dotazovaných (10,86 %) spí 9 hodin a více.

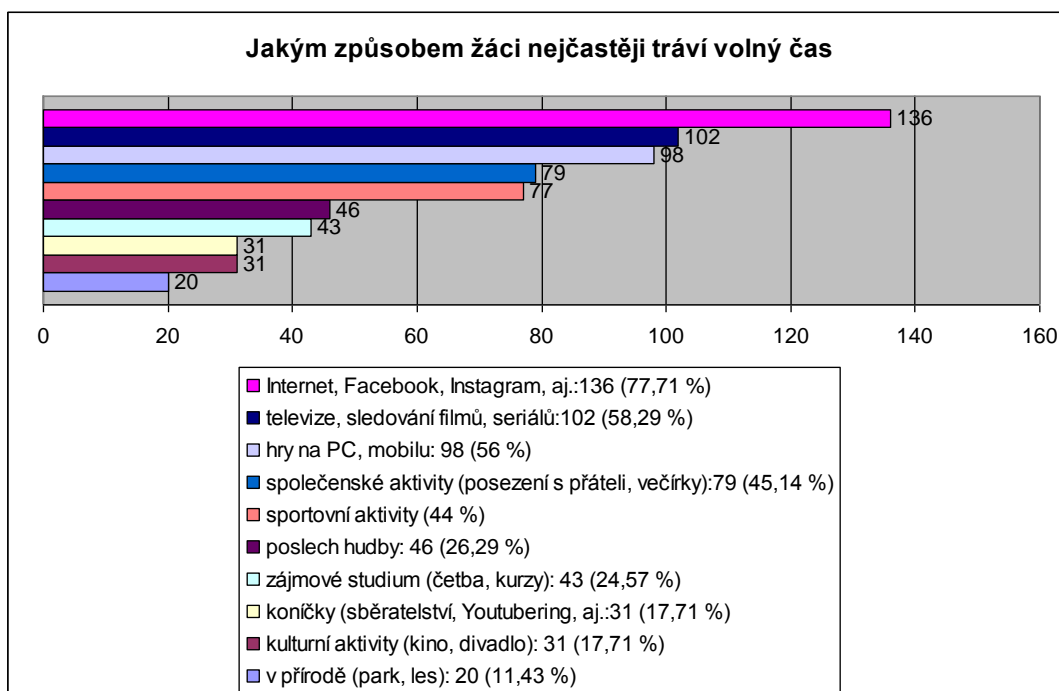
Položka č. 3 - S kým nejčastěji trávíš volný čas?



Graf č. 6 – S kým žáci tráví volný čas

Celkem 91 žáků (52 %) tráví nejčastěji volný čas s přáteli, 33 žáků (18,86 %) nejčastěji tráví volný čas sami a 26 respondentů (14,86 %) jsou se spolužáky i ve svém volném čase. S rodinou tráví svůj volný čas nejčastěji 16 respondentů (9,14 %) a 9 dotazovaných (5,14 %) tráví volný čas s partnerem.

Položka č. 4 - Jakým způsobem nejčastěji trávíš volný čas?



Graf č. 7 – Nejčastější aktivity žáků ve volném čase

Žáci u této otázky mohli vybrat více odpovědí. Celkem 136 žáků druhého stupně (77,71 %) nejčastěji tráví volný čas na Internetu, Facebooku, Instagramu apod., 102 respondentů (58,29 %) jsou ve volném čase u televize, sledují filmy nebo seriály. 98 respondentů (56 %) hraje hry na počítači nebo mobilu, 79 žáků (45,14 %) nejčastěji věnuje volný čas společenským aktivitám jako jsou posezení s přáteli a večírky. 77 respondentů, v zastoupení 44 %, provozuje ve svém volném čase sportovní aktivity. Celkem 46 žáků (26,29 %) preferuje poslouchání hudby ve volném čase, 43 žáků (24,57 %) upřednostňuje zájmové studium, jako jsou například četba a kurzy, 31 respondentů (17,71 %) se věnuje koníčkům jako sběratelství, Youtubering apod. Kulturním aktivitám se ve svém volném čase věnuje 31 žáků (17,71 %). Zbýlých 20 dotazovaných (11,43 %) dává přednost trávení volného času v přírodě, například v parku nebo lese.

Položka č. 5 - Odhadni, kolik hodin týdně strávíš činnostmi, jako sledování televize, u počítače, čtení knih apod.

Tabulka č. 3 – Počet hodin strávených u televize za týden

Počet hodin týdně strávených sledováním televize					
Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
18,71	3	60	11,64	15	10

Podle Tabulky č. 3 je hodnota aritmetického průměru u žáků 18,71. Minimální počet hodin strávených u televize za týden je 3 a maximum 60 hodin. Směrodatná odchylka je 11,64. Medián je v tomto případě 15 a modus 10.

Tabulka č. 4 – Počet hodin týdně strávených na mobilu, počítači apod.

Počet hodin týdně na mobilu, tabletu, počítači a notebooku					
Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
39,38	5	100	20,58	40	50

Aritmetický průměr počtu hodin strávených na mobilu, tabletu, počítači nebo notebooku je 39,38. Minimum hodin u žáků je 5 a maximální počet hodin 100. Směrodatná odchylka je 20,58. Medián je vypočten na 40 a modus je 50.

Tabulka č. 5 – Počet hodin týdně strávených čtením knih

Počet hodin týdně strávených čtením knih					
Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
1,99	0	10	2,32	1	1

Aritmetický průměr počtu hodin strávených čtením knih za týden je 1,99. Minimum je 0 a maximum je zde 10. Směrodatná odchylka je v tomto případě 2,32. Medián a modus je vypočten se stejnou hodnotou 1.

Položka č. 6 - Odhadni, kolik knížek jsi za poslední rok přečetl/a

Tabulka č. 6 – Počet přečtených knížek za poslední rok

Počet přečtených knížek za poslední rok					
Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
5,43	0	20	4,68	4	2

Aritmetický průměr počtu přečtených knížek za poslední rok je 5,43. Minimální počet přečtených knih u žáků je 0 a maximální počet knih 20. Směrodatná odchylka je zde 4,68. Medián je určen hodnotou 4 a modus 2.

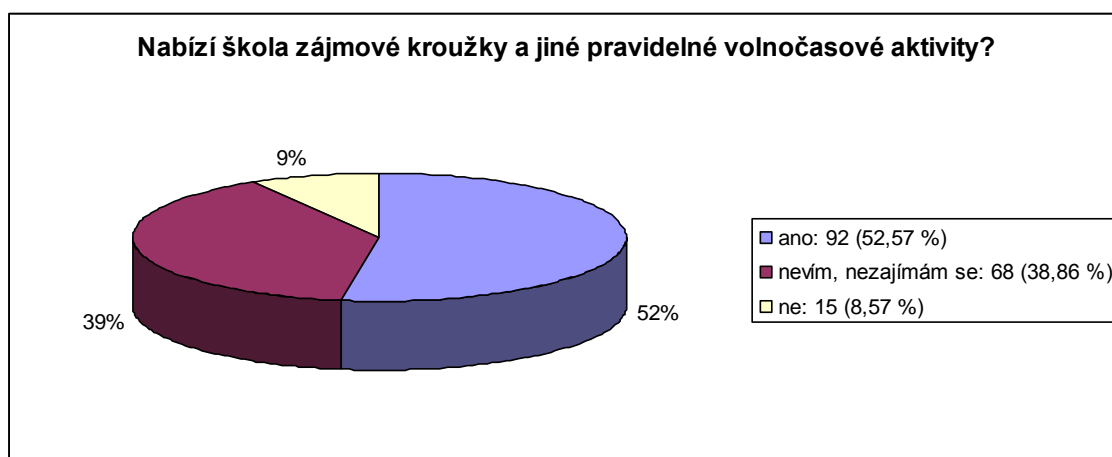
Položka č. 7 - Navštěvuješ nějaké zájmové kroužky pravidelně alespoň jedenkrát týdně?

Tabulka č. 7 - Pravidelné chození žáků na zájmové kroužky

Pravidelné zájmové kroužky		
Žák chodí na zájmový kroužek	Četnost	Globálně %
Ano	116	66,29 %
Ne	59	33,71 %

Celkem 116 respondentů (66,29 %) navštěvuje nějaké zájmové kroužky alespoň jedenkrát týdně a 59 dotazovaných (33,71 %) nechodí na žádné kroužky.

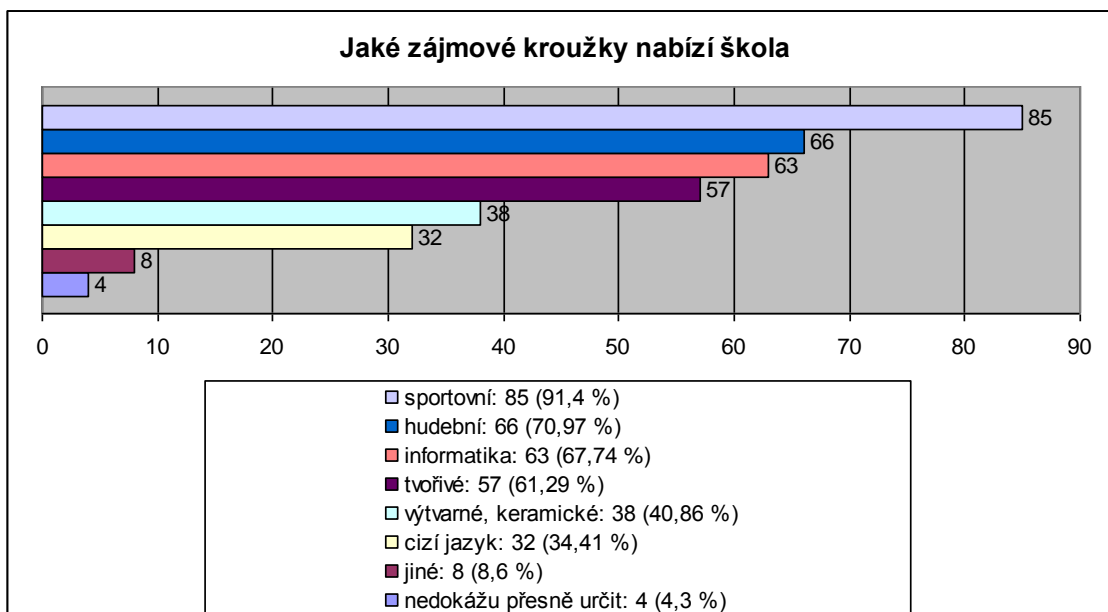
Položka č. 8 - Nabízí škola, kam chodíš, zájmové kroužky a jiné pravidelné volnočasové aktivity?



Graf č. 8 – Zájmové a volnočasové aktivity, které pořádá škola

Celkem 92 dotazovaných (52,57 %) uvedlo, že škola, kam chodí, nabízí zájmové kroužky a jiné pravidelné volnočasové aktivity. Odpověď „nevím, nezajímám se“ zvolilo 68 respondentů (38,86 %). Zbýlých 15 respondentů (8,57 %) uvedlo, že škola nenabízí žádné kroužky nebo pravidelné volnočasové aktivity.

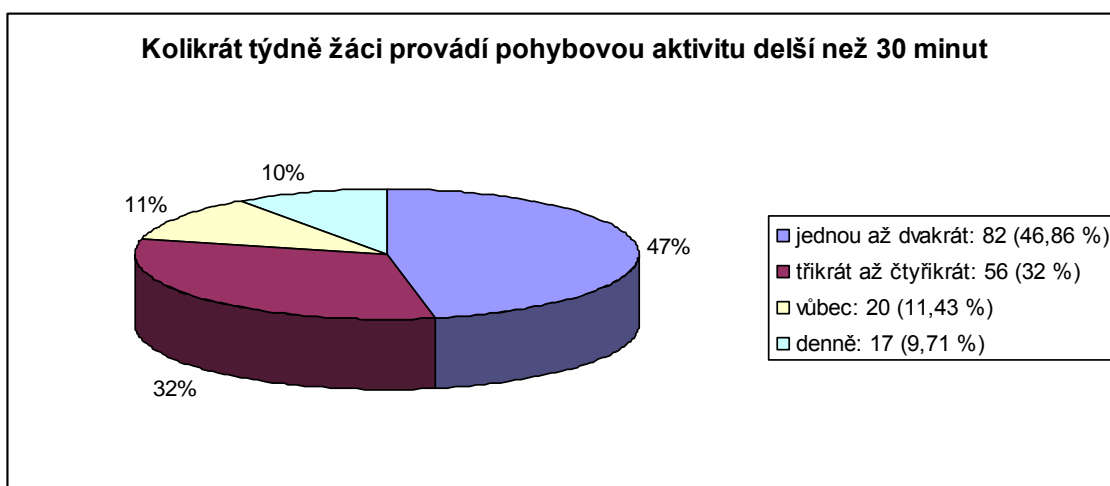
V případě kladného zodpovězení Položky č. 8 měli respondenti odpovědět na **Položku č. 8 a: Jaké zájmové kroužky nabízí škola, o kterých víš?**



Graf č. 9 – Zájmové kroužky na základních školách

Celkem 92 respondentů se zabývalo otázkou, jaké zájmové kroužky nabízí škola, kam chodí. Žáci zde měli možnost zvolit více nabízených odpovědí. U této otázky nejčastěji označili odpověď sportovní zájmové kroužky, učinilo tak 85 dotazovaných (lokálně 91,4 %). Hudební kroužky zvolilo 66 žáků (lokálně 70,97 %), informatiku 63 respondentů (lokálně 67,74 %). Tvořivé zájmové kroužky zvolilo 57 respondentů (lokálně 61,29 %), výtvarné nebo keramické kroužky 38 žáků (lokálně 40,86 %), cizí jazyk 32 respondentů (lokálně 34,41 %). Osm respondentů (lokálně 8,6 %) uvedlo, že jejich škola nabízí jiné zájmové kroužky, než jsou psané v seznamu. Zbývá 4 respondenti (lokálně 4,3 %) nedokázali přesně určit, jaké zájmové a volnočasové kroužky nabízí škola, kam chodí.

