

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Kristýna Kapounková

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání/ Speciální pedagogika pro 2. stupeň ZŠ a SŠ

Životní styl pedagogů mateřských škol

Olomouc 2022

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Životní styl pedagogů mateřských škol“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním bakalářské práce ke studijním účelům.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci. Dále také respondentům z řad pedagogů mateřských škol za ochotu při realizaci dotazníkového šetření.

OBSAH

ÚVOD	6
1 CÍL PRÁCE	7
2 REŠERŠNÍ PŘEHLED	8
2.1 Rešeršní strategie.....	8
2.2 Popis relevantních zdrojů	11
3 TEORETICKÉ POZNATKY	22
3.1 Životní styl	22
3.1.1 Zdraví	23
3.1.2 Výživa.....	26
3.1.3 Pohyb.....	30
3.1.4 Spánek	33
3.2 Pedagog v mateřské škole	35
3.2.1 Role pedagoga	35
3.2.2 Kvalifikační požadavky pro pedagogy mateřských škol.....	36
3.2.3 Kompetence pedagoga mateřské školy	38
3.2.4 Stres u pedagogů mateřských škol	40
3.3 Předškolní věk	45
3.3.1 Charakteristika období.....	45
3.3.2 Komunikace dítěte v předškolním období.....	48
4 METODIKA PRÁCE	49
4.1 Metodika výzkumu.....	49
4.1.1 Teoreticko-praktická příprava	49
4.1.2 Výzkumné problémy	50
4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru	50
4.1.4 Použitá metoda	50
4.1.5 Organizace výzkumu	51
5 VÝSLEDKY	52
5.1 Předvýzkum.....	52
5.2 Vyhodnocení výzkumu	52
6 DISKUSE	91
ZÁVĚR	96

SOUHRN	98
SUMMARY	99
REFERENČNÍ SEZNAM.....	100
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	103
SEZNAM OBRÁZKŮ	104
SEZNAM TABULEK.....	106
SEZNAM PŘÍLOH.....	107

ÚVOD

Téma této bakalářské práce je životní styl pedagogů v mateřských školách. Toto téma jsem si zvolila z několika důvodů. Prvním důvodem je moje zaměstnání, pracuji jako učitelka v mateřské škole a druhým je zájem o toto téma a propojenost se studiem oboru Výchova ke zdraví. Chtěla jsem tedy zkombinovat poznatky ze školy s těmi z práce. Také se mi nepodařilo dohledat mnoho závěrečných prací na toto téma, což mě k psaní této bakalářské práce více namotivovalo.

Zdravý životní styl je aktuálním tématem v posledních letech. Je ovlivňován několika faktory, jako jsou například: spánek, výživa, pohyb, pitný režim, spánek a regenerace, sociální vztahy, náplň volného času či dostupnost a úroveň lékařské péče. Pokud se snažíme o co nejvyšší kvalitu života, všechny tyto složky by měly být v rovnováze. Proto je vhodné skloubení práce s volným časem, vhodným stravováním a aktivním životem.

Pedagog v mateřské škole je odborníkem, který poskytuje výchovu a vzdělávání dětem v předškolním věku. Často bývá zaměňován s pracovní pozicí chůvy, na rozdíl od které pedagog děti pouze „nehlídá“, ale podporuje jejich sociální dovednosti, rozvíjí jejich osobnost a připravuje je na školní docházku. Nejen z „nedocení“ důležitosti této profese, může docházet ke ztrátě motivace k práci, až k syndromu vyhoření. Tomuto tématu se podrobněji věnuji v kapitole 2.2.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaký je životní styl pedagogů v mateřských školách. Práce je rozdělená na dvě části. Za pomoci odborné literatury je v teoretické části popsána problematika životního stylu a všechny faktory, které jej ovlivňují. Další kapitola je věnována popisu práce a faktorům stresu pedagogů mateřských škol. Tématem poslední kapitoly teoretické části je předškolní věk.

V praktické části jsem zjišťovala, jaký je životní styl pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji. Pro výzkum jsem použila kvantitativní metodu. Předškolní pedagogy působící v mateřských školách jsem požádala o vyplnění dotazníku, který se týkal zejména jejich výživy, pohybu, vnímání vlastního životního stylu a vliv jejich životního stylu na děti v mateřské škole.

Tato bakalářská práce je určena pedagogům mateřských škol, studentům oboru Učitelství pro mateřské školy, ale i širší veřejnosti, která jeví zájem o tuto problematiku. Výsledky této práce by měly sloužit jako podpora zdravého životního stylu pedagogů v mateřských školách, jelikož je to nezbytný předpoklad pro výkon jejich práce.

1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je charakterizovat životní styl a pozici pedagoga v mateřské škole. Dílčím cílem je uvést stresové faktory při výkonu této práce. Prostřednictvím kvantitativního dotazování, technikou dotazníku, zhodnotit současnou úroveň životního stylu pedagogů mateřských škol a riziko ohrožení syndromem vyhoření.

Dalším dílčím cílem je nalezení možností k udržení motivace k výkonu pedagogické činnosti a předejití syndromu vyhoření (psychohygienu). Posledním dílčím cílem bakalářské práce je zprostředkovat informace studentům pedagogických oborů a širší veřejnosti, a pomoci tak k lepšímu „nahlížení“ na tuto profesi.

Výzkumný problém se zabývá ohrožením syndromu vyhoření. Cílovou výzkumnou skupinou respondentů je 123 pedagogů v mateřských školách ve Středočeském kraji.

Stanovený výzkumný problém - Jaký je vliv učitelova životního stylu na výkon jeho profese?

Stanovené výzkumné předpoklady:

- Předpoklad č. 1 = U učitele MŠ, který dostatečně spí, pravidelně se stravuje a neužívá návykové látky, je téměř nulová šance ke vzniku syndromu vyhoření;
- Předpoklad č. 2 = U učitele MŠ, který v této oblasti pracuje více než 10 let je větší šance ke vzniku syndromu vyhoření.

2 REŠERŠNÍ PŘEHLED

Tato kapitola se zabývá metodikou práce s literárními zdroji.

2.1 Rešeršní strategie

Vyhledávání literárních zdrojů bylo provedeno dle postupu, jež je popsán níže. Tento postup je znázorněn i na postupovém diagramu.

Mapující rešeršní otázky byly formulovány následně:

- Jaké jsou dostupné informace o **životním stylu pedagogů mateřských škol?**
- Jaké jsou dostupné informace o **stravování pedagogů mateřských škol?**
- Jaké jsou dostupné informace o **pravidelnosti pohybových aktivit pedagogů mateřských škol?**
- Jaké jsou dostupné informace o **vztahu pedagogů mateřských škol k návykovým látkám?**
- Jaké jsou dostupné informace o **pohledu pedagogů mateřských škol na ovlivňování dětí vlastním životním stylem?**
- Jaké jsou dostupné informace o **orientaci v problematice syndromu vyhoření u pedagogů mateřských škol?**

K rešerším v českém jazyce byl uplatněn soubor primárních hesel:

- P (participant): pedagog mateřské školy, dítě, rodič
- Co (concept): životní styl
- Co (context): strava, pohyb, návykové látky, vliv na děti, syndrom vyhoření

Postupně byly pojmy rozšiřovány o příbuzná slova:

- P: pedagog v mateřské škole OR muž OR žena, dítě OR předškolák OR dítě v předškolním období, rodič OR matka OR otec dítěte
- Co: způsob života
- Co: potrava OR výživa, cvičení OR fyzická námaha, drogy OR omamné prostředky, působení na děti OR pedagogický vzor, stres z povolání OR stav vyčerpání

Pro vyhledávání v anglickém jazyce byla použita tato hesla:

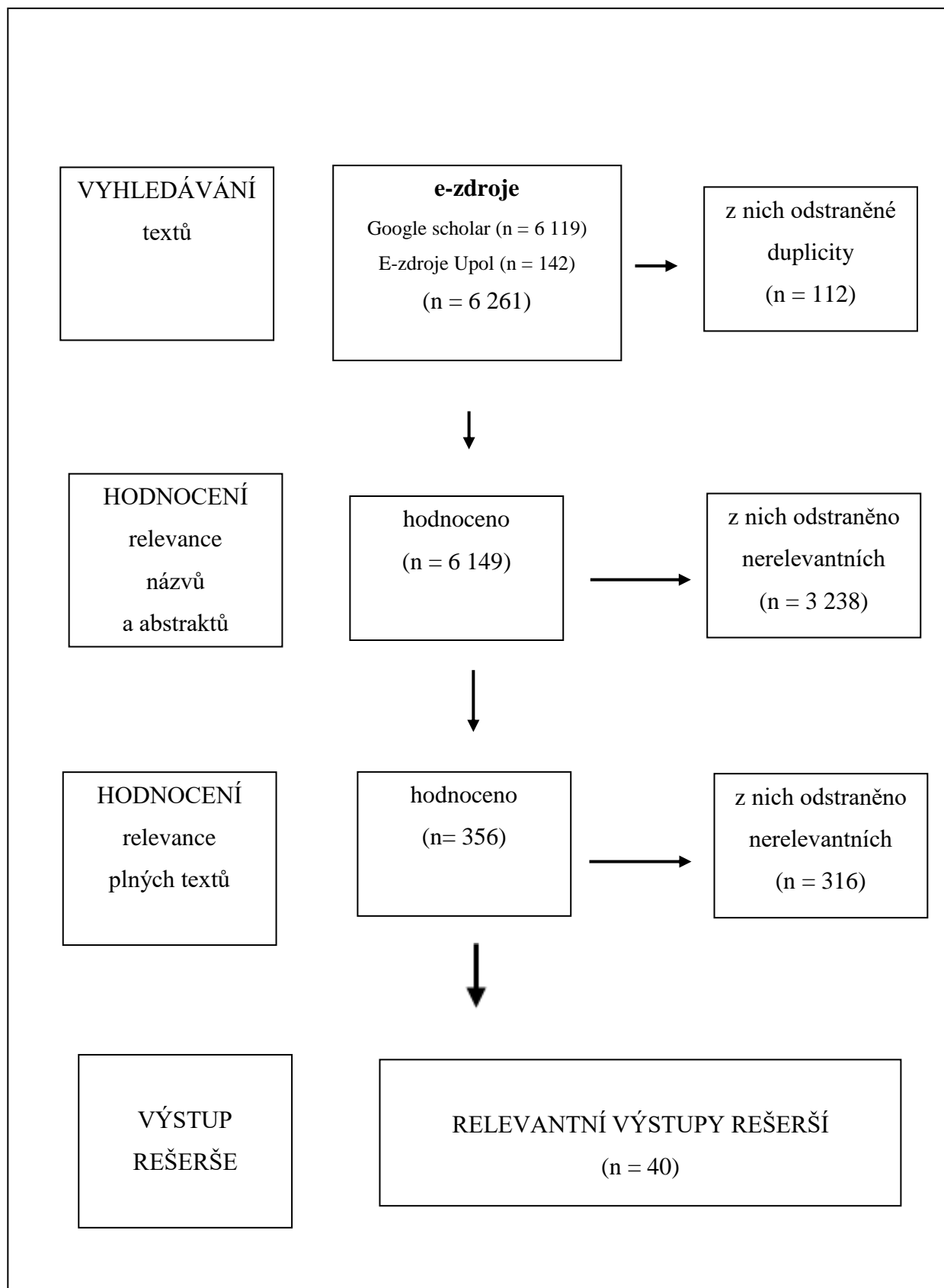
- P: kindergarten teacher, child, parent
- Co: lifestyle
- Co: nutrition, movement, addictive substances, impact on children, burn-out syndrome

S následným rozšířením o příbuzná slova:

- P: food OR aliment, exercises OR physical exertion, drugs OR narcotics, effects on children OR teacher as a role model, occupational stress OR exhaustion status

Elektronické zdroje

Vyhledávání bylo provedeno za pomoci vyhledávače Google Scholar a E- zdroje Upol. Rešerše byly provedeny v období květen až září 2021 a použita byla tato omezení: plný text, bez knih, anglický jazyk. Přesto většina relevantních zdrojů byla v jazyce českém.



2.2 Popis relevantních zdrojů

Informace k relevantní odborné literatuře uvádí Tabulka č.1. K jednotlivým literárním zdrojům jsou uvedeny bližší informace - autor, zkoumaný soubor, nástroj sběru dat a souhrnné výsledky studie.

Tabulka 1: Přehled relevantních zdrojů

Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Balíková (2011)	109 respondentů ve Středočeském a Ústeckém kraji (učitelky a ředitelky ze 7 MŠ, vychovatelé a ředitelé ze 7 dětských domovů)	dotazník	Cílem výzkumu bylo srovnat příčiny syndromu vyhoření v mateřské škole a dětském domově. Z výzkumu vyplynulo, že obě skupiny jsou ohroženy syndromem vyhoření, větší předpoklady však mají vychovatelé v dětských domovech. Příčinou se ukázala angažovanost pro svou profesi i v době volna.
Bečková (2010)	114 pedagogů mateřských škol	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že respondenti jsou spokojeni s volbou povolání, ale vadí jim nedostatečné finanční i společenské ohodnocení.
Benešová (2020)	soukromá mateřská škola, v níž autorka pracuje	pozorování, dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že menší počet dětí na třídě a možnost zdravého stravování, mají pozitivní vliv na práci pedagogů. Jako stresová situace bylo popsáno vybírání peněz na výlety. Výzkum může být zkreslen pohledem autorky, jež je zároveň zaměstnancem této MŠ.
Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Čechurová (2020)	58 pedagogů mateřských škol v Jihomoravském a	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že nejvíce respondentů byla spokojena v oblasti

	Olomouckém kraji (pouze ženy)		bydlení a naopak nejmenší spokojenost se projevila v oblasti zdraví. Pouze malé procento respondentů je ohroženo syndromem vyhoření.
Deutscherová (2019)	669c pedagogů - 476 pedagogů MŠ a 193 pedagogů 1. stupně základních škol	dotazník	Cílem výzkumu bylo zmapovat resilienci učitelů a jejich rezistenci vůči změně. Z výzkumu vyplynulo, že rozdíly mezi dvěma skupinami učitelů různých typů škol, nebyly výrazné. Dále vyplynulo, že délka praxe učitele ovlivňuje jeho pojetí dimenze smysluplnosti.
Drahotová (2015)	60 pedagogů základních škol v Karlovarském kraji	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že většina respondentů je spokojena s časovým pracovním vyčerpáním i svým zdravím. Nejméně spokojenosti se objevovalo u otázky finančního ohodnocení.
Dvořáková (2014)	83 rodičů (73 žen, 10 mužů) a 106 zaměstnanců mateřských škol (pouze ženy - 84 učitelek, 18 ředitelek a 4 nepedagogické pracovnice)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že nemalá část rodičů nevnímá MŠ jako službu pro výpomoc v době jejich nepřítomnosti a ne jako partnera ve výchově dětí.
Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Fišarová (2009)	32 logopedických mateřských škol v Jihomoravském a Olomouckém kraji	dotazník	Výzkum potvrdil, že čím více dětí je ve třídě, tím větší je riziko syndromu vyhoření pedagoga. Dále byla potvrzena hypotéza, že vyšší stupeň emocionálního vyčerpání se vyskytuje

			u respondentů pracujících ve městě.
Hoferková (2021)	7 pedagogů mateřských škol (6 v obci, 1 ve městě)	metoda nedokončených vět a interview	Cílem výzkumu bylo popsat chování dětí, jež je pro pedagogy stresující. Z výzkumu vyplynulo, že nejvíce stresující je agresivní chování dětí, i psychická agrese. Většina dotázaných uvedla práci s dechem jako metodu pro zvládnání akutního stresu.
Hrbáčková (2012)	64 pedagogů (s praxí několik měsíců - 4 let) mateřských škol v Brně	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že dle pedagogů je role uvádějího pedagoga důležitá. Velká část respondentů uvedla, že uvádějího učitele nemá. Nejvyužívanější metodou je vysvětlování a poskytování odborných rad.
Jetmarová (2015)	60 pedagogů mateřských škol v České Lípě (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumu vyplývá, že respondenti s více lety praxe jsou ohroženější syndromem vyhoření. Převážně respondenti s 26-30 lety praxe. Většina z nich uvedla, že se na konci dne cítí jakoby těžce fyzicky pracovala. Respondenti do 15 let praxe uvedli, že někdy pochybují o svých profesních schopnostech.
Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Kocánková (2020)	4 mateřské školy v Ústeckém kraji - 5 začínajících pedagogů a 4 ředitelé	rozhovor	Z výzkumu vyplynulo, že podpora začínajících pedagogů je nedostatečná. Největší podporu by začínající pedagogové uvítali v komunikaci s rodiči a ohledně bezpečnosti dětí. Naopak z pohledu ředitelů probíhá

			adaptace v pořádku - přidělením uvádějícího učitele. Z výzkumu vyplývá, že uvádějící pedagog si často neví rady s touto rolí.
Kolková (2020)	6 pedagogů mateřských škol - 5 žen a 1 muž	rozhovor	Z výzkumu vyplynulo, že více let praxe vede k vyšší míře obranných schopností u respondentů. Stejně jako v následujícím výzkumu, největší míru frustrace pociťují respondenti ze spolupráce s rodiči. Výsledkem je doporučení seminářů k tématu spolupráce s rodiči a podpora začínajících pedagogů.
Kotlanová (2021)	168 pedagogů mateřských škol	dotazník	Z výzkumu vyplývá, že věk nemá vliv na míru životní spokojenosti pedagogů. Výzkum potvrdil souvislost mezi syndromem vyhoření a mírou životní spokojenosti.
Králíčková (2013)	41 pedagogů mateřských škol v Berouně a Plzni (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumného šetření vyplývá, že pouze malá část respondentů nedokáže identifikovat potíže s hlasem. Vědomosti pedagogů ohledně hlasové hygieny jsou nedostatečné a v tomto tématu není podpora ani ze strany dalšího vzdělávání či od zaměstnavatele.
Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Krumphanzlová (2014)	45 ředitelek MŠ v Praze a Středočeském kraji, které mají 3 a více tříd	dotazník	Cílem výzkumu bylo zjistit možnosti profesního rozvoje pedagogů MŠ. Z výzkumu vyplynulo, že nejméně jsou využívány metody vyžadující externí