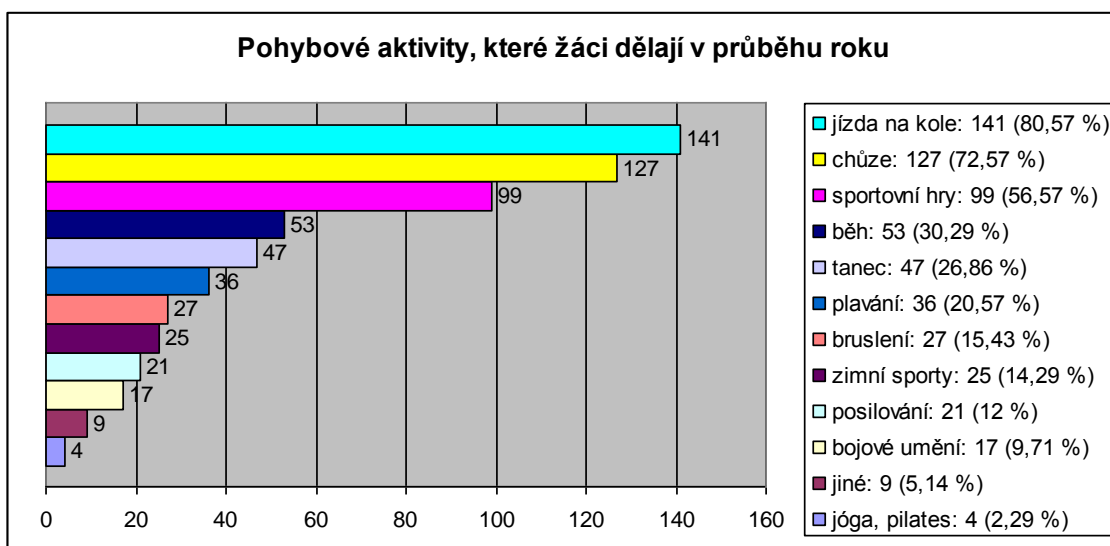
Položka č. 9 - Kolikrát týdně provádíš pohybovou aktivitu delší než 30 minut?



Graf č. 10 – Počet pohybových aktivit za týden

Pohybovou aktivitou se zde myslí jakýkoliv sport, chůze apod. Celkem 82 žáků (46,86 %) provádí pohybovou aktivitu delší než 30 minut jednou až dvakrát týdně, 56 respondentů (32 %) ji provádí třikrát až čtyřikrát týdně. Celkem 20 dotazovaných (11,43 %) neprovádí pohybovou aktivitu vůbec a 17 respondentů (9,71 %) ji provádí denně.

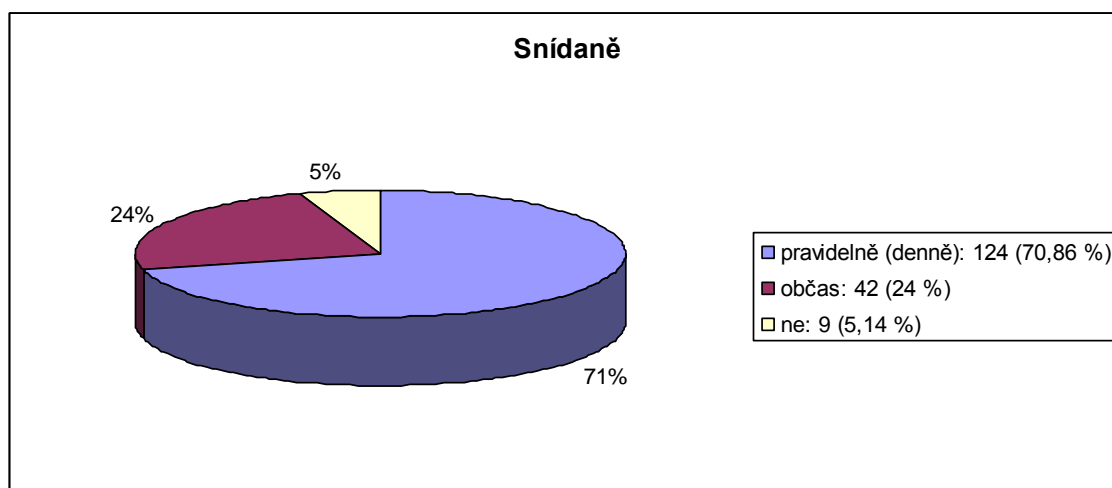
Položka č. 10 - Vyber pohybové aktivity, které děláš v průběhu roku.



Graf č. 11 – Pohybové aktivity žáků

Žáci měli možnost vybrat více odpovědí u této otázky. Podle Grafu č. 11 žáci nejčastěji označili odpověď jízda na kole, učinilo tak 141 respondentů (80,57 %). Chůzi upřednostňuje 127 respondentů (72,57 %), sportovní hry 99 respondentů (56,57 %) a 53 dotazovaných (30,29 %) se věnuje běhání. Tanec zvolilo 47 žáků (26,86 %), plavání 36 žáků (20,57 %), bruslení preferuje 27 dotazovaných (15,43 %). Zimním sportům se věnuje 25 respondentů (14,29 %), posilování 21 respondentů (12 %), bojové umění zvolilo 17 žáků (9,71 %). Jiné pohybové aktivity zvolilo 9 respondentů (5,14 %) a 4 dotazovaní (2,29 %) cvičí jógu a pilates.

Položka č. 11 - Snídáš?



Graf č. 12 – Snídaně žáků

Otázkou se zabývalo 175 respondentů, z nichž 124 (70,86 %) snídá pravidelně každý den. Celkem 42 respondentů (24 %) uvedlo, že snídá občas a 9 žáků (5,14 %) nesnídá vůbec.

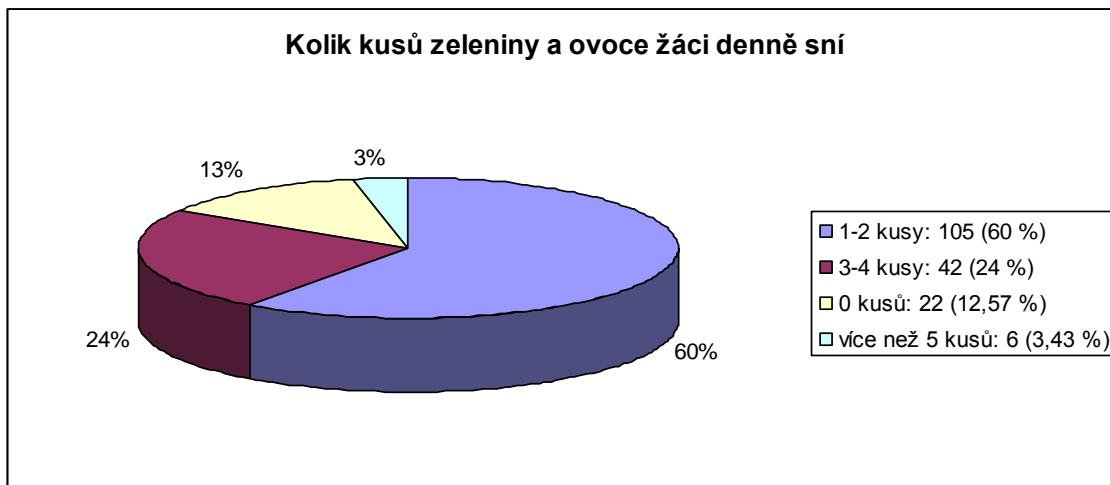
Položka č. 12 - Kolikrát denně obvykle jíš?



Graf č. 13 – Kolikrát denně žáci jí

Celkem 96 respondentů (54,86 %) jí čtyřikrát denně, třikrát denně jí 50 žáků (28,57 %) a pět jídel a více sní 22 žáků (12,57 %). Jednou až dvakrát denně jí 7 jedinců (4 %).

Položka č. 13 - Kolik kusů zeleniny a ovoce denně sníš?



Graf č. 14 – Počet zkonsumovaných kusů zeleniny a ovoce za den

Jeden až dva kusy zeleniny a ovoce sní denně 105 žáků, což je 60 %. Tři nebo čtyři kusy sní 42 žáků (24 %) za den, 22 respondentů (12,57 %) nesní žádný kus. Pět a více kusů zeleniny a ovoce sní 6 jedinců (3,43 %).

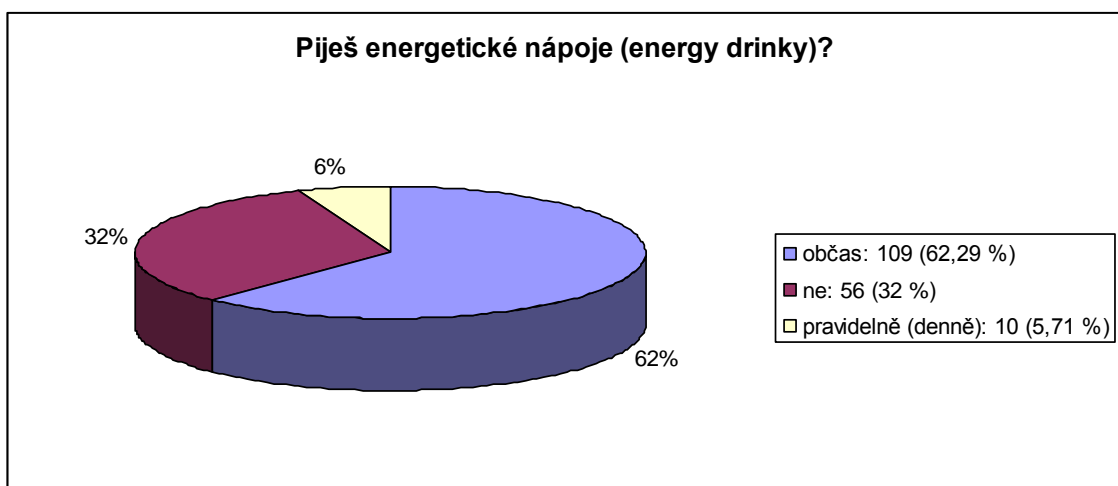
Položka č. 14 - Kolik litrů tekutin denně vypiješ?



Graf č. 15 – Spotřeba tekutin za den u žáků

Na otázku, kolik litrů tekutin denně vypiješ, odpovědělo 114 žáků (65,14 %), že vypijí jeden až dva litry. Odpověď dva až tři litry tekutin zvolilo 43 respondentů (24,57 %). Deset respondentů (5,71 %) uvedlo, že vypije méně než jeden litr tekutin. Tři a více litrů denně vypije 8 dotazovaných (4,57 %). Žáci nepočítali kávu a alkohol do zvoleného množství tekutin vypitých za den.

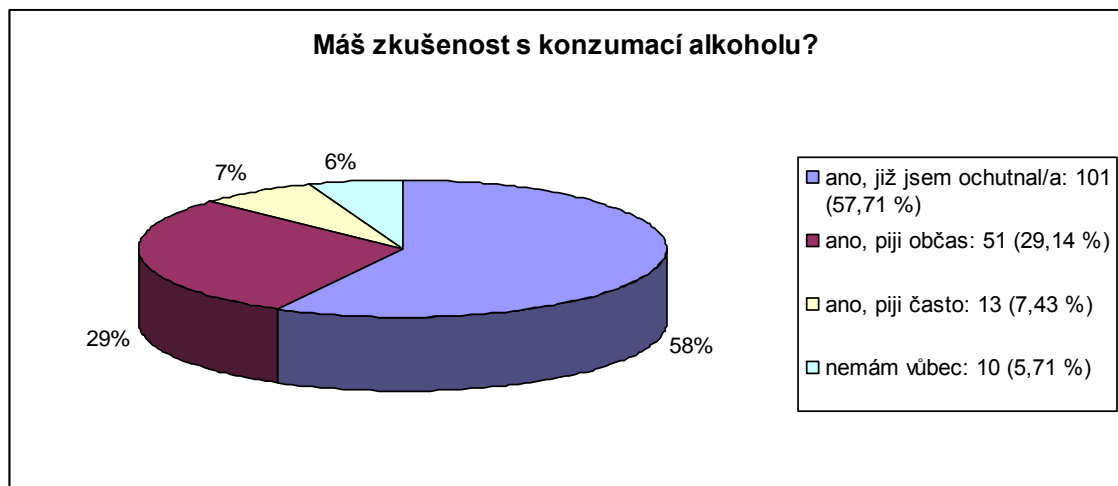
Položka č. 15 - Piješ energetické nápoje (energy drinky)?



Graf č. 16 – Konzumace energetických nápojů

Energetické nápoje neboli energy drinky pije občas 109 respondentů, což je 62,29 %. Celkem 56 žáků (32 %) nepijí energy drinky vůbec. Pravidelně denně pije tyto drinky 10 respondentů, v procentuálním zastoupení 5,71.

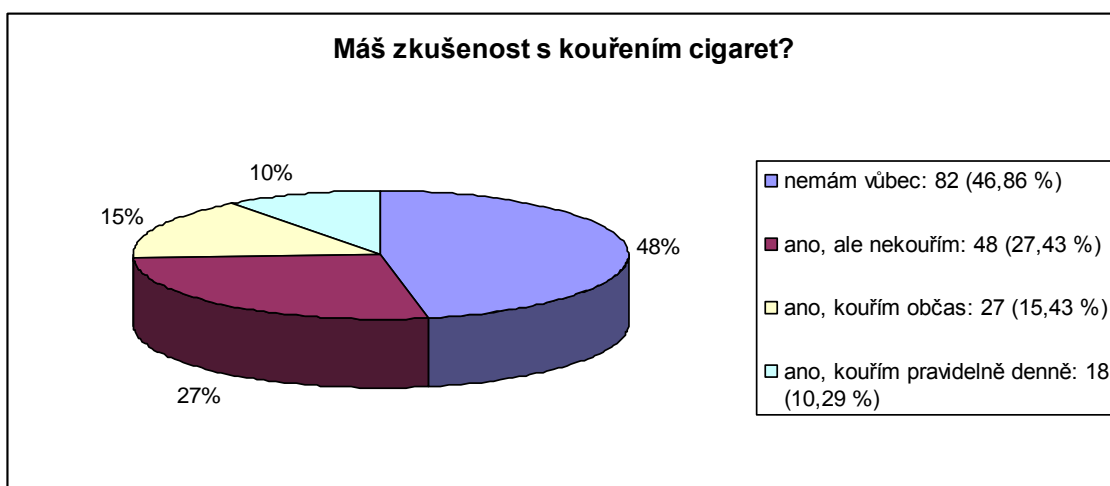
Položka č. 16 - Máš zkušenost s konzumací alkoholu?



Graf č. 17 – Zkušenost žáků s konzumací alkoholických nápojů

V dotazníku jsme se dále zabývali tématem, jakou mají žáci zkušenost s konzumací alkoholu. Celkem 101 respondentů (57,71 %) již ochutnali alkohol, 51 žáků (29,14 %) pije alkohol občas a 13 jedinců (7,43 %) pije často alkoholické nápoje. Deset respondentů (5,71 %) nemá žádné zkušenosti s konzumací alkoholu.

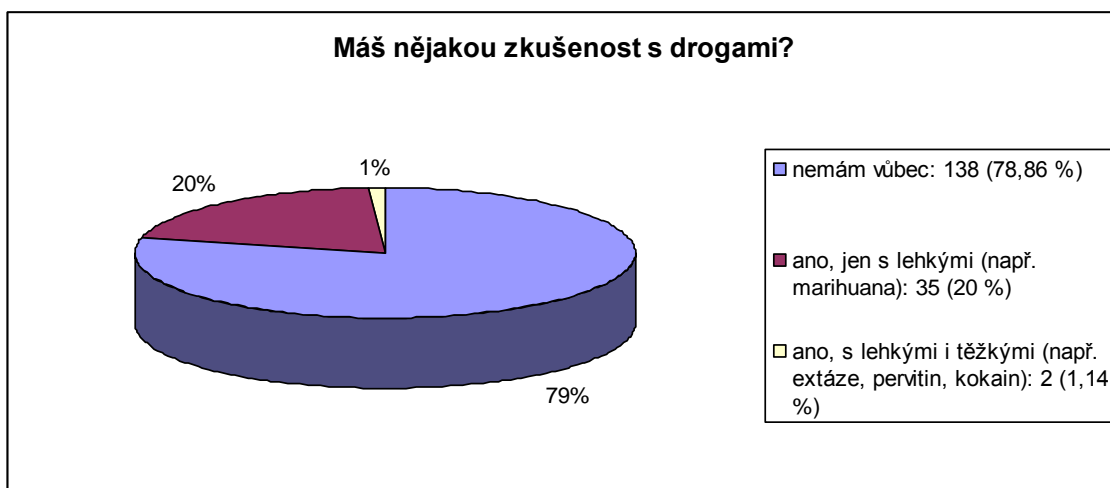
Položka č. 17 - Máš zkušenost s kouřením cigaret?



Graf č. 18 - Zkušenost žáků s kouřením cigaret

Jak je možné vidět z Grafu č. 18, celkem 82 respondentů, což je 46,86 %, nemá vůbec žádné zkušenosti s kouřením cigaret. Celkem 48 žáků (27,43 %) má tuto zkušenost, ale nekouří. Dalších 27 žáků (15,43 %) kouří občas a 18 jedinců, v procentuálním zastoupení 10,29, kouří pravidelně denně.

Položka č. 18 - Máš nějakou zkušenost s drogami?



Graf č. 19 – Zkušenost žáků s drogami

Ze 175 dotazovaných 138 respondentů (78,86 %) nemá vůbec žádnou zkušenost s drogami. Osobní zkušenost s lehkými drogami, jako je například marihuana, má

35 žáků (20 %). Zkušenost s lehkými i těžkými drogami, například extáze, pervitin nebo kokain, mají dva jedinci, což je 1,14 %.

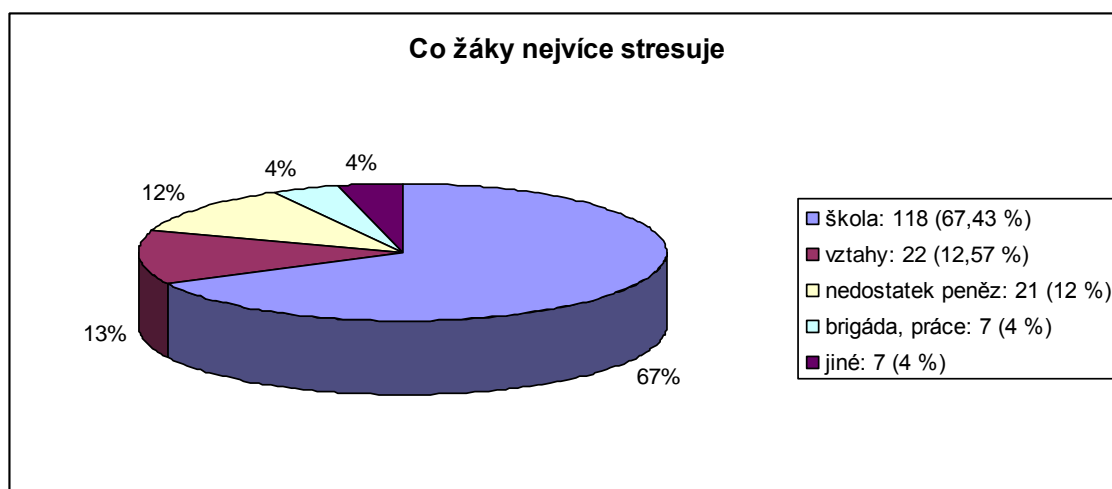
Položka č. 19 - Měl/a si již sexuální styk?

Tabulka č. 7 - Sexuální styk u žáků

	Četnost	Globálně %
Neměli sexuální styk	151	86,29 %
Měli sexuální styk	24	13,71 %

Jak je vidět z Tabulky č. 7, ze 175 dotazovaných nemělo sexuální styk 151 respondentů, což je 86,29 %. Celkem 24 žáků (13,71 %) uvedlo, že již měli sexuální styk.

Položka č. 20 - Co tě nejvíce stresuje?



Graf č. 20 – Nejčastější příčina stresu u žáků

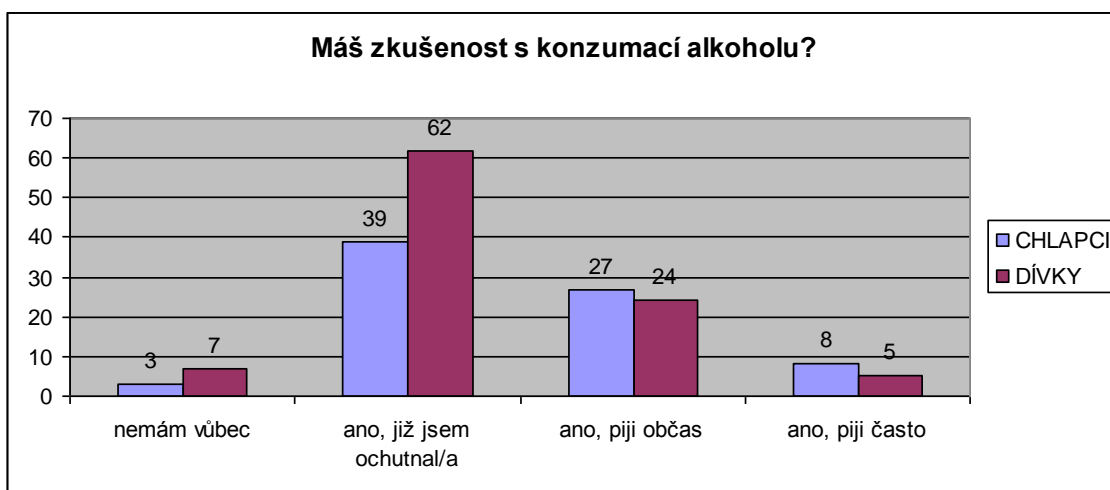
Nejčastější příčina stresu u 118 žáků (67,43 %) je škola. Vztahy nejvíce stresují 22 respondentů (12,57 %), odpověď nedostatek peněz uvedlo 21 žáků (12 %). Brigáda a práce je nejčastější příčinou stresu pro 7 dotazovaných osob (4 %). Jiné příčiny stresu, než jsou uvedeny v dotazníku, zvolilo 7 respondentů (4 %).

Výzkumná otázka VO 1 a: Jsou rozdíly mezi životním stylem chlapců a dívek?

Lze předpokládat, že v některých oblastech životního stylu budou mezi chlapci a dívkami významné rozdíly:

- **Hypotéza H1: Rizikové chování je častější u chlapců než u dívek.**

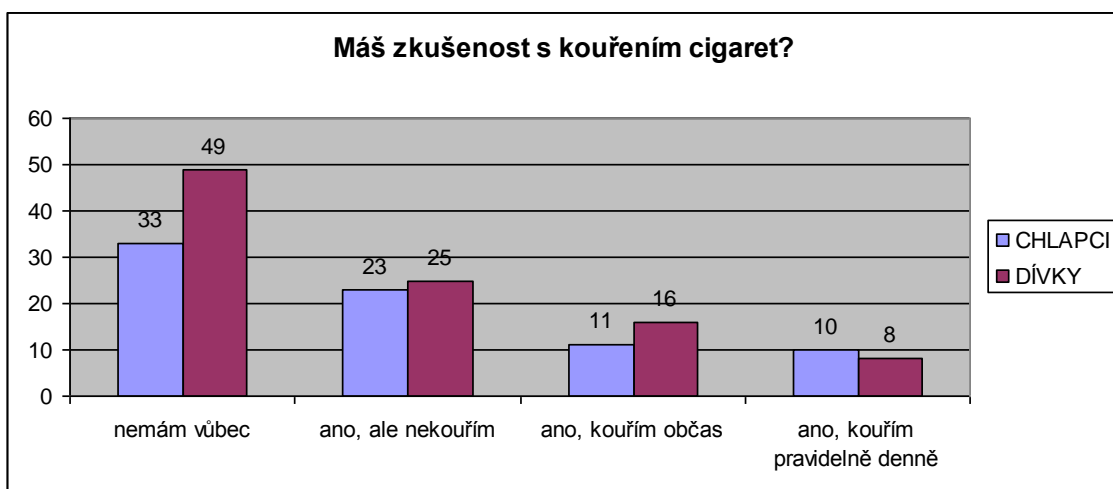
Za rizikové chování u žáků druhého stupně považujeme například konzumaci alkoholu, kouření, užívání drog a hry na počítači a mobilu.



Graf č. 21 – Zkušenost s konzumací alkoholických nápojů u chlapců a dívek

Tři chlapci (lokálně 3,9 %) odpověděli, že nemají zkušenost s konzumací alkoholu vůbec, 39 chlapců (lokálně 50,65 %) již ochutnalo alkoholický nápoj, 27 chlapců (lokálně 35,06 %) pije alkohol občas a 8 chlapců (lokálně 10,39 %) pije alkoholické nápoje často.