			osobu. Nejvíce využívanou formou jsou neformální rozhovory a samostudium.
Kubíková (2014)	2 mateřské školy (7 třídní a 2 třídní - Škola podporující zdraví)	dotazník, interview	Cílem práce bylo porovnat výsledky dotazníků pro rodiče a interviews s ředitelkami škol s běžnou mateřskou školou a školou podporující zdraví. Největší rozdíl byl zobrazen ve stravování, kde v běžné MŠ probíhá dle vyhlášek a norem, kdežto v MŠ podporující zdraví vychází z pyramidy zdravé výživy. Přílišný rozdíl v pohybových aktivitách v obou MŠ nebyl zjištěn, omezující je malý prostor MŠ. Rodiče z obou typů mateřských škol měli téměř shodné názory.
Laudonová (2017)	52 pedagogů mateřských škol v Plzeňském kraji (pouze ženy)	3 dotazníky	Z výzkumu vyplynulo, že věk pedagogů nemá vliv na riziko syndromu vyhoření. Žádný z respondentů neprojevoval známky syndromu vyhoření, což může být zkreslené.
Machová (2021)	253 pedagogů mateřských škol	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že míru resilience nejvíce ovlivňuje doba praxe. Nejnižší míra resilience byla zjištěna u nejmladších respondentů.
Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Majerčíková, Urbanecová (2020)	635 pedagogů mateřských škol	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že dominují negativně laděné formulace společenské prestiže o učitelích MŠ. Většina respondentů zmiňuje slova jako hlídání, hra, káva a prázdniny.

Marešová (2012)	60 pedagogů mateřských škol studujících/ s ukončeným VŠ vzděláním (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že mladší skupina respondentů věnuje více pozornosti svému zdravotnímu stavu. Avšak počet učitelek, které přechází nemoc byl dvojnásobně vyšší než počet učitel využívající pracovní neschopnost. Respondentky jsou si vědomi vlivu jejich zdraví na kvalitu práce.
Mastníková (2010)	92 pedagogů mateřských škol v Jablonci nad Nisou (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že vzdělání nemá vliv na náchyllost k syndromu vyhoření. Dále, že vyšší hodnota náchyllosti k syndromu vyhoření se objevuje u pedagogů v městských MŠ.
Nečásková (2017)	50 pedagogů mateřských škol ze Středočeského kraje	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že většina respondentů rozpozná příznaky syndromu vyhoření, a ví, jak je řešit. Dále, že pedagogové v heterogenních třídách jsou méně ohroženi syndromem vyhoření než kolegové učící v homogenních třídách.
Pavlíková (2015)	111 pedagogů mateřských škol v Moravskoslezském kraji (pouze 1 muž)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že největší spokojenost se dle respondentů projevuje u druhu a charakteru práce, a naopak nejmenší u mimoplatových výhod. Většina respondentů se přiklání spíše ke spokojenosti v práci.

Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Pilná (2017)	459 ředitelů mateřských škol	dotazník	Cílem výzkumu bylo zjistit způsoby podpory rozvoje pedagogů pro hodnocení kvality školy z pohledu České školní inspekce. Z výzkumu vyplynulo, že ředitelé MŠ upřednostňují vzdělávání pedagogů mimo vlastní MŠ a pedagogové se podílí na výběru vzdělávacích akcí. Dále, že ředitelé tvoří plán podpory pro začínající pedagogy. Část ředitelů neporozuměla/neznala indikátory vydané Českou školní inspekcí k tzv. kvalitní škole.
Pokorná (2021)	33 speciálních pedagogů a asistentů pedagoga ve speciálních mateřských školách v Královéhradeckém kraji (pouze 1 muž)	dotazník	Cílem výzkumu bylo zjistit výskyt syndromu vyhoření u speciálních pedagogů a asistentů pedagoga ve speciálních MŠ. Z výzkumu vyplývá, že věk respondentů může být jedním z rizikových faktorů. S vyšší mírou psychického vyčerpání vyšli asistenti pedagoga.
Procedia - social and behavioral sciences (2011)	115 pedagogů - 57 z mateřských škol a 58 ze základních škol (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že respondenti shledávají profesní povinnosti jako silně vyčerpávající, avšak jsou sníženy či anulovány „pocitem splněné povinnosti“. Pedagogové působící na základních školách uvádí, že při práci zažívají větší stres než pedagogové MŠ.

Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Puterová (2010)	150 pedagogů mateřských škol (pouze ženy)	dotazník	Cílem práce bylo zkoumat postoj pedagogů mateřských škol k pohybovým aktivitám. Většina respondentů se shodla, že účast na tělesné výchově přispívá ke správnému držení těla. Většina respondentů nezaujala vyhraněný postoj ohledně hypotézy, že účast na tělovýchovných aktivitách je žádoucí pro rozvoj osobnosti. Celkem více než dvě třetiny respondentek se domnívá, že by tělesná výchova měla mít mnohem větší prostor ve výuce.
Slouchová (2017)	100 pedagogů mateřských škol (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že většina respondentů se snaží žít zdravým životním stylem, ačkoliv velká část užívá větší množství kofeinových nápojů. Téměř všichni respondenti uvedli, že nekouří. Velká část respondentů si myslí, že jsou správným vzorem pro děti.
Smětáková (2016)	162 pedagogů mateřských škol v Moravskoslezském kraji (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že nejhorších hodnot spokojenosti v životě dosáhly respondentky v oblasti „zdraví“ a „vlastní osoba“. Naopak nejlepších hodnot v oblastech „partnerství, rodina, přátelé“.
Springer link - Wirth (2016)	402 nemocničních a geriatrických sester, učitelů a asistentů mateřských škol v Hamburku	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že téměř třetina respondentů trpí obezitou či nadváhou a více než polovina jsou kuřáci. Nejnižší

Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Suchomelová (2010)	135 pedagogů mateřských škol z Liberecka a 48 řídicích pracovníků mateřských škol	3 dotazníky	spokojenost v oblasti práce byla zobrazena u geriatrických sester. Z výzkumu vyplynulo, že se riziko ohrožení syndromem vyhoření s věkem nezvyšuje. Dále, že symptomy syndromu vyhoření jsou pedagogové MŠ zasaženy nejvíce v rovině tělesné a citové, nikoliv kognitivní. U řídicích pracovníků se potvrdilo, že znají pojem syndrom vyhoření, avšak velká část respondentů nezná kroky k řešení.
Syvulja (2021)	100 pedagogů běžných mateřských škol a 100 pedagogů speciálních mateřských škol (50 mužů a 50 žen v každé skupině)	dotazník	Autorka výzkumu zmiňuje nedostatek výzkumů zabývajících se pedagogy mateřských škol, převážně těch speciálních. Z výzkumu vyplynulo, že v porovnání rizika syndromu vyhoření u pedagogů běžných a speciálních mateřských škol, roli nehrají stresory, ale liší se jejich intenzita.
Šajdlerová (2021)	149 pedagogů mateřských škol (pouze ženy)	dotazník	Výzkum se týkal tématu copingových strategií ke zvládnání stresu. Část respondentů uvedla, že se nikdy nesetkala s pojmem duševní hygiena. Největší míra stresu souvisela s pandemickou situací Covid-19. Nejčastější copingová strategie pedagogů je aktivní pohyb.
Vaculíková (2021)	5 pedagogů mateřských škol a 4 ředitelky MŠ (pouze ženy)	interview	Z výzkumu vyplynulo, že zásadním faktorem, které ovlivňují profesní kariéru učitele je profesní start. Respondenti zhodnotili své profesní kariéry pozitivně, popisovali radost z práce s dětmi

			a uspokojení vnitřních potřeb.
Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Vaněčková (2013)	16 pedagogů mateřských škol s rozdílnou dobou praxe (pouze ženy)	polostrukturovaný rozhovor	Z výzkumu vyplynulo, že si pedagogové uvědomují svůj vliv na děti a celkovou míru své zodpovědnosti. Část respondentů měla potíže se sebehodnocením a obracela se na ostatní kolegy. Většina respondentů si je vědoma důležitosti psychohygieny, ale téměř nikdo se ji pravidelně nevěnuje.
Volfová (2011)	6 pedagogů mateřských škol s odlišnými lety praxe a bydlením na vesnici a ve městě (pouze ženy).	rozhovor	Cílem bylo popsat rozdíly mezi životním stylem pedagogů mateřských škol na vesnici a ve městě. Z výzkumu vyplynuly stresové situace v práci - počet dětí ve třídě, komunikace s rodiči, bezpečnost dětí, a také to, že pedagogové nevyužívají antistresové metody. Rozdíly byly v menších obavách ze sebehodnocení u respondentek z města a větším množstvím sportovních aktivit u respondentek z vesnice. Oba výzkumné vzorky měly středoškolské vzdělání a zájem o další vzdělávání.
Vykoukalová (2016)	100 pedagogů mateřských škol ve Zlínském kraji (pouze ženy)	dotazník	Z výzkumu vyplynulo, že většinu nemocí respondentů ovlivňuje charakter jejich práce, jsou si vědomi důležitosti pohybu a relaxace ve volném čase. Většina respondentů uvedla závislost na kofeinu. Dále vyplynulo, že rozdíly

Autor	Výzkumný soubor	Nástroj sběru dat	Výsledky
Zámečnicková (2017)	60 pedagogů mateřských škol (pouze ženy)	dotazník	<p>v postojích ke zdraví souvisí s věkem i délkou praxe.</p> <p>Z výzkumu vyplývá, že se respondenti snaží řídit pravidly zdravého životního stylu, avšak v pracovních dnech nemají klid na jídlo. Žádný respondent neužívá drogy a kuřáček je méně než třetina.</p>
Zuntová (2011)	2 mateřské školy z Prahy - z každé 1 ředitelka a 1 učitelka	rozhovor a analýza dokumentů MŠ	<p>Všechny respondentky se shodly na důležitosti pohybu a stravování dětí. Obě MŠ se nejvíce zaměřují právě na pohybové aktivity, i když u jedné - nacházející se v centru, je menší možnost procházek. Ani jedna ze škol necílí na psychické zdraví a nekouření.</p>

Zdroj: vlastní výzkum

3 TEORETICKÉ POZNATKY

Životním stylem označujeme soubor chování v každodenních situacích našeho života. Pedagog v mateřské škole je odborník, který poskytuje výchovně-vzdělávací činnosti dětem v předškolním období. Teoretická část bakalářské práce prezentuje aktuální poznatky z oblasti životního stylu a vymezuje jeho složky. Charakterizuje profesi pedagoga mateřské školy, jejich roli, kompetence a kvalifikační požadavky. Popisuje příčiny stresu u pedagogů a riziko syndromu vyhoření.