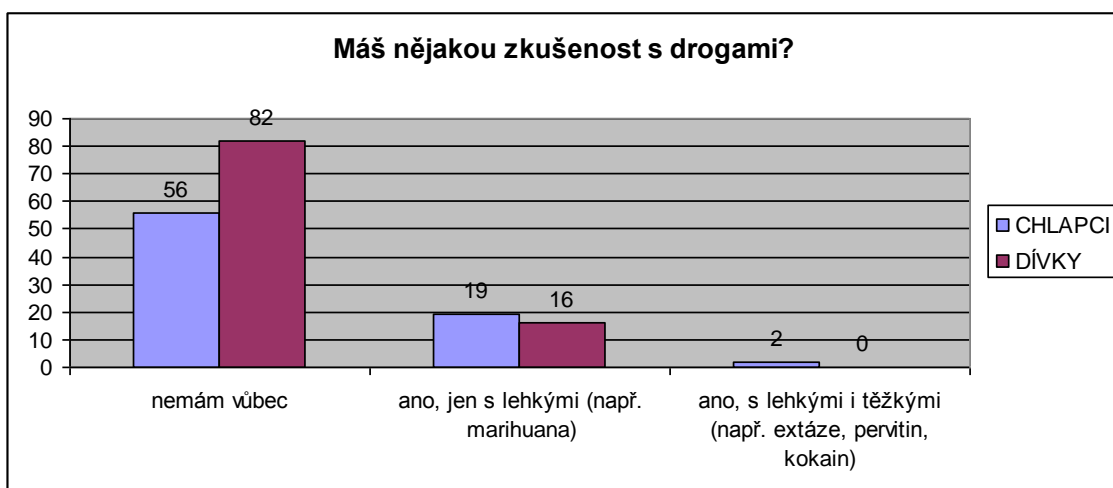
Sedm dívek (lokálně 7,14 %) odpovědělo, že nemají žádnou zkušenost s konzumací alkoholu, 62 dívek (lokálně 63,27 %) již ochutnalo alkoholický nápoj, 24 dívek (lokálně 24,49 %) pije alkohol občas a 5 dívek (lokálně 5,1 %) pije často alkoholické nápoje.



Graf č. 22 - Zkušenost žáků s kouřením cigaret u chlapců a dívek

Celkem 33 chlapců (lokálně 42,86 %) nemá žádnou osobní zkušenost s kouřením cigaret, 23 chlapců (lokálně 29,87 %) má tuto zkušenost, ale nekouří, 11 chlapců (lokálně 14,29 %) kouří občas a 10 chlapců (lokálně 12,99 %) kouří cigarety pravidelně denně.

Celkem 49 dívek (lokálně 50 %) uvedlo, že nemá žádnou zkušenost s kouřením cigaret, 25 dívek (lokálně 25,51 %) zkušenost má, ale nekouří. Šestnáct dívek (lokálně 16,33 %) kouří občas a osm dívek (lokálně 8,16 %) kouří pravidelně denně.



Graf č. 23 – Zkušenost s drogami u chlapců a dívek

Celkem 56 chlapců (lokálně 72,73 %) nemá žádnou osobní zkušenost s drogami, 19 chlapců (lokálně 24,68 %) má zkušenost s lehkými drogami, jako je například

marihuana. Dva chlapci (lokálně 2,6 %) již vyzkoušeli lehké i těžké drogy, kterými jsou například extáze, pervitin nebo kokain.

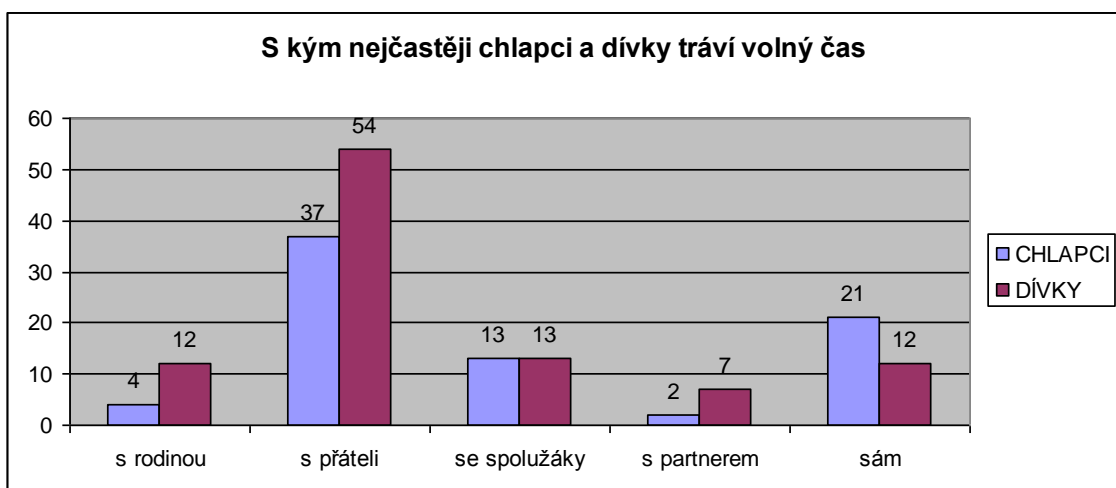
82 dívek (lokálně 83,67 %) nemá zkušenost s drogami, 16 dívek (lokálně 16,33 %) již vyzkoušelo lehké drogy a žádná z dívek nevyzkoušela těžké drogy.

Tabulka č. 8 – Hraní her na počítači a mobilu u chlapců a dívek

Hraní her na počítači a mobilu		
	Četnost	Glogálně %
CHLAPCI	53	68,83
DÍVKY	45	45,92

Za rizikové chování můžeme dále považovat hraní počítačových her nebo her na mobilu, což je činnost, při které může vzniknout závislost. Celkem 53 chlapců (68,86 %) a 45 dívek (45,92 %) hraje počítačové hry ve svém volném čase.

- **Hypotéza H2: Chlapci a dívky tráví volný čas jinak.**

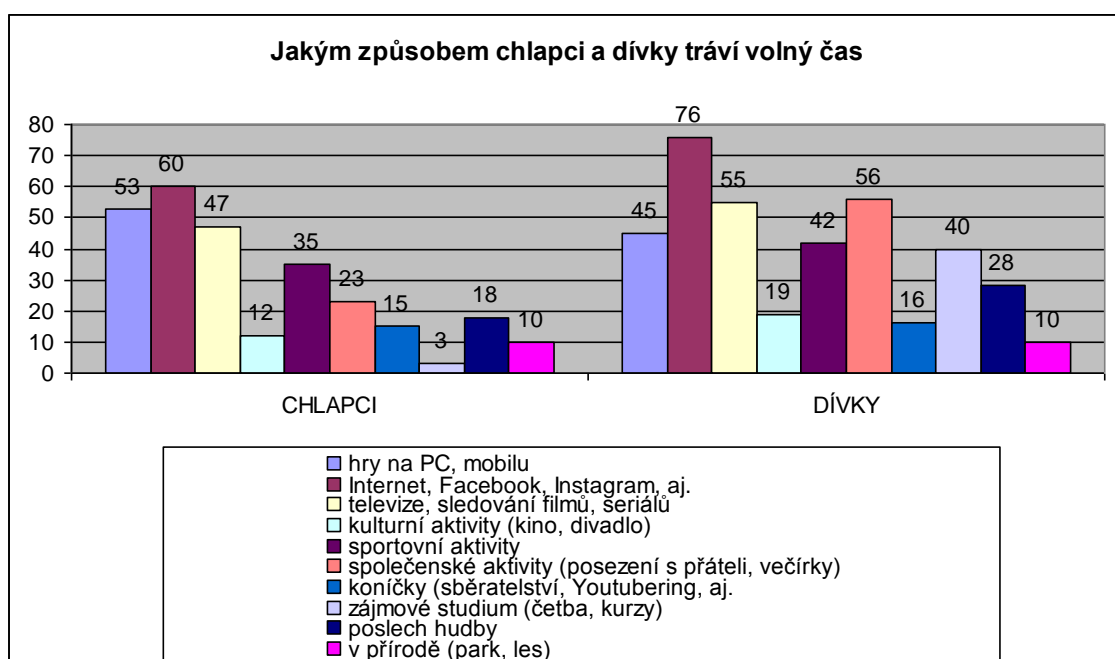


Graf č. 24 – S kým chlapci a dívky tráví volný čas

Čtyři chlapci (lokálně 5,19 %) tráví nejčastěji volný čas s rodinou, 37 chlapců (lokálně 48,05 %) s přáteli, 13 chlapců (lokálně 16,88 %) tráví volný čas se spolužáky. Dva

chlapci (lokálně 2,6 %) jsou nejčastěji s partnerem a 21 chlapců (lokálně 27,27 %) tráví volný čas sami.

Dvanáct dívek (lokálně 12,24 %) je ve volném čase s rodinou, 54 dívek (lokálně 55,1 %) tráví svůj volný čas s přáteli a 13 dívek (lokálně 13,27 %) se spolužáky. Sedm dívek (lokálně 7,14 %) věnuje volný čas partnerovi a 12 dívek (lokálně 12,24 %) je nejčastěji o samotě.



Graf č. 25 – Nejčastější aktivity ve volném čase u chlapců a dívek

Jak je vidět z Grafu č. 25, nejčastěji chlapci i dívky tráví volný čas na Internetu, Facebooku, Instagramu aj., konkrétně 60 chlapců (77,92 %) a 76 dívek (77,55 %). Hrám na počítači nebo mobilu se věnuje 53 chlapců (68,83 %) a 45 dívek (45,92 %). Televizi nejčastěji o svém volném čase sleduje 47 chlapců (61,04 %) a 55 dívek (56,12 %). Sportovní aktivity preferuje 35 chlapců (45,45 %) a 42 dívek (42,86 %). Celkem 18 chlapců (23,38 %) a 28 dívek (28,57 %) nejčastěji poslouchá hudbu ve volném čase, koníčkům (sběratelství, Youtubering aj.) se věnuje 15 chlapců (19,48 %) a 16 dívek (16,33 %). Kulturní aktivity, například kino a divadlo, zvolilo 12 chlapců (15,58 %) a 19 dívek (19,39 %). V přírodě tráví volný čas 10 chlapců (12,99 %) a 10 dívek (10,2 %). Větší rozdíly můžeme v Grafu č. 25 vidět u společenských aktivit, jako jsou posezení s přáteli nebo večírky, které preferuje 23 chlapců (29,87 %) a 56 dívek (57,14 %).

Rozdíly dále pozorujeme i u zájmového studia, kterému se věnují tři chlapci (3,9 %) a 40 dívek (40,82 %).

Tabulka č. 9 – Počet hodin strávených u televize za týden u chlapců a dívek

Počet hodin týdně strávených sledováním televize						
	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
CHLAPCI	22,31	5	60	13,58	20	30
DÍVKY	16,13	3	50	10,05	13	10

V Tabulce č. 9 si můžeme všimnout, že chlapci tráví více času u televize, průměrně 22,31 hodin týdně. U chlapců je minimální počet hodin strávených u televize 5 a maximální počet je 60 hodin, směrodatná odchylka je 13,58, hodnota mediánu je 20 a modus je 30.

U dívek je průměrný počet hodin strávených u televize týdně 16,13. Minimální počet je 3 hodiny a maximální počet je 50 hodin týdně. Směrodatná odchylka u dívek je 10,05. Medián je 13 a modus 10.

Tabulka č. 10 – Počet hodin týdně strávených na mobilu, počítači apod. u chlapců a dívek

Počet hodin týdně na mobilu, tabletu, počítači a notebooku						
	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
CHLAPCI	45	5	150	30,37	50	50
DÍVKY	36,68	5	90	16,88	40	40

Jak vidíme v Tabulce č. 10, chlapci tráví více času u na mobilu, tabletu, počítači nebo notebooku, průměrná hodnota je zde 45 hodin týdně. U chlapců je minimální počet hodin strávených u počítače nebo mobilu 5 a maximální počet je 150 hodin týdně, směrodatná odchylka je 30,37. U chlapců je hodnota mediánu 50 a modus je také 50.

U dívek je průměrný počet hodin strávených u počítače, mobilu, notebooku apod. 36,68 hodin za týden. Minimální počet je 5 hodin a maximální počet je 90 hodin týdně. Směrodatná odchylka u dívek je 16,88 a medián i modus je 40.

Tabulka č. 11 – Počet hodin týdně strávených čtením knih u chlapců a dívek

Počet hodin týdně strávených čtením knih						
	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
CHLAPCI	1,35	0	10	1,66	1	1
DÍVKY	2,69	0	20	3,26	2	1

Z Tabulky č. 11 můžeme vyčíst, že dívky věnují více času čtením knih. U chlapců je vypočtený průměr počtu hodin strávených čtením knih týdně 1,35 hodin. U chlapců je minimum hodin 0 a maximální počet je 10 hodin týdně. Směrodatná odchylka je 1,66. Medián i modus je 1.

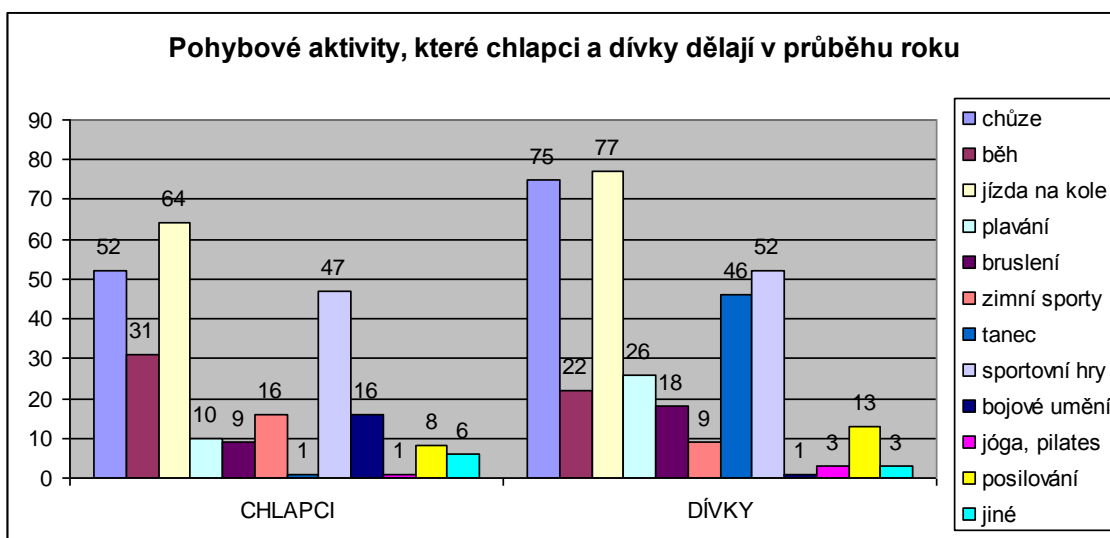
Dívky stráví čtením knih průměrně 2,69 hodin za týden. Minimální počet je 0 hodin a maximální počet je 20 hodin týdně. Směrodatná odchylka u dívek je 3,26. Medián je 2 a modus je 1.

Tabulka č. 12 – Počet přečtených knížek za poslední rok u chlapců a dívek

Počet přečtených knížek za poslední rok						
	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka	Medián	Modus
CHLAPCI	3,1	0	12	2,86	2	0
DÍVKY	7,64	0	25	5,84	7	7

Chlapci přečetli průměrně 3,1 knížek za poslední rok, minimální počet je v tomto případě 0 a maximální počet přečtených knih je 12 za poslední rok. Směrodatná odchylka u chlapců je 2,86. Medián je 2 a modus 0.

Dívky přečetli průměrně 7,64 knížek za poslední rok, minimální počet přečtených knih je 0 a maximální počet je 25 knih. Směrodatná odchylka u dívek je 5,84 a medián i modus je 7.



Graf č. 26 – Pohybové aktivity chlapců a dívek

Žáci měli možnost zvolit více pohybových aktivit a v Grafu č. 26 můžeme vidět počet zvolených odpovědí. Chlapci i dívky nejčastěji jezdí na kole, konkrétně je to 64 chlapců (83,12 %) a 77 dívek (78,57 %). Chůzi jako pohybovou aktivitu zvolilo 52 chlapců (67,53 %) a 75 dívek (76,53 %), sportovní hry preferuje 47 chlapců (61,04 %) a 52 dívek (53,06 %), plavání se věnuje 10 chlapců (12,99 %) a 26 dívek (26,53 %), bruslení zvolilo 9 chlapců (11,69 %) a 18 dívek (18,37 %). Zimním sportům se věnuje 16 chlapců (20,78 %) a 9 dívek (9,18 %), posilování zvolilo 8 chlapců (10,39 %) a 13 dívek (13,27 %), jógu a pilates cvičí 1 chlapec (1,3 %) a 3 dívky (3,6 %). Jiné aktivity než jsou uvedené zvolilo 6 chlapců (7,79 %) a 3 dívky (3,06 %).

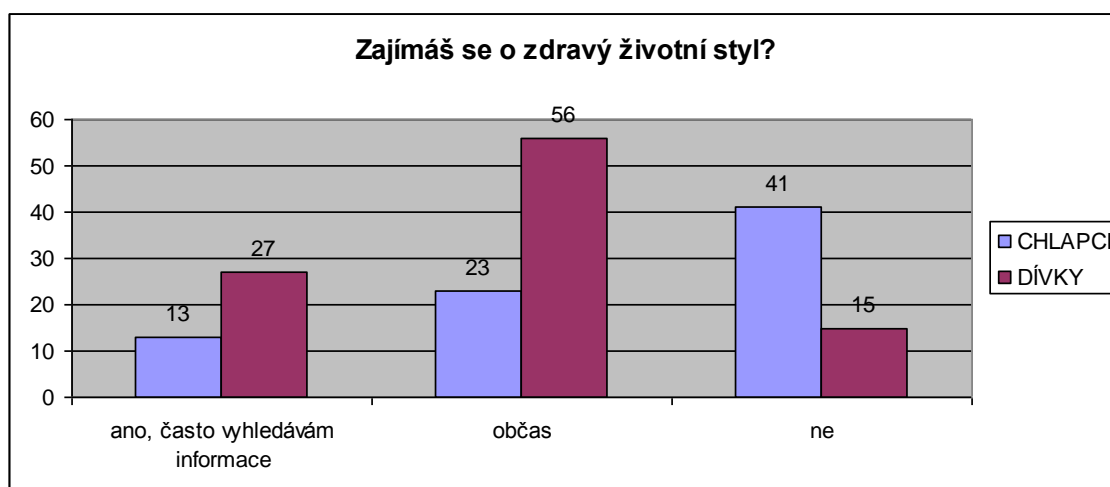
Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou například v pohybové aktivitě běh, kde tento sport zvolilo 31 chlapců (40,26 %) a 22 dívek (22,45 %). Rozdíly můžeme pozorovat dále u tance, kde tuto aktivitu zvolil 1 chlapec (1,3 %) a 46 dívek (46,94 %). Další rozdíly jsou u bojového umění, kterému se věnuje 16 chlapců (20,78 %) a jedna dívka (1,02 %).

Tabulka č. 13 - Sexuální styk u chlapců a dívek

	CHLAPCI		DÍVKY	
Neměli sexuální styk	71	92,21 %	80	81,63 %
Měli sexuální styk	6	7,79 %	18	18,37 %

Celkem 71 chlapců (92,21 %) a 80 dívek (81,63 %) nemělo sexuální styk. Šest chlapců (7,79 %) a 18 dívek (18,37 %) již sexuální styk mělo.

- **Hypotéza H3: Dívky se více zajímají o zdravý životní styl.**



Graf č. 26 – Zájem o zdravý životní styl chlapců a dívek

Celkem 13 chlapců (16,88 %) a 27 dívek (27,55 %) se zajímají o zdravý životní styl a často vyhledávají informace. Jen občas se zajímá o zdravý životní styl 23 chlapců (29,87 %) a 56 dívek (57,14 %). Celkem 41 chlapců (53,25 %) a 15 dívek (15,31 %) se nezajímá o zdravý životní styl vůbec.

Výzkumná otázka VO 2: Jaké jsou postoje a hodnoty dospívajících, které se vztahují k životnímu stylu?

Položka č. 21 - Postoje žáků

Respondenti určovali míru souhlasu nebo nesouhlasu s tvrzeními týkající se postojů. Spočtené body podle šesti škál, průměry a vysvětlení bodování těchto tvrzení můžeme vidět níže v Tabulce č. 14.

Tabulka č. 14 – Postoje žáků

		Tvzení zaměřená na postoje žáků												
Vysvětlení průměrné hodnoty	Průměr	Počet bodů celkem												
Spíše ano	3,98	697	Mám hodně přátel, na které se mohu spolehnout											
Spíše ano	3,84	672	Ve třídě se cítím dobře											
Ano	4,61	807	Aktivně přispívám k pozitivním vztahům ve třídě											
Spíše ano	3,76	658	Rozumím si s rodiči											
Spíše ano	3,78	661	Můžu doma mluvit otevřeně o svých problémech											
Spíše ano	4,10	718	Rád/a trávím čas se svou rodinou											
Ano	4,91	859	Aktivně se angažuji v rodině											
Spíše ne	2,70	473	Zajímám se o životní prostředí a zvažuji ekologický dopad svého jednání											
Spíše ano	4,35	762	Zajímám se o současné dění ve společnosti											
Spíše ne	3,26	571	Zajímám se o zdravou výživu											
Spíše ano	4,28	749	Jsem spokojený/á se svým životním stylem											
Spíše ano	4,22	738	Často přemýšlím o své budoucnosti											
Ne	1,85	323	Mám jasno, kam budu v životě směřovat											
Spíše ne	2,68	469	Vnímám svůj životní styl jako zdravý											

Žáci měli určit míru souhlasu nebo nesouhlasu s danými tvzeními. Podle zvolených bodů je vypočten aritmetický průměr, podle kterého jsme určili jednu z odpovídajících škál.

Respondenti **souhlasí s tvrzením**, že aktivně přispívají k pozitivním vztahům ve třídě, a že se aktivně angažují v rodině (pomáhají s domácností, na zahradě atd.).

Respondenti **spíše souhlasí s tvrzením**, že mají hodně přátel, na které se mohou spolehnout, že se ve třídě cítí dobře, že si rozumí s rodiči, dále že můžou doma mluvit otevřeně o svých problémech, rádi tráví čas se svou rodinou, že se zajímají o současné dění ve společnosti, že jsou spokojení se svým životním stylem a že často přemýšlí o své budoucnosti.

Respondenti **spíše nesouhlasí s tvrzením**, že se zajímají o životní prostředí a zvažují ekologický dopad svého jednání. Spíše se nezajímají o zdravou výživu, ani nevnímají svůj životní styl jako zdravý.

Respondenti **nesouhlasí s tvrzením**, že mají jasno, kam budou v životě směřovat.

Položka č. 22 - Hodnoty v životě podle důležitosti

Žáci v této položce hodnotili pojmy podle důležitosti od 1 do 10, kde číslice 1 znamenala nejmenší důležitost a číslice 10 nejvyšší důležitost.

Tabulka č. 15 - Být fyzicky krásný/á

Být fyzicky krásný		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
Počet		5	3	6	7	9	12	21	48	49	15	7,58
V %		2,86	1,71	3,43	4,00	5,14	6,86	12,0	27,4	28,0	8,57	

Průměrný počet bodů je u této hodnoty 7,58. Nejvíce žáků uvádělo číslici 9 a 8, konkrétně 49 žáků (28 %) napsalo číslici 9 a 48 žáků (27,43 %) napsalo číslici 8.

Tabulka č. 16 - Škola a dosažené vzdělání

Škola a dosažené vzdělání		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	7	5	2	9	12	19	27	40	29	25	7,32
	V %	4,00	2,86	1,14	5,14	6,86	10,9	15,4	22,9	16,6	14,3	

Průměrný počet bodů u školy a dosaženého vzdělání je 7,32. Celkem 40 žáků (22,86 %) napsalo číslici 8 na stupnici od 1 do 10 podle důležitosti.

Tabulka č. 17 - Přátelství

Přátelství		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	0	0	0	1	2	0	4	13	25	130	9,36
	V %				0,57	1,14		2,29	7,43	14,3	74,3	

Průměrný počet bodů u přátelství je 9,36. Z celkového počtu 175 dotazovaných, 130 žáků (74,28 %) uvedlo číslici deset, což znamená, že přátelství je pro dospívající opravdu důležité.

Tabulka č. 18 - Peníze

Peníze		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	0	1	1	1	12	23	31	42	23	41	7,65
	V %		0,57	0,57	0,57	6,86	13,1	17,7	24,0	13,1	23,4	

Průměrný počet bodů u pojmu „peníze“ je 7,65. Nejvíce žáků uvádělo číslici 8 a 10. Celkem 42 žáků (24 %) uvedlo číslici 8 a 41 respondentů zvolilo číslici 10.

Tabulka č. 19 - Práce

Práce		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	2	3	7	6	16	29	27	41	19	25	6,94
	V %	1,14	1,71	4,00	3,43	9,14	16,6	15,4	23,4	10,9	14,3	

Průměrný počet bodů u pojmu „práce“ je 6,94. Nejvíce žáků, celkem 41 respondentů (23,43 %), uvedlo číslici 8.

Tabulka č. 20 - Rodina

Rodina		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	0	0	0	0	3	11	12	24	51	74	8,7
	V %					1,71	6,29	6,86	13,7	29,1	42,3	

Průměrný počet bodů u pojmu „rodina“ je 8,7. Nejvíce žáků, celkem 74 respondentů (42,26 %), uvedlo číslici 10, tedy nejvyšší hodnotu na dané škále.

Tabulka č. 21 - Zdraví

Zdraví		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	0	0	0	0	5	0	0	11	20	142	9,56
	V %					1,14			6,29	11,4	81,1	

Průměrný počet bodů u zdraví je 9,56. Z celkového počtu 175 dotazovaných, 142 žáků (81,14 %) uvedlo číslo deset, což znamená, že zdraví je pro ně nejdůležitější hodnotou.

Tabulka č. 22 - Žít ekologicky

Žít ekologicky		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	27	24	17	13	25	22	24	9	4	10	4,55
	V %	15,4	13,7	9,71	7,43	14,3	12,6	13,7	5,14	2,29	5,71	

Průměrný počet bodů u pojmu „žít ekologicky“ je 4,55. Nejvíce žáků (15,43 %) napsalo číslici 1, což znamená, že dané hodnotě přiřkládají nejnižší důležitost. Mnoho žáků ale tuto hodnotu vidí různě, a tak byly často zvoleny i číslice 2, 5, 6 nebo 7.

Tabulka č. 23 - Náboženství

Náboženství		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	133	22	8	3	6	5	1	0	0	1	1,64
	V %	74,2	12,3	4,46	1,71	3,43	2,86	0,56			0,56	

Průměrný počet bodů u pojmu „náboženství“ je 1,64. Ze 175 dotazovaných napsalo celkem 133 respondentů (74,16 %) číslici 1, což znamená, že žáci přiřkládají náboženství nejnižší důležitost.