Hlavní pozornost je věnována tématu výživy, jejím složkám a důsledkům nevhodného stravování.

3.1 Životní styl

Dle Machové (2015, s. 15) *„životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“*

I když je v definici použito slovní spojení „dobrovolného chování“, rozhodování člověka o jeho chování - o tom, zda si vybere zdravou alternativu a odmítne možnosti, jenž zdraví naopak poškozují, je ovlivněno více faktory. Mezi tyto faktory řadíme: vzdělání, zaměstnání, rodinné zvyklosti, tradice ve společnosti, vlastní a společenská ekonomická situace, sociální pozice, věk, temperament, pohlaví a postoje daného člověka.

Ke správnému rozhodnutí dochází pouze tehdy, pokud je člověk dostatečně informován o tom, co jeho zdraví podporuje a co ho naopak ničí.

Dle výzkumů forem chování, které vedou k nemoci či úmrtí, nejvíce zdraví poškozuje:

- kouření;
- přílišné užívání alkoholu;
- užívání drog;
- nesprávná výživa;
- nedostatek pohybu;
- nadměrná psychická zátěž;
- rizikové sexuální chování.

Výše zmíněné faktory působí ve vazbě na další faktory životního stylu. (Machová, 2015, s. 15)

Životní styl současného člověka je ovlivněn sedavým způsobem života, ať už v pracovní, tak i osobní oblasti - využívání aut, robotických vysavačů při úklidu, omezení chůze v běžné náplni dne,.. Dále také zhoršenými mezilidskými vztahy, jelikož je společnost více zaměřena na výkon a honbu za úspěchem. S tím souvisí větší trávení času v práci, což vede k poznamenání vztahů partnerských a rodinných.

Již od počátku člověk k přežití potřeboval pohyb - útěk před nebezpečím či ulovení potravy. I přes velký technický pokrok v posledním století, se objevují nové problémy, jenž zhoršují kvalitu lidského života. Jedná se o civilizační choroby (cukrovka, obezita, nádorová onemocnění,..). Machová (2015, s. 16)

3.1.1 Zdraví

Zdraví patří k jedním z nejvýznamnějších hodnot v životě člověka. Samozřejmě má však i společenskou hodnotu - zdroj pro rozvoj společnosti, jak hospodářský, tak i společenský. Honzák (2021, s. 19) píše, že: „*Zdraví je tedy stav, kdy se cítím dobře tělesně i psychicky, stav, ve kterém mohu přiměřeně uspokojovat své sociální potřeby... Je potřeba tedy pojem zdraví chápat dynamicky, a nikoliv staticky či průřezově (což by mohlo vést k nesprávné úvaze typu: jednou zdravý = vždycky zdravý)*“. Opakem je nemoc, nebo-li porucha zdraví. Machová (2015, s. 10 - 11) uvádí, že nemoc je poruchou adaptace člověka na podněty prostředí, je způsobena selháním adaptivních mechanismů.

Řehulka (2016, s. 10) popisuje osm modelů zdraví:

Biomedicínský model zdraví

V tomto modelu je nepřítomnost nemoci považována za zdraví. Tomuto pojetí odpovídá skutečnost, že se zdravotními obtížemi, lidé navštěvují lékaře s očekáváním uzdravení či poskytnutí úlevy. Nejedná se o komplexní model zdraví, jelikož biomedicínsky orientované lékařství může řešit pouze biomedicínské problémy. Opomíjena je psychická a sociální dimenze.

Ekologicko- sociální model zdraví

Zdraví je podmíněno prostředím, jak sociálním, tak i přírodním. V rámci studia zdraví by se tedy neměly opomíjet příčiny a důsledky nemocí na člověka jako sociální bytost (člena

společnosti, rodiny, příslušícího k dané kultuře). Kladen by měl být důraz na zájem o sociální charakteristiky zdraví, o hodnoty daného člověka a jejich vztahu ke zdraví, osobní pocity a emoce ve vztahu ke zdraví, a také o pochopení každodenního jednání člověka směřujícího ke zdraví.

Cílem tohoto modelu je dosáhnout rovnováhy prevence, léčby a občanských aktivit. Jedná se o rozšíření biomedicínského přístupu.

Behaviorální model zdraví

Tento model respektuje význam chování pro zdraví lidí a využívá dané poznatky ke zlepšení zdraví i ke zvýšení kvality života. Zdůrazňuje, že psychologické faktory mají velký podíl na vzniku nemocí, a popisuje nezdravé a rizikové chování (kouření, rizikové sexuální chování). Zároveň však neopomíná chování, jenž zdraví naopak může podporovat (zdravé stravování, pohybová aktivita).

Zdraví jako duchovní úkol

V křesťanství se jedná o duchovní úkol - starost o své tělo a duši. Nemoc je tak vnímána jako vyjádření lidské duše. Podstatou tohoto modelu je tedy naslouchání vlastnímu tělu.

Interakční pojetí zdraví

Tento model je dílem M. Havlínové (1998), jeho cílem je podpora zdraví na školách v rámci projektu „Zdravá škola“. Pojetí zdraví (všeobecně uznávaná hodnota, důraz na souvislosti, kladení důrazu toho, že způsob života a chování člověka má vliv na zdraví jedince) přispělo ke vzniku nových preventivních strategií. Jedná se o propojení složek zdraví v interakčních soustavách. První je individuální soustava, kdy je kladen důraz na bytost jedince - jeho tělesné zdraví (organismus), duševní zdraví (struktura psychických funkcí) a sociální a duchovní zdraví (osobnost). Další je komunitní soustava, kdy je zdraví jedince ovlivněno a propojeno s komunitou, v níž se nejčastěji pohybuje (ve které žije, či pracuje). Poslední je globální soustava, kdy je zdraví jedince propojeno s danými společenstvími a se zdravím světa.

Holistický model zdraví

Holistická, nebo-li celostní teorie chápe živé organismy jako jednotlivé celky, kdy jejich části vedou ke vzájemné interakci. Holistické pojetí zdraví tedy staví na faktu,

že pokud se v jedné části vyskytne porucha/nemoc, jedná se o poruchu či nemoc celého systému. Snaží se tedy o kompletní zaměření na jedince - na části psychické i somatické. Velké místo v tomto modelu zaujímá psychosomatická medicína, která se zabývá ovlivněním somatických funkcí psychickými vlivy.

Zdraví jako funkce

Podstatou je spojení aktivity a energie se sociálními vztahy. Hlavním znakem zdraví je schopnost něco vykonávat s malým důrazem na pocity a prožívání (ženy - schopnost vyrovnání se s životními úkoly, muži - výkon fyzicky náročné práce).

Zdraví jako psychosociální pohoda

Jedná se o přístup, který je upřednostňován především ve středním věku, nejčastěji u žen. Rozhodujícím kritériem je psychický stav jedince. Křivohlavý (2001) v knize Psychologie zdraví uvádí teorie zdraví, ve kterých je zdraví považováno za určitý druh síly k překonání životních těžkostí, dále také za druh vnitřní síly člověka. Další teorií je salutogeneze, která klade důraz na individuální zdroje zdraví a zabývá se faktory, které zdraví posilují.

Determinanty zdraví

Zdraví je podmíněno působením různých faktorů. Jejich působení může být v důsledku zdraví posilující či vyvolávající nemoc. Tyto faktory jsou vnitřní a zevní. Mezi vnitřní determinanty zdraví řadíme genetické faktory, získané již v rámci ontogenetického vývoje. Vliv na genetické faktory má prostředí - společenské a přírodní, ale i způsob života.

Mezi zevní determinanty zdraví řadíme: životní styl, kvalitu prostředí - životního i pracovního a úroveň a kvalitu zdravotní péče. Větší vliv však mají genetické faktory, životní styl a kvalita prostředí než kvalita zdravotní péče. Machová (2015, s. 11)

Horáková (2016) ve své bakalářské práci zmiňuje i sociální exkluzi, jejímž následkem je omezený přístup ke zdrojům zvyšující kvalitu života, což má dopad na jejich životní styl a zdravotní stav. Rizikovou skupinou jsou dlouhodobě nezaměstnaní, osoby se zdravotním znevýhodněním, osoby s nízkým vzděláním, děti v nefunkčních rodinách, starší osoby či přistěhovalci.