Tabulka č. 24 - Láska

Láska		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	0	0	0	1	2	3	21	23	31	94	8,73
	V %				0,57	1,14	1,71	12,0	13,1	17,7	53,7	

Průměrný počet bodů u pojmu „láska“ je 8,73. Nejvíce žáků, celkem 94 respondentů (53,71 %) uvedlo nejvyšší číslici 10.

Tabulka č. 25 - Maximálně si užívat života

Maximálně si užívat života		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	1	0	0	1	4	8	12	28	41	80	8,63
	V %	0,57			0,57	2,29	4,57	6,86	16,0	23,4	45,7	

Průměrný počet bodů u pojmu „maximálně si užívat života“ je 8,63. Nejvíce žáků, celkem 80 respondentů (45,71 %) uvedlo nejvyšší číslici 10.

Tabulka č. 26 - Charita a pomoc druhým

Charita a pomoc druhým		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ø
	Počet	37	20	13	17	9	14	8	20	24	13	4,95
	V %	21,1	11,4	7,43	9,71	5,14	8,00	4,57	11,4	13,7	7,43	

Průměrný počet bodů u pojmu „charita a pomoc druhým“ je 4,95. Nejvíce žáků, celkem 37 respondentů (21,14 %) uvedlo nejnižší číslici 1. Mnoho žáků ale tuto hodnotu vidí jinak, a proto často uváděli číslice 2, 8 nebo 9.

Tabulka č. 27 - Žebříček hodnot dospívajících

ŽEBŘÍČEK HODNOT ŽÁKŮ		
	Hodnota	Průměr
1.	Zdraví	9,56
2.	Přátelství	9,36
3.	Láska	8,73
4.	Rodina	8,70
5.	Maximálně si užívat života	8,63
6.	Peníze	7,65
7.	Být fyzicky krásný/á	7,58
8.	Škola a dosažené vzdělání	7,32
9.	Práce	6,94
10.	Charita a pomoc druhým	4,95
11.	Žít ekologicky	4,55
12.	Náboženství	1,64

V Tabulce č. 27 můžeme vidět žebříček hodnot a průměrný počet bodů v rozmezí od 1 do 10. Umístění pojmů od 1. do 12. místa. Na vrcholu žebříčku je hodnota zdraví (s průměrem bodů 9,56), na 2. místě je přátelství (s průměrem 9,36), na 3. místě se umístila láska (s průměrem 8,73), na 4. místě je rodina (s průměrem 8,7), 5. místo patří pojmu „maximálně si užívat života“ (s průměrem 8,63), na 6. místě jsou peníze (s průměrem 7,65), na 7. místě je umístěn pojem „být fyzicky krásný“ (s průměrem 7,58), na 8. místě je škola a dosažené vzdělání (s průměrem 7,32), na 9. místě je práce (s průměrem 6,94), na 10. místě je charita a pomoc druhým (s průměrem 4,95), na 11. místě je „žít ekologicky“ (s průměrem 4,55) a na samém konci žebříčku je náboženství, které je na 12. místě (s průměrem 1,64).

Výzkumná otázka VO 3: Jsou rozdíly mezi hodnotami dívek a chlapců?

- **Hypotéza: Mezi hodnotami dívek a chlapců budou rozdíly**

Tabulka č. 28 - Porovnání žebříčků hodnot dívek a chlapců (podle vypočítaných průměrných hodnot)

DÍVKY			CHLAPCI		
	Průměr	Hodnota		Průměr	Hodnota
1.	9,66	Zdraví	1.	9,32	Zdraví
2.	9,54	Přátelství	2.	9,01	Přátelství
3.	9,37	Láska	3.	8,45	Maximálně si užívat života
4.	9,01	Rodina	4.	8,23	Rodina
5.	8,7	Maximálně si užívat života	5.	7,83	Láska
6.	8,07	Být fyzicky krásná	6.	7,8	Peníze
7.	7,73	Škola a dosažené vzdělání	7.	7,01	Práce
8.	7,49	Peníze	8.	6,92	Být fyzicky krásný
9.	6,84	Práce	9.	6,75	Škola a dosažené vzdělání
10.	5,62	Charita a pomoc druhým	10.	4,11	Charita a pomoc druhým
11.	4,97	Žít ekologicky	11.	4,04	Žít ekologicky
12.	1,67	Náboženství	12.	1,7	Náboženství

Tabulka č. 28 ukazuje seřazení vypočítaných průměrných hodnot ze všech odpovědí dívek a chlapců. Dvanáct životních hodnot je seřazeno od největších po nejmenší a jsou k nim přiřazena pořadová čísla. U dívek a chlapců je na 1. místě zdraví a na 2. místě přátelství. Třetí místo se liší, u dívek je důležitá hodnota láska a pro chlapce je důležité

„maximálně si užívat života". Čtvrté místo u obou skupin zabírá rodina. Páté až deváté místo se u dívek a chlapců liší. Na 5. místě je u dívek „maximálně si užívat života" a u chlapců je láska. Na 6. místě je u dívek „být fyzicky krásná" a u chlapců jsou peníze. Na 7. místě je u dívek škola a dosažené vzdělání a u chlapců je práce. Na 8. místě jsou u dívek peníze a u chlapců „být fyzicky krásný". Na 9. místě je u dívek práce a u chlapců škola a dosažené vzdělání. U obou skupin je na 10. místě charita a pomoc druhým, na 11. místě „žít ekologicky" a na posledním 12. místě je náboženství.

5.6 Závěr výzkumného šetření a diskuze

Výzkum byl zaměřen na žáky druhého stupně základních škol. Výzkumu se zúčastnilo 175 respondentů. V kvalifikační práci byly formulovány výzkumné otázky i hypotézy, níže jsou odpovědi na ně rozepsány a u hypotéz jsme stanovili jejich potvrzení či vyvrácení.

Výzkumu se dobrovolně zúčastnilo 98 dívek a 77 chlapců. Průměrný věk všech respondentů je 13,77 let. Největší zastoupení měli čtrnáctiletí žáci. Většina dotazovaných žije ve městech a nejčastěji žijí v úplných rodinách, kde působí oba rodiče. Jejich otcové i matky vystudovali převážně střední školu.

Výzkumná otázka VO 1: Jaké jsou charakteristiky dílčích složek životního stylu - jako spánek, strava a pitný režim, trávení volného času a přítomnost negativních jevů jako je stres, alkohol, kouření, užívání drog, sexuální styk apod. – u žáků 2. stupně ZŠ?

U této výzkumné otázky jsou výsledky podrobně zpracovány v části interpretace výsledků dotazníkového šetření. V odpovědi zde shrneme nejfrekventovanější údaje vztahující se k jednotlivým složkám životního stylu.

Z výzkumu vyplývá, že většina dospívajících, v našem případě žáků druhého stupně základní školy, spí průměrně 8 hodin. Svůj volný čas tráví s přáteli a nejčastěji jsou na Internetu, Facebooku nebo Instagramu. Týdně stráví u televize někteří 3 hodiny a někteří až 60 hodin (průměrně 18,71 hodin). Na mobilu, tabletu, počítači nebo notebooku někteří stráví 5 hodin a někteří dokonce až 100 hodin týdně (průměrně 39,38 hodin). Dospívající čtou velmi málo, někteří nečtou vůbec (průměrně 1,99 hodin týdně). Od toho se bohužel odvíjí i nízký počet přečtených knih za poslední rok (průměr 5,43). Většina žáků navštěvuje nějaké zájmové kroužky alespoň jedenkrát týdně. Jejich škola převážně nabízí zájmové kroužky se sportovním zaměřením. Zhruba polovina žáků provádí pohybovou aktivitu delší než 30 minut jednou až dvakrát týdně a z pohybových aktivit jednoznačně upřednostňují jízdu na kole.

Většina žáků snídá pravidelně každý den a jí převážně čtyřikrát denně. Každý den do svého jídelníčku zařadí jeden až dva kusy ovoce a zeleniny. Vypijí denně jeden až dva litry tekutin a energetické nápoje pijí jen občas. Škola je pro ně nejčastější příčinou stresu.

Naprostá většina žáků má zkušenost s konzumací alkoholu a zhruba polovina žáků má zkušenost s kouřením cigaret. Jen malá část má osobní zkušenost s drogami a už měla sexuální styk. Tyto výsledky negativních jevů jsou poněkud alarmující, když si uvědomíme, že většině nebylo ještě patnáct let.

Výzkumná otázka VO 1 a: Jsou rozdíly mezi životním stylem chlapců a dívek?

Předpokládali jsme, že v některých oblastech životního stylu budou mezi chlapci a dívkami významné rozdíly. Při stanovení hypotéz jsme vycházeli z poznatků z teoretické části a uvažovali jsme, že chlapci budou volit rizikové chování a že budou trávit volný čas jiným způsobem než děvčata, dále že dívky se budou více zajímat o zdravý životní styl. A ukázalo se, že mezi chlapci a dívkami existují rozdíly jen v některých oblastech.

- **Hypotéza H1: Rizikové chování je častější u chlapců než u dívek.**

Za rizikové chování u žáků druhého stupně považujeme například konzumaci alkoholu, kouření cigaret, užívání drog a hry na počítači a mobilu. Předpoklad se prokázal jen v některých případech, někde rozdíly jsou, ale malé. Statistická významnost rozdílů nebyla zjišťována. Hypotéza H1 nebyla potvrzena.

Nepozorovali jsme rozdíl v tom, zda chlapci nebo dívky dříve ochutnali alkohol, ale vidíme rozdíl mezi chlapci a dívkami v tom, že chlapci pijí alkohol více. Konkrétně 35 chlapců (45,45 %) a 29 dívek (29,59 %) pije alkohol občas nebo často. Procentuální zastoupení ukazuje, že chlapci pijí alkohol více než dívky.

Celkem 44 chlapců (57,14 %) a 49 dívek (50 %) má zkušenost s kouřením cigaret, z nichž 21 chlapců (27,27 %) a 24 dívek (24,49 %) kouří občas nebo pravidelně denně. Rozdíl mezi chlapci a dívkami v případě kouření cigaret není tak výrazný, nepřikládáme tomu takový význam.

Celkem 21 chlapců (27,27 %) a 16 dívek (16,33 %) má osobní zkušenost s drogami, zde nerozlišujeme užívání lehkých a těžkých drog. Podle procentuálního zastoupení vidíme, že chlapci mají o něco větší zkušenost s drogami než dívky, ovšem je to ale malý soubor na to, abychom mohli skutečnost zobecňovat.

Za rizikové chování můžeme dále považovat hraní počítačových her nebo her na mobilu, což je činnost, při které může vzniknout závislost. Celkem 53 chlapců (68,86 %) a 45 dívek (45,92 %) hraje počítačové hry ve svém volném čase. Můžeme si tedy všimnout, že chlapci hrají počítačové hry více než dívky. Dívky je ale úspěšně dotahují.

○ **Hypotéza H2: Chlapci a dívky tráví volný čas jinak.**

Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsme odhalili v několika oblastech, níže jsou rozdíly stručně popsány a shrnuty. Hypotéza H2 se tedy potvrdila.

Rozdíly mezi chlapci a dívkami můžeme pozorovat ve výběru, zda raději tráví volný čas s někým nebo sami. Bylo zjištěno, že volný čas tráví raději o samotě chlapci než dívky, které spíše dávají přednost trávení volného času s nějakou osobou. Celkem 21 chlapců (27,27 %) a 12 dívek (12,24 %) tráví volný čas nejčastěji sami.

Z výzkumu dále vyplývá, že dívky i chlapci celkově tráví svůj volný čas nejčastěji se svými přáteli, popřípadě se spolužáky, zde rozdíl nepozorujeme. Ale potvrzuje

to skutečnost, že dospívající dávají přednost svým vrstevníkům, což může být bráno jako předpoklad u dalšího možného výzkumu. Vrstevnická skupina slouží dospívajícím jako opora, kde skupinová identita pomáhá jedincům k rozvoji individuální identity. Potřeba přátelství se tak přirozeně zvyšuje (Vágnerová, 2000).

Chlapci i dívky tráví nejčastěji volný čas na Internetu, Facebooku, Instagramu aj. Rozdíly jsme odhalili v činnostech trávení volného času, kde chlapci dávají přednost spíše hrám na počítači nebo mobilu a dívky upřednostňují spíše společenské aktivity, jako jsou posezení s přáteli nebo večírky, a dále zájmové studium. Potvrdila se skutečnost, že jsou dívky více zaměřené na mezilidské vztahy. Výsledky tohoto výzkumu také potvrzují i dřívější výzkum týkající se hraní počítačových her, kde je uvedeno tvrzení, že „*chlapci hrají častěji než dívky.*“ (Smékal a Macek, 2002, s. 212)

Chlapci stráví více času u televize než dívky. U chlapců je to průměrně 22,31 hodin týdně a u dívek je vypočten průměr 16,13 hodin.

Chlapci stráví více času na mobilu, tabletu, počítači a notebooku. Průměrný počet hodin u chlapců je 45 a u dívek je průměr 36,68 hodin týdně.