3.1.2 Výživa

K zajištění správné činnosti, organismus potřebuje energii, kterou získává potravou. Racionální výživa by měla zajistit pravidelný přísun energie, živin, minerálů, vody a vitaminů. Strava by měla být vyvážená po stránce kvantitativní a kvalitativní. V rámci kvantitativního hlediska je důležité, aby strava zajistila energii, která odpovídá jejímu výdeji. Pokud dochází k nadměrnému (oproti energetickému výdeji) užívání energeticky bohatších potravin, tělo si ukládá tuk a postupně vede až k obezitě. Z hlediska kvalitativního je stěžejní, aby byl vyvážený přísun živin. Mezi základní živiny řadíme bílkoviny, tuky a cukry. Opomíjet bychom neměli ani přísun vitaminů, minerálů a vody. Důsledkem nevyvážené stravy může dojít k oslabení imunitního systému, zvýšení rizika vzniku kardiovaskulárních chorob či nádorových onemocnění. Machová (2015, s. 17)

Bílkoviny

Proteiny jsou nepostradatelnou stavební látkou pro organismus. Z pohledu zdroje energie jsou méně důležité než sacharidy či tuky, protože v rámci správně sestaveného jídelníčku tvoří pouze 10-15 % denního příjmu energie. Bílkoviny jsou nezbytnou složkou potravy, obsažené v mase, vejcích, mléku, luštěninách či bramborách. V případě mentální anorexie, kdy strava obsahuje nedostatek sacharidů, dochází k odbourávání bílkovin vlastního těla a pokrytí potřeby energie.

Bílkoviny z potravy se v trávicím ústrojí rozkládají na aminokyseliny - vlastní stavební složky obsahující v molekule dusík. Aminokyseliny se dělí na esenciální - nezbytné a neesenciální - postradatelné. U esenciálních aminokyselin je organismus odkázán na jejich přísun potravou, jelikož si je nedokáže vytvořit sám. Ty jsou obsaženy v živočišných produktech, jako je maso či vejce. Kdežto rostlinné bílkoviny neobsahují všechny esenciální aminokyseliny. Proto by poměr živočišných a rostlinných bílkovin v potravě měl být 1:1. Minimální denní přísun bílkovin činí 0,5 g/kg hmotnosti dané osoby při minimální fyzické zátěži. Pokud se však jedná o normální aktivitu, hovoříme o tzv. funkčním minimu, jež činí 0,8-1,0 g/kg tělesné hmotnosti osoby.

Tuky

Lipidy jsou stavebním materiálem součástí buněk či působí jako zásobní látka v buňkách podkožního tukového vaziva a v tukové tkáni některých orgánů. Pokud

je v potravě nedostatek sacharidů, zdrojem energie se stává zásobní tuk. Podílí se na 25-30 % denního příjmu energie.

Jedná se o nejvydatnější zdroj energie, také se v nich rozpouští vitaminy A, D, E, K, které jsou základní složkou pro tvorbu pohlavních hormonů a disponují termoregulační funkcí. V neposlední řadě také dodávají potravě lepší chuť.

Doprovodnou složkou tuků je cholesterol, ze kterého se vytváří steroidní hormony, vitamin D a žlučové kyseliny. Maximální denní dávka cholesterolu je 300-400 mg.

Cukry

Sacharidy jsou hlavním pohotovým zdrojem energie. Dělíme je na využitelné sacharidy (monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy) a na nevyužitelné sacharidy (vlákninu). I když se vláknina řadí mezi nevyužitelné sacharidy, je důležité, aby denní dávka byla minimálně 30 g.

Monosacharidy nalezneme v ovoci, medu, ale i v některých druzích zeleniny. Mezi disacharidy řadíme cukr řepný, laktózu - mléčný cukr a maltózu, která vzniká jako mezistupeň při trávení škrobu. Luštěniny jsou zdrojem oligosacharidů a mezi polysacharidy řadíme škrob, jenž získáváme převážně z brambor, obilnin a rýže.

U dospělých jedinců by sacharidy měly pokrýt až 55 % energetické potřeby za den.

Minerální látky, stopové prvky a voda

Minerální látky se v těle vyskytují v tělesných tekutinách, jsou vázané na organické látky a ve formě nerozpustných solí.

Minerální látky

- sodík - Přijímáme v kuchyňské soli, udržuje stálost vnitřního prostředí - homeostázu;
- draslík - Obsažen v rostlinné potravě, důležitý pro činnost svalů a srdečního svalu;
- vápník - Obsažen v mléku, sýru a ořechách, podílí se při procesu srážlivosti krve;
- fosfor - Obsažen v rybách a luštěninách, potřebný pro nervovou tkáň a mozek;
- hořčík - obsažen v obilninách a luštěninách, napomáhá snižovat nervosvalovou dráždivost;
- síra - Obsažena v sýrech a vejci, zajišťuje pružnost a sílu svalů a kosti.

Stopové prvky

V těle se nachází v menší koncentraci než minerální látky. Mezi nejvíce vyskytující se stopové prvky řadíme: železo, zinek, fluor a jod. Mnohem menší výskyt mají: lithium, chrom a kobalt (v miligramech). Nejlépe je objasněna funkce železa, jodu a selenu.

- železo - Zdrojem je maso, játra, ovoce a zelenina. Při nedostatku vzniká chudokrevnost a dochází ke snížení obranyschopnosti organismu;
- zinek - Zdrojem je maso, mléko a vejce. Podílí se na tvorbě inzulínu, nezbytný pro funkci mužských pohlavních žláz, vliv na hojení;
- fluor - Zdrojem jsou mořské řasy a čaj, nepostradatelný pro stavbu zubů a kostí;
- jod - Zdrojem jsou mořské ryby, nezbytný pro správnou činnost štítné žlázy;
- selen - Zdrojem jsou obiloviny pěstované v půdě bohaté na selen (v ČR spíše nedostatečný). Součást enzymů s antioxidačními účinky;
- měď - Zdrojem je maso a vejce, nezbytná pro krvetvorbu;
- mangan - Zdrojem je listová zelenina a ořechy, správná funkce nervového systému;
- kobalt - Zdrojem jsou obilniny, zelenina, vnitřnosti. Podílí se na krvetvorbě.

Voda

Voda slouží k udržování tělesné teploty, také slouží jako rozpouštědlo či jako transportní prostředek. Vylučování a celková přeměna by bez ní nebyly možné. Denní potřeba vody je ovlivněna tělesnou aktivitou, teplotou prostředí a věkem - tomu je uzpůsoben tzv. pitný režim. Tato potřeba se zvyšuje při namáhavé fyzické práci a při zvyšující se teplotě prostředí.

Největší potřeba vody je v dětském věku - nejvíce u kojenců. Machová (2015, s. 17-26).

Vitaminy

Vitaminy označujeme organické látky sloužící k zajištění metabolických pochodů, hlavní funkcí je usměrňování biochemických přeměn v buňkách. Rozdělujeme je na vitaminy rozpustné ve vodě (A, D, E, K) a nerozpustné ve vodě. Částečný nedostatek vitamínu označujeme jako hypovitaminozu a naprostý nedostatek vitamínu jako avitaminozu. Opakem je hypervitaminóza, nebo-li nadměrný přívod vitamínů, jenž je také škodlivý.

Pokud je však vitamínu dostatek, ukládají se v některých orgánech do zásoby. Avšak může dojít ke škodlivým reakcím organismu při užívání vitamínů ve vysokých dávkách.

Jedná se o vitamíny A, D, K a B6. Zvýšená potřeba vitaminů se vyskytuje u těhotných žen, v období růstu, v období kojení či při horečnatých nemocích.

Zdrojem vitaminů jsou rostlinné produkty, organismus si nezvládne tvořit sám - kromě vitamínu K. Vitaminy rozpustné ve vodě:

vitamin A - retinol

- zdrojem je rybí tuk, játra a mléko;
- denní dávka: 0,8 - 1,5 mg;
- nezbytný pro funkci tyčinek v oční sítnici, správnou funkci sliznic a tvorbu spermií.

vitamin D - kalciferol

- nedostatek v potravinách, provitamin v rybím mase a bílku;
- denní dávka: 0,01 mg, těhotné ženy a děti - 0,02 mg;
- podporuje ukládání vápníku a fosforu do zubů a kostí, podporuje růst.

vitamin E - tokoferol

- zdrojem je listová zelenina, žloutek a celozrnné produkty;
- denní dávka: 8- 20 mg;
- chrání vitamin A, podporuje tvorbu spermií a funkci pohlavních žláz.

vitamin K - proti krvácivý

- zdrojem jsou luštěniny, sýry, játra a žloutek;
- denní dávka: 0,5 - 1,0 mg;
- důležitý pro normální srážlivost krve. Machová (2015, s. 27-29)

Nesprávná výživa

Výživa ovlivňuje výkonnost, růst, pocit pohody a také vznik některých chorob.