Dívky stráví čtením knih více času než chlapci, zároveň také přečetly více knih za poslední rok, a ukázala se i skutečnost, že dívky volí častěji zájmové studium, jako je četba, ve svém volném čase. Tyto rozdíly můžeme vidět u vypočtených průměrů. U dívek je průměr 2,69 hodin a u chlapců je to 1,35 hodin týdně strávených čtením knih. Od toho se odvíjí i předpoklad, že dívky přečetly více knih za poslední rok, průměrně 7,64 knížek a chlapci přečetli průměrně 3,1 knih. Z těchto výsledků vyplývá, že dívky čtou více než chlapci.

Podle počtu zvolených odpovědí bylo zjištěno, že chlapci i dívky nejčastěji volí pohybovou aktivitu jízdu na kole. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou například v pohybové aktivitě běh, kde tuto aktivitu zvolilo 31 chlapců (40,26 %) a 22 dívek (22,45 %). Další odlišnosti můžeme pozorovat u tance, kde tuto aktivitu zvolil pouze 1 chlapec (1,3 %) a 46 dívek (46,94 %). Odlišnosti byly zjištěny také u bojového umění, kterému se věnuje 16 chlapců (20,78 %) a jen jedna dívka (1,02 %).

Rozdíl mezi chlapci a dívkami jsme odhalili i v otázce, jestli již měli sexuální styk. Celkem 18 dívek (18,37 %) a 6 chlapců (7,79 %) již mělo sexuální styk. Bylo tedy zjištěno, že dívky měly více sexuálních styků než chlapci, což nám potvrdilo skutečnost, že dívky zahajují sexuální styk dříve. Je to dáno tím, že dívky dospívají dříve než chlapci, rozdíl ve vývoji je dokonce o několik let, dále to může být zapříčiněno tím, že dívky si často vybírají chlapce, které jsou starší než jsou ony samy.

Rozdíly u dívek a chlapců, nejen v oblasti sexuálního styku ale celkově ve spojitosti s životním stylem, mohou být způsobeny tím, že dívky dospívají dříve. Příkladem mohou být i odlišnosti v oblasti dozrávání mozku, kde mozek u ženského pohlaví dozrává dříve než u mužského pohlaví. Rozdíly ve vývoji jsou dokonce i o několik let, v některých případech ani nedojde k vyrovnání úrovně vývoje v pozdějším věku. Další příčinou odlišností mezi pohlavím jsou normy společnosti a normy vrstevnických skupin.

- **Hypotéza H3: Dívky se více zajímají o zdravý životní styl.**

Celkem 26 chlapců (46,75 %) a 83 dívek (84,69 %) se zajímají o zdravý životní styl občas, nebo dokonce často vyhledávají informace. Můžeme zde jasně určit, že dívky projevují větší zájem o zdravý životní styl oproti chlapcům. Hypotéza H3 se potvrdila.

Výzkumná otázka VO 2: Jaké jsou postoje a hodnoty dospívajících, které se vztahují k životnímu stylu?

Na tuto výzkumnou otázku odpovídáme shrnutím nejfrekventovanějších odpovědí u několika postojů a popsáním sestaveného žebříčku hodnot podle vypočítaných průměrů u všech dospívajících. Dále jsme provedli porovnání výsledků hodnot dospívajících s jiným výzkumem.

Postoje

Dospívající podle svého mínění přispívají k pozitivním vztahům ve třídě a aktivně se angažují v rodině (pomáhají s domácností, na zahradě atd.). Spíše souhlasí s tvrzením, že mají hodně přátel, na které se mohou spolehnout, že se ve třídě cítí dobře, že si rozumí s rodiči, dále že mohou doma mluvit otevřeně o svých problémech, rádi tráví čas se svou rodinou, že se zajímají o současné dění ve společnosti, že jsou spokojeni se svým životním stylem a že často přemýšlí o své budoucnosti.

Dospívající se spíše nezajímají o životní prostředí, ani nezvažují ekologický dopad svého jednání. Spíše se nezajímají o zdravou výživu a ani nevnímají svůj životní styl jako zdravý. Dospívající nemají jasno, kam budou v životě směřovat.

Hodnoty

Dospívající hodnotili pojmy podle důležitosti od 1 do 10. Číslice 1 znamenala nejmenší důležitost a číslice 10 nejvyšší důležitost. Podle průměrného počtu bodů byl sestaven žebříček hodnot dospívajících o dvanácti umístěních.

Podle Tabulky č. 29 na vrcholu žebříčku hodnot dnešních pubescentů je zdraví, následují postupně přátelství, láska, rodina, maximálně si užívat života, peníze, být fyzicky krásný, škola a dosažené vzdělání, práce, charita a pomoc druhým, žít ekologicky a na posledním místě je náboženství.

Sestavený žebříček hodnot jsme porovnali s jiným výzkumem z roku 2008, který se zaměřuje na hodnotovou orientaci dospívajících (Hanáková, 2008). Jednotlivé pojmy z dřívějšího výzkumu byly přeformulovány tak, aby korespondovaly s pojmy v našem sestaveném žebříčku životních hodnot.

Tabulka č. 29 - Porovnání žebříčků životních hodnot pubescentů podle výzkumů z roku 2008 a 2018

Pubescenti v r. 2008		Pubescenti v r. 2018	
	Hodnota		Hodnota
1.	Zdraví	1.	Zdraví
2.	Přátelství	2.	Přátelství
3.	Láska	3.	Láska
4.	Maximálně si užívat života	4.	Rodina
5.	Škola a dosažené vzdělání	5.	Maximálně si užívat života
6.	Rodina	6.	Peníze
7.	Práce	7.	Být fyzicky krásný/á
8.	Charita a pomoc druhým	8.	Škola a dosažené vzdělání
9.	Peníze	9.	Práce
10.	Být fyzicky krásný/á	10.	Charita a pomoc druhým
11.	Žít ekologicky	11.	Žít ekologicky
12.	Náboženství	12.	Náboženství

Horní pozice obou žebříčků jsou stejné, na 1. místě je zdraví, na 2. místě je přátelství a na 3. místě je láska. Jak můžeme vidět v Tabulce č. 29, rozdíly byly nalezeny v umístění několika následujících životních hodnot. Důležitost pojmů „maximálně si užívat života“, práce, charita a pomoc druhým, jen mírně klesla.

Podle výzkumů význam **školy a dosaženého vzdělání** klesl dokonce o tři příčky, kde se hodnota posunula z 5. místa na 8. místo, z čehož vyplývá, že pro mladého člověka je důležitost vzdělání zřejmě nižší, než tomu bylo před deseti lety. Nepochybně je s tím spojena i problematika snižující se autority učitelů v české společnosti.

Peníze jsou pro dnešní pubescenty velmi důležité a v žebříčku se posunuly z 9. místa na 6. místo, což vypovídá o tom, že současná společnost se více zaměřuje na materiální hodnoty.

Stejně tak stoupla důležitost pojmu „**být fyzicky krásný**“ z 10. místa na 7. místo. V současnosti má fyzický vzhled velkou váhu a tuto skutečnost nám ukazují nejen média, ale hlavně sociální sítě, které ovlivňují životy pubescentů. Na internetu a sociálních sítích někdy vzhled dokonce určuje úspěšnost lidí v životě.

Pozitivním sdělením může být skutečnost, že **rodina**, jako životní hodnota, stoupla na důležitosti v povědomí dnešních pubescentů, z 6. místa na 4. místo.

U posledních dvou pojmů jsme rozdíly nepozorovali, na 11. místě je pojem „žít ekologicky“ a na posledním místě je náboženství (Hanáková, 2008). Bylo zajímavé zjistit, jak se žebříček změnil po deseti letech.

Výzkumná otázka VO 3: Jsou rozdíly mezi hodnotami dívek a chlapců?

Ano, byly objeveny rozdíly v hodnotové orientaci u dívek a chlapců. Tyto rozdíly jsou uvedeny níže.

- **Hypotéza: Mezi hodnotami dívek a chlapců budou rozdíly.**

V některých případech byly nalezeny rozdíly mezi hodnotami dívek a chlapců. Umístění jednotlivých hodnot byla porovnána u obou pohlaví. Hypotéza se potvrdila.

Žebříček hodnot dívek: zdraví, přátelství, láska, rodina, maximálně si užívat života, být fyzicky krásná, škola a dosažené vzdělání, peníze, práce, charita a pomoc druhým, žít ekologicky a náboženství.

Žebříček hodnot chlapců: zdraví, přátelství, maximálně si užívat života, rodina, láska, peníze, práce, být fyzicky krásná, škola a dosažené vzdělání, charita a pomoc druhým, žít ekologicky a náboženství.

Nápadné rozdíly byly nalezeny v umístění několika životních hodnot. Pro chlapce jsou důležitější: maximálně si užívat života, peníze a práce. Pro dívky jsou důležitější hodnoty: láska, být fyzicky krásná, škola a dosažené vzdělání. Hodnoty, které byly na stejné pozici, nebereme při porovnávání v potaz.

Pojem charita a pomoc druhým se umístil u obou na stejné pozici z hlediska důležitosti. Není neobvyklé, že průměr u dívek (5,62) je vyšší než u chlapců (4,11), ale že v žebříčku hodnot pojem u dívek není posunut výš. Je známo, že ženy inklinují více k sociální péči a pomoci druhým.

Dospívající jsou nepochybně ovlivňováni biologickým zráním a jejich aktuální postoje a hodnoty jsou determinovány dosaženou úrovní sociálního a psychického zrání. Právě dosažená úroveň zrání a také společenské normy způsobují posuny v žebříčku hodnot u dívek a chlapců (Kraus, Poláčková, 2001).

Závěrem můžeme konstatovat, že se nám povedlo podat stručnou charakteristiku životního stylu žáků druhého stupně základní školy a prokázal se předpoklad, že existují rozdíly v životním stylu chlapců a dívek ve způsobech trávení volného času nebo třeba že se dívky více zajímají o zdravý životní styl. Nebyly ale zjištěny rozdíly u rizikového chování chlapců a dívek. Dále jsme shrnuli postoje dospívajících a sestavili jejich aktuální žebříček životních hodnot a provedli porovnání s jiným výzkumem, který se týká hodnotové orientace pubescentů. A v neposlední řadě jsme vyhledali rozdíly v žebříčku hodnot dívek a chlapců.

6 ZÁVĚR

Dnešní děti i pubescenti jsou jiní než jsme byli kdysi my, neboť doba se mění, formuje se společnost a její normy, a tak se přetváří i normy dospívajících. Dnes běžně potkáváme pubescenty s mobilem v ruce, u kterých hlavními tématy komunikace jsou počítačové hry nebo nejnovější telefony. A jak se mění doba, mění se i životní styl.

Problematika životního stylu je velice rozsáhlá. Z tohoto důvodu jsme se v práci zaměřovali pouze na některé aspekty, které ovlivňují život žáků druhého stupně základní školy. Kladli jsme důraz zejména na současný životní styl v kontextu vývojové etapy, utváření hodnot a postojů. Hlavní otázky kvalifikační práce se týkaly zmiňovaných aspektů, postojů a hodnot dospívajících a některých souvislostí mezi pohlavím a těmito pojmy. Jako nejvhodnější variantu jsme vybrali dotazníkové šetření, formu dotazníku, díky kterému byla získána data od 175 respondentů. Z výzkumu vyplynula aktuální charakteristika životního stylu dospívajících a vyšlo najevo, že většina spí 8 hodin denně, svůj volný čas tráví s přáteli, převážně na Internetu, Facebooku nebo Instagramu, mnoho času stráví u televize, na mobilu, počítači apod. Došli jsme k závěru, že opravdu málo čtou knihy, chlapci ještě méně než dívky. Dospívající provádí pohybovou aktivitu jednou až dvakrát týdně, upřednostňují spíše jízdu na kole. Jí čtyřikrát denně a vypijí jeden až dva litry tekutin denně. Nejčastější příčinou stresu je pro ně škola. Většina z nich má zkušenosti s konzumací alkoholu, polovina má zkušenosti s kouřením cigaret. Malá část má zkušenosti s užíváním drog a už měla sexuální styk. Vzhledem k tomu, že naprosté většině ještě nebylo 15 let, hodnotíme tyto jevy negativně.

Prokázaly se předpoklady, že existují rozdíly v životním stylu chlapců a dívek v oblastech trávení volného času. Zjistili jsme, že chlapci tráví více času u televize, na mobilu nebo počítači, nebo že dívky mají větší zájem o zdravý životní styl. Neprokáali jsme předpoklad, že rizikové chování je častější u chlapců než u dívek. Popsali jsme aktuální postoje a hodnoty dospívajících. Sestavili jsme žebříček životních hodnot, kde na prvním místě vládne hodnota zdraví, dále jsou umístěny postupně přátelství, láska, rodina, maximálně si užívat života a další. Sestavený žebříček jsme následně porovnali s jiným výzkumem, který se zabýval hodnotovou orientací, přičemž

jsme odhalili, že pro dnešní pubescenty bohužel poklesla na důležitosti hodnota vzdělávání, zároveň stoupla důležitost peněz, fyzické krásy, ale v pozitivnějším případě i důležitost rodiny. Nakonec jsme porovnali současné žebříčky hodnot dívek a chlapců.