Machová (2015, s. 33) uvádí, že: „ K poškození zdraví dochází při nedostatečné výživě, nevyvážené výživě, přejídání nebo při psychogenně podmíněné poruše příjmu potravy.“

Nevhodná výživa se také podílí na vzniku civilizačních chorob, k čemuž vede především nadměrný energetický příjem a velké množství živočišných tuků, kuchyňské soli cholesterolu a cukrů v potravě.

Cholesterol a živočišné tuky mají vliv na vznik arteriosklerózy, jelikož zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Machová (2015, s. 33)

3.1.3 Pohyb

Dle Kubátové (2015, s. 37) je pohyb „jedním ze základních projevů existence živočichů včetně člověka“. *Pohybem si živočišné organismy zabezpečují takovou polohu v prostoru, která je nejvýhodnější při vyhledávání potravy, ukrytí před nepřáteli nebo před nebezpečím vyvolaným faktory vnějšího prostředí, při vyhledávání druhého pohlaví, apod.*“

Pohyb má významný vliv na vývoj všech živočišných organismů, jelikož se díky němu zdokonalovaly i ostatní soustavy a smyslové schopnosti.

Pohybový aparát má za úkol zajišťovat pohyb a polohu těla, či jeho částí.

Jedná se o funkční celek složený ze tří podsystémů:

- opěrného a nosného (klouby, kosti, šlachy a vazy);
- výkonného (kosterní svaly);
- koordinačního (receptory kožní, vestibulární a zrakové, periferní a centrální nervstvo, proprioreceptory).

Aktivními složkami pohybového aparátu jsou příčně pruhované svaly (kosterní svaly), jenž umožňují vlastní pohybovou aktivitu. Pasivními složkami pohybového aparátu jsou kosti a klouby zajišťující přenos síly.

Řízení kosterních svalů probíhá v centrální nervové soustavě formou příkazů a také kontrolou jejich plnění na principu zpětné vazby. Vedení informací se účastní také nervová vlákna - senzitivní, motorická a vegetativní. (Kubátová, 2015, s. 37-39)

Význam pohybu

Pohyb je základním výrazovým prostředkem člověka. Slouží k zachování a upevnování normálních fyziologických funkcí organismu. Zvyšuje tělesnou zdatnost, předchází/pomáhá bolestem v zádech, zpevňuje kosti (menší riziko zlomenin - vhodné převážně u starších osob), má preventivní funkci před civilizačními chorobami, snižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje prokrvení kůže - fyzický vzhled a prokrvení a okysličení mozku. Kubátová (2015, s. 58)

Důležitá je funkce nonverbální komunikace - postoj těla a celková řeč těla, která tvoří až 55 % předávaných informací. Vzdáleností od člověka, se kterým komunikujeme, můžeme projevit náš vztah k němu či také souhlas/nesouhlas s tím, co druhý říká.

Pohybová činnost má také socializační funkci, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu. Při pohybových aktivitách dochází k vyplavování dopaminu, jenž funguje v přenosu pohybových impulzů a euforických pocitů. I z tohoto důvodu bychom pohybové činnosti měli zařazovat do našeho denního režimu, mohou také sloužit jako preventivní nástroj sociálně - patologických jevů (gamblerství, drogová závislost,..). Kubátová (2015, s. 58-59)

Tělesná zdatnost

Tělesná kondice je dána čtyřmi složkami - vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů a koordinací pohybu. Z hlediska zdraví je nejdůležitější složkou ta vytrvalostní, jenž závisí na výkonnosti srdce, plic, svalů a krevního oběhu.

Tělesnou zdatnost je možné rozvíjet sportovně orientovanou zdatností, jenž klade důraz na vykazování sportovních výsledků. Druhým způsobem je zdravotně orientovaná zdatnost, jenž rovnoměrně rozvíjí potřebné složky a snaží se o pozitivní dopad aktivit na organismus. V úvahu bere věková a zdravotní specifika jedince.

Vytrvalost můžeme nejlépe trénovat během/joggingem, cyklistikou, plaváním či aerobikem. Svalovou sílu zase spíše tenisem, fotbalem, jízdou na koni, kulturistikou, prací na zahradě a opět i plaváním. K rozvoji pohyblivosti vede gymnastika, tenis, jóga a jízda na koni. V rozvoji koordinace využijeme plavání, jízdu na koni, gymnastiku a tenis.

Fyzická zdatnost tedy značí udržení normální tělesné hmotnosti (např. dle BMI), schopnost vydržet fyzickou zátěž, vybavení silným svalstvem, udržení pohyblivosti kloubů, šlach a vazů a v neposlední řadě také udržení duševní pohody a získání techniky pro práci se stresem. Kubátová (2015, s. 41- 47)

Držení těla

Držení těla je odrazem zdravotního stavu jedince, konkrétně tedy stavu pohybového aparátu - síly svalů. Ovlivňováno je však i dalšími faktory - zdravotním stavem a aktuálním psychickým rozpoložením jedince.

Správné držení těla je důležité kvůli udržení vnitřních orgánů ve správné poloze - zajištění optimální funkce orgánů, zaručuje optimální vývoj svalstva a motoriky, zaručení úspěšného pracovního výkonu (výchylka obnáší větší výdej energie), posiluje sebevědomí a duševní pohodu, s čímž souvisí, že jedinec se správným držením těla působí pro okolí pozitivně a sebevědomě.

Při správném držení těla se snažíme o poměr částí těla v prostoru vzhledem k ose těla. V předozadním směru páteře se nachází dvě prohnutí - tzv. lordózy v oblasti krku a beder a dvě vyklenutí - tzv. kyfóza (hrudní a bedro-křížová). Zakřivení by neměla být příliš velká, ale ani plochá.

Důležitou roli v držení těla má i pánev, hlava, ramena a dolní končetiny.

Správný vzpřímený stoj si můžeme nacvičit napřímením a postavením zády ke zdi. Důležité je, aby dotek zdi probíhal pouze v místech pat, hýždí a lopatkami. Hlava by měla být uvolněná, pohled před sebe a brada mírně vzad. Ramena se snažíme tlačit dozadu a dolů, lopatkami k sobě. Stoj probíhá se zataženým břichem a s pažemi volně podél těla. Po tomto nácviku můžeme o krok odstoupit od zdi, kdy by se postoj neměl výrazně změnit. Tento postoj bychom měli dodržovat i při chůzi. Doporučuje se několikrát opakovat, dalším známým cvikem je tzv. cvik modelek, kdy ve správném postoji probíhá chůze s knihou na hlavě.

Při dodržování správné polohy těla u počítače je důležité umístění monitoru počítače - pro praváky levým bokem k oknu a pro leváky naopak pravým bokem k oknu. Je vhodné umístit monitor tak, aby nedocházelo ke zbytečnému pohybu trupu do stran či otáčení hlavy. Zároveň by však neměl být umístěn příliš blízko, doporučuje se nejméně 40cm a nejvíce 70-90 cm od očí. Horní okraj obrazovky by měl být ve výši očí či níže, nikoliv výše kvůli zaklánění a vysychání očních bulev. Klávesnice by měla být umístěna zhruba 10 cm od okraje pracovní desky, hned vedle ní by měla být umístěna myš. Ideální židle je na kolečkách, otočná a pevná.

Váha těla spočívá na sedadle, dolní končetiny jsou široce rozkročené s takovým ohybem, aby kyčelní klouby byly o 1 cm výše než jsou kolena. Chodidla se dotýkají země celou plochou, pánev je v mírném předklonu, břicho je zpevněné, záda jsou rovná a brada je zasunutá. Lokty by měly být u těla v takové poloze, aby bylo možné mít ramena a šíje uvolněná. Uvolněné jsou i prsty na myši, kdy je předloktí na desce stolu. Pokud se prsty přesouvají na klávesnici, lokty jsou zhruba o 1 cm výše než zápěstí. Ideální je mít zápěstí podložené. Kubátová (2015, s. 47-54)

Kubátová (s. 54) píše: „*Ačkoli je péče o držení těla obzvlášť důležitá v dětství a dospívání, kdy probíhá růst a pohybové stereotypy se teprve utvářejí, o držení svého těla by se člověk měl zajímat celoživotně.*“

3.1.4 Spánek

Dle Maslowovy hierarchie potřeb je spánek jednou z fyziologických potřeb člověka. Dalšími potřebami jsou: dýchání, voda, potrava a vylučování. Tyto potřeby jsou základním kamenem pro správné fungování organismu.

Ve spánku nastává kompletní přeladění organismu, dochází k opakujícímu útlumu mozkové kůry spolu se snížením intenzity většiny životních pochodů.

Potřeba spánku je velmi individuální, ale u dospělého člověka bývá optimálním časem 6-9 hodin. Právě dostatečný spánek je předpokladem pro psychické i fyzické zdraví jedince. Spousta chorob se projevuje spánkovými poruchami. Zvírotsky (2014, s. 37)

Vašutová (2009) píše, že rozlišujeme tři funkční stavy organismu - NREM spánek, REM spánek a bdělost, kdy přechody mezi spánkem REM a NREM a spánkem a bděním na sebe plynule navazují.

Spánková hygiena

Spánkovou hygienou označujeme soubor zásad, které dodržujeme s cílem dosáhnouti kvalitního a dostatečně dlouhého spánku. Některé spánkové zásady jsou však velmi individuální - již zmíněná doba spánku. Většina osob má tzv. monofázický spánek, což znamená, že se ubírají ke spánku pouze 1x denně - přes noc. Děti a starší lidé (ale samozřejmě i ostatní osoby se zvýšenou potřebou spánku) mají tzv. polyfázický spánek, tedy spí několikrát denně (např. po obědě, odpoledne a večer).

Důležité zásady pro kvalitní spánek:

- ukládání ke spánku a vstávání ve stejný čas (a to i o víkendu, s tolerancí 15 minut);
- večer se vyhnout těžkým jídlům, jíst nejpozději 2 hodiny před spaním;
- nepít povzbuzující nápoje (čaj, kafe, kolové nápoje) 4 hodiny před spaním;
- neprovozovat sport ani fyzicky namáhavou činnost 2 hodiny před spaním;
- věnovat se přípravě na spánek alespoň hodinu před spaním (četba knihy, poslech relaxační hudby, zapálení svíčky, relaxace, neřešení e-mailů);
- kuřáci - vyhnout se kouření před spánkem;
- nepít alkohol - zhoršuje kvalitu spánku;
- ložnice by měla být určena pouze pro spaní a rituál před spaním (bez obrazovek a dalších spotřebičů);
- postel je určena pouze pro spánek, ne pro odpočívání během dne;

- ložnice je udržována v čistotě a měla by být pravidelně větrána;
- v době spánku by měla být v místnosti tma, ticho a udržovaná teplota v rozmezí 16-18°C. Zvírotsky (2014, s. 38-39)

Dalším bodem spánkové hygieny by mělo být omezení modrého světla.

Modré světlo je přirozenou složkou denního světla, které působí příznivě na psychiku člověka. Avšak v době, kdy se přirozeně nevyskytuje - večer a v noci, tak tělu naznačujeme, že je den, což vede k posunu nočních fyziologických funkcí. Touto funkcí je tvorba hormonu melatoninu, který koordinuje denní rytmy a spánek, má vliv na oběh krve, tělesnou teplotu, krevní tlak, produkci pohlavních hormonů, průběh stárnutí, metabolismus tuků, cukrů a bílkovin, na chování a psychologické reakce. Přirozeně se melatonin tvoří několik hodin po soumraku, pokud je ale jedinec vystaven modrému světlu, tvorba melatoninu se oddálí či dokonce nemusí vůbec nastat.

Vhodné je se alespoň 2 hodiny před spánkem vyhnout kontaktu s televizorem, monitory či telefony. Ministerstvo zdravotnictví (15.3. 2019)

Walker (2021, s. 384-386) doporučuje nespát po 15. hodině odpoledne, jelikož takový odpočinek nevykompenzuje ztracený spánek, ale spíše způsobí obtíže s večerním usínáním. Dále také plánování celého dne bez zbytečného množství aktivit, aby dotyčný nebyl před spánkem ve stresu z nedodělané práce. Posledním doporučením je věnovat se nějaké uklidňující činnosti, pokud do 20 minut ležení v posteli neusneme.

Poruchy spánku

K nejčastějším poruchám spánku řadíme insomnii, nebo-li nespavost, jejímž projevem je nesnadné usínání, opakující se probouzení v průběhu noci a brzké probuzení. Důsledkem je zhoršená nálada, podrážděnost, únava a další zdravotní obtíže. Příčiny mohou být zdravotní - svědění, bolest či rýma, či deprese a neurotické obtíže. Může se také jednat o situační příčiny, například v případě změny prostředí, strach z události následujícího dne či v důsledku rušivých elementů.

Vašutová (2009) uvádí, že nejčastější formou insomnie je tzv. psychofyziologická insomnie, jež je typická zvýšeným prahem „probuditelnosti“. Dalším typem je paradoxní insomnie, kdy je délka spánku v normálu, avšak pacient situaci vnímá jinak. Akutní insomnie souvisí často se stresem, např. v práci, a trvá několik dní. Idiopatická insomnie se začíná projevovat v dětství, intenzita potíží je stále stejná a příčina stále nebyla objevena.

Posledním typem je insomnie související s jiným druhem onemocnění, jako jsou například: dýchací potíže, psychické potíže či gastrointestinální potíže.

Pojmenování „nespavost“ používáme v případě, že projevy přetrvávají déle než čtyři týdny a diagnózu stanovuje lékař. Řešením je úprava životosprávy, dodržování zásad spánkové hygieny či psychoterapie, případně užívání hypnotik.

Závažnou poruchou spánku je tzv. spánková apnoe, jež se projevuje zástavou dechu ve spánku. Často bývá doprovázená chrápáním.

K dalším poruchám řadíme: somnilokvii - mluvení ze spánku, somnambulismus - chození ve spánku, narkolepsii - záchvatovité usínání, zvýšenou spavost či noční děs. Zvírotsky (2014, s. 38)

3.2 Pedagog v mateřské škole

Pedagog v mateřské škole provádí výchovnou a vzdělávací činnost u dětí v předškolním věku podle školního vzdělávacího programu. Může se jednat o vzdělávání v mateřských školách či ve třídách a v mateřských školách, které jsou zřízeny pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami.

3.2.1 Role pedagoga

Počátky institucionálního předškolního vzdělávání datujeme od poloviny 19. století. V tomto období s dětmi pracovaly „pěstounky“, jejichž úkolem bylo zastoupit roli matky. Role této profese se postupně měnila, a s ní i označení „učitelka“. (Syslová, 2012, s. 17)

Pedagogové se podílí na rozvoji osobnosti žáků, ovlivňují jejich zájmy a vytváření hodnotových systémů. Patterson a kol. (1998) uvádí, že: „*Učitel mateřské školy působí v tomto ohledu na děti mnohonásobně silněji než v dalších stupních vzdělávání - základním a středním.*“

Společnost pedagogy mateřských škol často vnímá spíše jako matky či chůvy, než profesionály. Vliv na tento pohled společnosti má jistě i malé zastoupení mužů v této profesi.

Pedagog mateřské školy musí být kvalifikován a mít určité znalosti a dovednosti. Nejdůležitějším kritériem k výkonu této profese není láska k dětem, i když je často stavěna na první příčku. Láska k dětem bývá spíše impulzem k výběru povolání, avšak pedagog musí být vybaven širokým spektrem znalostí a dovedností. (Syslová, 2012, s. 18)

Jednou z důležitých dovedností je nastavení a udržování hranic. Kopřiva (2016, s. 74) uvádí, že zřetelnou hranici vůči svému okolí musí mít každý celek a v první řadě by měl pomáhající myslet na sebe a své potřeby.

Z hlediska zaměření k učitelské práci dle Caselmannovy typologie rozlišujeme dva typy pedagogů. Prvním je logotrop, což je učitel, který je zapálen pro svůj obor - pečlivě si připravuje pracovní listy a ve volném čase vede kroužky, apod. Druhým typem je paidotrop, tedy učitel, který není tak zaměřen na svůj předmět, jako spíše na své žáky, na jejich problémy a emoce. (Holeček, 2014, s. 14)

Stejně jako u pedagogů jiných stupňů vzdělávání, i předškolní pedagogové mají rozdělenou pedagogickou činnost na přímou a nepřímou. Přímá pedagogická činnost, kdy pedagogové pracují s dětmi, probíhá 31 hodin týdně. Dalších 9 hodin je věnováno nepřímé činnosti, která zahrnuje přípravu na přímou činnost.

Nepřímá činnost může také zahrnovat například: evaluaci, vytváření portfolií dětí, diagnostiku, komunikaci s rodiči, plánování výletů a akcí, organizace besídek, tvorbu ŠVP, plánování činností pro děti se SVP či s OMJ.

3.2.2 Kvalifikační požadavky pro pedagogy mateřských škol

Dle pedagogického slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2009) je učitel *„profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu. K výkonu učitelského povolání je nezbytná pedagogická způsobilost.“*

Právní aspekt je dán zákonnými požadavky v zákoně 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících.

Požadavek na vysokoškolské vzdělání je již delší dobu diskutován, avšak stále nebyl uzákoněn. Již v roce 2016 tehdejší ministryně školství Kateřina Valachová uvedla, že jsou dle jejího názoru přednější úkoly (např. nástup dvouletých dětí, povinný předškolní rok,..) než je povinné bakalářské vzdělání pedagogů mateřských škol.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (Tiskové zprávy, 2016)

Dle zákona 563/2004 Sb. lze získat kvalifikaci pro výkon profese pedagoga v mateřské škole více způsoby:

- vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřeném na přípravu učitelů mateřské školy (Předškolní pedagogika);
- vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřeném na přípravu učitelů prvního stupně základní školy, nebo vychovatelství či pedagogiky volného času, nebo studijního oboru pedagogika a vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na přípravu učitelů mateřské školy;
- vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů mateřské školy;
- vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělávání zaměřeném na přípravu vychovatelů a vzděláním v programu celoživotního vzdělávání uskutečňovaném vysokou školou a zaměřeném na přípravu učitelů mateřské školy;
- středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů mateřské školy;
- středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu vychovatelů a vykonáním jednotlivé zkoušky, která svým obsahem a formou odpovídá zkoušce profilové části maturitní zkoušky z předmětu zaměřeného na předškolní pedagogiku;
- vzděláním dle odst. 2 písm. a) nebo b). - vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřených na speciální pedagogiku

V posledních letech také přibývá zájemců o zkrácené pomaturitní studium předškolní pedagogiky, které trvá 2 roky a podmínkou pro přijetí je absolvovaná maturitní zkouška. V roce 2021 bylo možné i 1 leté zkrácené pomaturitní studium s podmínkou praxe v družině či mateřské škole, tato forma již v současnosti není možná.