Hlavním cílem práce bylo zjistit a popsat některé aspekty životního stylu žáků druhého stupně základní školy. Dílčím cílem bylo odhalit vztah mezi pohlavím a některými specifiky životního stylu dospívajících a vylíčit jejich aktuální postoje a hodnoty. Stanovené cíle byly naplněny.

Při psaní diplomové práce mě mnohokrát překvapily odpovědi v dotazníku, třeba že lásce pubescenti vždycky nedávali nejvyšší důležitost. Ač většina lidí na otázku: „Co je v životě nejdůležitější?“, odpoví zdraví, podle mého názoru ale smyslem našeho života je láska. Smrtelně nemocní lidé a lidé s postižením, kteří již svůj zdravotní stav nemohou ovlivnit, by možná řekli, že je důležitější být milován a milovat. Je zajímavé, jak se žebříček hodnot s věkem mění. Když jsem se ptala několika dospělých, co je na prvním místě, odpovídali převážně láska, staří lidé skoro automaticky řekli zdraví.

Závěrem je nutné poznamenat, že výzkum podnítil další otázky pro výzkumnou činnost. Jelikož je téma obsáhlé, nabízí se spousta otázek. Pokud bych práci mohla začít znovu, zaměřila bych se na téma žebříčky hodnot, které jsem v průběhu psaní zhodnotila jako přitažlivější. Zjišťovala bych, jak se mění v jednotlivých vývojových obdobích, a proč tomu tak je, hledala bych další souvislosti a porovnávala s jinými výzkumy. Práce mi přinesla spoustu nových poznatků, které jsem si osvojila, a které mi, jak doufám, budou přínosem do pedagogické praxe. Kdybych měla více času, postupovala bych jinak, hypotézy bych ověřovala statisticky a pomocí kvalitativních postupů bych zjistila skutečnosti více do hloubky, třeba co si pubescenti představují pod danými hodnotami, a porovnávala bych poznatky s více výzkumy.

Jeden z hlavních úkolů výchovy je podle mě navázat k žákům upřímný vztah a napomáhat jim k utváření vhodného způsobu života, díky kterému by se maximálně rozvíjeli a vytvořili si i optimální hodnotový systém. Právě učitelé mají možnost žáky ovlivňovat a ukazovat jim správné hodnoty, nasměrovat je v životě a napomocť tak k utvoření žádoucích postojů a hodnot. Práce může posloužit pedagogům nebo studentům pedagogických fakult pro vytvoření představy o současném životním stylu

žáků. Poznatky mohou vést k lepšímu vnímání souvislostí v oblasti životního stylu a umožnit uvědomělejší přístupy k prevenci a cílenější volbu vhodných postupů.

7 SEZNAM LITERATURY

ADLER, A. *Smysl života*. Přeložil Z. VYBÍRAL. Praha: Práh, 1995. Individuální psychologie. ISBN 80-85809-34-6.

ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Přeložili E. HERMAN, M. PETRŽELA, D. BREJLOVÁ. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness. Zdravé cvičení pro pohodu*. Praha: Olympia a.s., 1995. ISBN 80-7033-362-6.

CUNGI, C. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň : Aleš Čeněk s.r.o. 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

DVOŘÁKOVÁ, J. *Morální usuzování: vliv hodnot, osobnosti a morální identity*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4751-8.

FAZIK, A., MATĚJŮ, M. et al. *Aktuální problémy životního stylu*. Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času : Praha 6. 10. 2005. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2006. ISBN 80-7308-131-8.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 80-859-3115-X.

HANÁKOVÁ, T. *Hodnotová orientace a životní styl současné mládeže*. Brno: 2008. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta pedagogická. Katedra psychologie.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

JUNGWIRTHOVÁ, I. *Mezi školkou a pubertou: výchova školáka*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0473-2.

KABÍČEK, P., CSÉMY, L. a HAMANOVÁ, J. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KOPECKÁ, I. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.

KRAJHANZL, J. *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí: pět charakteristik, ve kterých se lidé liší*. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, 2014. ISBN 978-80-87604-67-0.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. a kol. *Člověk - prostředí - výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno : Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KREJČÍ, M. *Adequate movement regime and bio-psycho-social determinants of active life styl*. České Budějovice: University of South Bohemia, 2010. ISBN 978-80-7394-239-7.

KREJČÍ, M. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 - "Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením na prevenci obezity žáků 2. stupně ZŠ"*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-082-9.

KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu – učebnice pro 2.stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2011. ISBN 978-80-7238-930-8.

KRCH, F. D. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1370-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8774-4.

KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. Vydání 1. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

- LAZARUS, R. S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of behavioral medicine*, 7(4), 375-389.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Systém Jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*. 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 2006. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.
- MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
- MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2003. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-853-8.
- MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-325-3.
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY [online]. ©2013-2017 MŠMT [cit. 5.12.2017]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz>
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha*. Praha: Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vyd. Praha : Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost: [současné poznatky a perspektivy léčby]*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.
- ROJEK, C. *The labour of leisure: the culture of free time*. Los Angeles: SAGE, 2010. ISBN 978-1-4129-4552-3.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-736-7124-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Přeložil E. NEVRLÁ. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.

SELYE, H. (1979). *The stress of my life: a scientist's memoirs*. New York; Toronto; Van Nostrand Reinhold.

SCHUSTER, J. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 - "Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením implementace RVP ve výchově ke zdraví a prevenci obezity žáků 2. stupně ZŠ"*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-084-3.

SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

SMÉKAL, V., LACINOVÁ, L., KUKLA, L. a BALHAROVÁ, J. *Dítě na prahu dospívání*. Brno: Barrister & Principal, 2004. Psychologie. ISBN 80-86598-84-5.

SMÉKAL, V. a MACEK, P. *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-83-8.

SPITZER, M. Internet je nebezpečný jako azbest. *Česká pozice*. Praha: MAFRA, a.s., 26. 11. 2016, s. 13-14. ISSN 1213-1385.

STEBBINS, R. A. *Serious leisure: a perspective for our time*. New Brunswick: Transaction Publishers, 2007. ISBN 978-0-7658-0363-4.

STRNADOVÁ, K. *Poruchy příjmu potravy v období adolescence - zaměření na mentální anorexii a bulimii*. In: Dalibor KUČERA. *Psychology Now! 2015: Sborník odborných prací ze seminářů psychologie [on-line]*. 1. vydání. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, 2015, s. 00-00 [vid.1. září 2015]. ISBN 978-80-7394-530-5. Dostupné z: <http://pedcas-ftp.pedf.cuni.cz/data/psychologynow2015.pdf>

STRNADOVÁ, K. *Životní styl studenta PF JU*. České Budějovice: 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogická.

ÚZIS ČR 2010-2017. *Poruchy příjmu potravy*. In: *uzis.cz [online]*. [cit. 5.6.2017]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/category/tematicke-rady/zdravotnicka-statistika/poruchy-prijmu-potravy>

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., rozšířené a přepracované. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0841-3.

8 PŘÍLOHY

Příloha I. Vyplněný dotazník

DOTAZNÍK HODNOT A ŽIVOTNÍHO STYLU

Ahoj, jmenuji se Kateřina Strnadová a studuji na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Prosím o vyplnění anonymního dotazníku o životním stylu žáků 2.stupně ZŠ. Bez Tvé pomoci nelze výzkum zrealizovat, proto jsou pro mě Tvoje názory velmi cenné. Děkuji.

Pokyny pro vyplňování:

Pokud není uvedeno jinak, vyber vždy jen jednu odpověď.

Při vyplňování dotazníku **neber** v úvahu období prázdnin.

Některé otázky budou pro Tebe možná citlivé, ale jak už jsem uvedla, dotazníky jsou skutečně anonymní a budou vyhodnoceny jako celek. Proto bych Tě chtěla poprosit o pravdivé zodpovězení.

1) Zajímáš se o zdravý životní styl?

a) ano, často vyhledávám informace b) občas c) ne

2) Kolik hodin denně většinou spíš?

a) 6h a méně b) 7h c) 8h d) 9h a více

3) S kým nejčastěji trávíš volný čas?

a) s rodinou b) s přáteli c) se spolužáky d) s partnerem e) sám

4) Jakým způsobem nejčastěji trávíš volný čas? (možno vybrat více odpovědí)

a) hry na PC, mobilu b) Internet, Facebook, Instagram apod. c) televize, sledování filmů, seriálů d) kulturní aktivity (kino, divadlo) e) sportovní aktivity f) společenské aktivity (posezení s přáteli, večírky) g) koníčky (sběratelství, Youtubering, aj.) h) zájmové studium (četba, kurzy) i) poslech hudby j) v přírodě (park, les)

5) Odhadni, kolik hodin týdně strávíš:

a) sledováním televize: 20
b) na mobilu, tabletu, počítači nebo na notebooku: 30
c) čtením knih: 2

6) Odhadni, kolik knížek jsi za poslední rok přečetl/a: 4

7) Navštěvuješ nějaké zájmové kroužky pravidelně alespoň jedenkrát týdně?

a) ano b) ne

8) Nabízí škola, kam chodíš, zájmové kroužky a jiné pravidelné volnočasové aktivity?

a) ano b) ne c) nevím, nezajímám se

8a) Jaké zájmové kroužky nabízí škola, o kterých víš? (možno vybrat více odpovědí)

a) sportovní b) výtvarné, keramické c) hudební d) tvořivé e) informatika
f) cizí jazyk g) jiné h) nedokážu přesně určit

9) Kolikrát týdně provádíš pohybovou aktivitu delší než 30 minut (sport, chůze apod.)?

a) vůbec b) 1-2x c) 3-4x d) denně

10) Vyber pohybové aktivity, které děláš v průběhu roku (možno vybrat více odpovědí)

- a) chůze b) běh c) jízda na kole d) plavání e) bruslení f) zimní sporty g) tanec
 h) sportovní hry i) bojové umění j) jóga, pilates k) posilování l) jiné

11) Snídáš?

- a) pravidelně (denně) b) občas c) ne

12) Kolikrát denně obvykle jíš?

- a) 1-2x b) 3x c) 4x d) 5x a více

13) Kolik kusů zeleniny a ovoce denně sníš?

- a) 0 kusů b) 1 - 2 kusy c) 3 - 4 kusů d) více kusů

14) Kolik litrů tekutin denně vypiješ? (nepočítejte kávu, alkohol apod.)

- a) méně než 1 litr b) 1 - 2 litry b) 2 - 3 litry c) 3 litry a více

15) Piješ energetické nápoje (energy drinky)?

- a) ne b) občas c) pravidelně (denně)

16) Máš zkušenost s konzumací alkoholu?

- a) nemám vůbec b) ano, již jsem ochutnal/a c) ano, piji občas d) ano, piji často

17) Máš zkušenost s kouřením cigaret?

- a) nemám vůbec b) ano, ale nekouřím c) ano, kouřím občas d) ano, kouřím pravidelně denně

18) Máš nějakou zkušenost s drogami?

- a) nemám vůbec
b) ano, jen s lehkými (např. marihuana)
c) ano, s lehkými i těžkými (např. extáze, pervitin, kokain)

19) Měl/a si již sexuální styk?

- a) ne b) ano

20) Co tě nejvíce stresuje?

- a) vztahy b) škola c) brigáda, práce d) nedostatek peněz e) jiné

21) Niže je seznam několika tvrzení, s nimiž můžeš do určité míry souhlasit, nebo nesouhlasit. Tvrzení oboduj číslicemi 1 až 6.

- 6 - rozhodně ano
- 5 - ano
- 4 - spíše ano
- 3 - spíše ne
- 2 - ne
- 1 - rozhodně ne

- Mám hodně přátel, na které se mohu spolehnout 5
- Ve třídě se cítím dobře 4
- Aktivně přispívám k pozitivním vztahům ve třídě 5
- Rozumím si s rodiči 4
- Můžu doma mluvit otevřeně o svých problémech 3
- Rád/a trávím čas se svou rodinou 4
- Aktivně se angažuji v rodině (pomáhám s domácností, na zahradě atd.) 5
- Zajímám se o životní prostředí a zvažuji ekologický dopad mého jednání 3
- Zajímám se o současné dění ve společnosti 3
- Zajímám se o zdravou výživu 2
- Jsem spokojený/á se svým životním stylem 4
- Často přemýšlím o své budoucnosti 4
- Mám jasno, kam budu v životě směřovat 1
- Vnímám svůj životní styl jako zdravý 4

22) Ohodnot' pojmy podle důležitosti ve Tvém životě body 1 až 10.
Číslice 1 znamená nejmenší důležitost a číslice 10 nejvyšší důležitost.

- být fyzicky krásný/á 8
- škola a dosažené vzdělání 7
- přátelství 10
- peníze 10
- práce 7
- rodina 10
- zdraví 10
- žít ekologicky 2
- náboženství 1
- láska 10
- maximálně si užívat života 10
- charita a pomoc druhým 4

23) Obecné informace

Pohlaví: a) muž b) žena

Věk: 14 let

Bydlím: a) ve městě b) na vesnici

Žiji: a) s oběma rodiči b) s jedním rodičem c) nechci odpovídat

Vzdělání otce: a) základní škola b) střední škola c) vyšší odborná škola d) vysoká škola

e) nevím

Vzdělání matky: a) základní škola b) střední škola c) vyšší odborná škola d) vysoká škola

e) nevím

Děkuji Ti za vyplnění :-)