3.2.3 Kompetence pedagoga mateřské školy

Klíčové kompetence jsou definovány jako „*soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince.*“ (RVP PV, 2021, s. 10)

Profesní kompetence jsou kombinací osobnostních a odborných předpokladů pro výkon této profese. Do profesních kompetencí patří i pedagogické znalosti - teoretické znalosti a pedagogické zkušenosti (propojení teorie s praxí). Nepostradatelnou schopností je schopnost sebereflexe. (Syslová, 2012, s. 29-30)

Nezvalová uvádí tři kompetence, které je možné využít pro všechny typy škol. Jedná se o kompetenci řídicí - naplánování, realizace a zhodnocení výuky, dále o kompetenci sebe řídicí - seberozvoj s cílem zvýšení kvality práce, týmová spolupráce, a poslední kompetencí je kompetence odborná - ovládání předmětů své aprobace (širší spektrum v MŠ), mít potřebné dovednosti vzhledem k oboru a vytvářet hodnotový systém.

Standardy kvality učitele

Zkvalitňování příprav učitelů a kvalita učitelů jsou jedním z nejdůležitějších nástrojů vzdělávacích reforem. V porovnání se zahraničními standardy se objevuje několik společných rysů. Společnými rysy jsou snaha o efektivnější vzdělávání, podpora sociálních vztahů a oblast celoživotního profesního rozvoje. (Syslová, 2012, s. 35)

V letech 2000-2001 byl schválen projekt „Podpora práce učitelů“, jehož významným výstupem byly klíčové kompetence pedagoga. Pro vytvoření tohoto modelu byl výchozí Delorsův koncept čtyř pilířů vzdělávání - učit se poznávat, učit se jednat, učit se žít společně a učit se být. (Syslová, 2012, s. 39)

Definováno bylo sedm profesních kompetencí pedagogů mateřských škol:

- 1) Kompetence předmětová - Pedagog má osvojeny znalosti z oboru předškolní pedagogiky, používá své uživatelské dovednosti ICT a je schopen předat metodologii svého oboru do způsobu myšlení dětí v rámci výchovně - vzdělávacích činností;
- 2) Kompetence didaktická a psychodidaktická - Pedagog ovládá strategie výchovy a učení v teoretické i praktické rovině, díky tomu je schopen přizpůsobit výchovně - vzdělávací činnost individuálním potřebám dětí a zaměření školy. Orientuje se v RVP a je schopen vytvářet ŠVP a dovede používat nástroje hodnocení vzhledem k vývojovým specifikám a požadavkům školy;

- 3) Kompetence pedagogická - Pedagog má znalost psychologických, sociálních a multikulturních aspektů v rámci výchovy, zajímá se o současné trendy ve vzdělávání, podporuje rozvoj individuálních potřeb dětí v zájmových činnostech, orientuje se v právech dítěte a respektuje je ve své práci;
- 4) Kompetence diagnostická a intervenční - Pedagog využívá prostředky pedagogické diagnostiky, umí diagnostikovat sociální vztahy ve třídě, je schopen identifikovat děti se SVP a přizpůsobit jim vyučování, zároveň umí pracovat s nadanými dětmi, rozpozná patologické jevy a zná možnosti na jejich nápravu;
- 5) Kompetence sociální, psychosociální a komunikační - Pedagog se podílí na vytvoření příznivého klimatu ve škole, ovládá prostředky socializace dětí, orientuje se v náročných sociálních situacích a ví, jak zprostředkovat jejich řešení, uplatňuje efektivní způsoby komunikace ve třídě i s rodiči, orientuje se v problematice rodinné výchovy;
- 6) Kompetence manažerská a normativní - Pedagog se orientuje v zákonech a dalších normách, které se vztahují k jeho povolání, je schopen sebereflexe, zvládá administrativní úkony - vedení záznam, třídnická dokumentace, řídí výchovně - vzdělávací proces, spolupracuje v týmu, spolupodílí se na rozvoji školy, vytváří projekty institucionální spolupráce - i zahraniční;
- 7) Kompetence profesně a osobnostně kultivující - Pedagog ovládá rozsah všeobecných znalostí v mnoha oblastech života, je schopen argumentace pro obhájení pedagogických postupů, je schopen kooperace s ostatními kolegy, je chopen sebereflexe a autoevaluace, reflektuje potřeby a zájmy dětí a umí se přizpůsobit změnám výchovně - vzdělávacích podmínek. (Syslová, 2012, s. 40-42).

Rozvoj profesních kompetencí

Utváření profesních kompetencí během přípravného a dalšího vzdělávání. Znalosti praktické i teoretické jsou součástí profesních kompetencí, které vznikají praxí, reflexí a sebereflexí.

Sebereflexe pomáhá analyzovat a hodnotit své pedagogické postupy, což následně vede ke zlepšení své práce. Mezi nástroje sebereflexe řadíme: sebereflektivní dotazník, deník, profesní portfolio, se či rozhovor se sebou. Kromě sebereflexe se využívají další nástroje, jako je hospitace a zpětná vazba od kolegyně/vedení školy/ČŠI, video záznam výchovně - vzdělávacího procesu nebo hodnotící rozhovory. (Syslová, 2012, s. 45-56)

3.2.4 Stres u pedagogů mateřských škol

Pedagogická práce se řadí do kategorie pomáhajících profesí, u kterých je známo, že jsou psychicky namáhavé a mohou nepříznivě působit na zdravotní stav.

Pojmem stres je označováno určité zatížení, tíseň, námaha. Stres je nespecifickým stavem organismu, který je vyvoláván nároky, jež jsou na něj kladeny. Studie prokázaly, že se nejedná vždy o negativní jev. Existuje tzv. eustres, který je chápán jako výzva a člověka stimuluje. Opakem je tzv. distres, který naopak výkonnost snižuje. (Řehulka, 2013, s. 50)

Bártová (2006, s. 56-57) uvádí, že příčin, proč u učitelů je velké riziko stresu, je mnoho. Například: konfrontace s novou generací žáků, negativně naladění rodiče, napětí v učitelském sboru, pohled veřejnosti na toto povolání a instituci celkově. Kyriacou také uvádí špatnou vyhlídku na osobní postup, nedisciplinovanost žáků, žáky s malou motivací k práci a časový tlak na učitele.

Na zhodnocení stresové situace má vliv osobnostní postoj, zdroje či dřívější zkušenosti v podobných stresových situacích. Vliv má i momentální nálada, ale i charakterové vlastnosti a osobnostní rysy. (Buchwald, 2013, s. 18)

Výzkum stresu rozlišuje dvě kategorie. Tou první jsou mimořádné krize, tedy kritické životní události (např. požár, úmrtí blízkého), které jsou stresující pro každého. Druhou kategorií jsou každodenní nepříjemnosti (např. dopravní zácpa, rozbitá tiskárna), které někoho stresují a někdo jim vůbec nevěnuje pozornost. (Buchwald, 2013, str. 19)

Pro úspěšnou prevenci stresu je důležité znát své vlastní stresory. Dle výzkumů se nejčastěji učitelé zmiňují o sedmi faktorech. Prvním jsou žáci (žáci s problémovým chováním, se SPU, s negativním postojem k práci, vyrušující, agresivní či vulgární), dále rodiče (nezájem o školu, agresivita, nekritický přístup k dětem, vyhrožování učitelům soudem/ trestním oznámením), třetím faktorem je vedení školy (příliš autoritativní vedení, mobbing, nezastání učitelů před rodiči). Čtvrtým faktorem jsou kolegové (konflikty, nespolehlivost, neschopnost kooperace, vzrůstající výskyt alkoholismu a syndromu vyhoření), dále prostředí školy (špatné vybavení, nedostatek financí na provoz a nákup pomůcek), pracovní přetížení (časová tíseň, velké množství administrativy, nedostatek odpočinku) a také frustrace (nízké společenské a finanční ohodnocení práce, ztráta smyslu práce. beznaděj). Holeček (2014, s. 69-70)

Několik autorů (L. Míček, V. Zeman) již v roce 1992 dokázali, že déletrvajícím působením psychické lability, neklidu a nervozity učitelů se negativně promítá na duševním

stavu žáků. Dochází tak k bludnému kruhu: nevyrovnaný učitel -) vznik rušivého chování u žáka -) stres učitele -) stoupající nervozita učitele -) ztížená interakce ve třídě -) gradování nevhodného chování. Holeček (2014, s. 71)

I proto by se učitelé měli snažit zvyšovat svou psychickou stabilitu a duševnímu zdraví učitelů by mělo být věnováno mnohem více pozornosti.

Stres se projevuje různými způsoby, fyzickými i psychickými. Ovlivňuje tak naše chování, myšlení, tělo, ale má i sociální dopad. Mezi fyzické projevy patří například zvýšené pocení, třes hlasu či zrychlený dech. Tyto reakce probíhají automaticky a většinou je nemůžeme vědomě ovládat. V případě psychických reakcí se jedná o naučené reakce. Záleží, jak danou situaci vyhodnotíme. Pokud ji vyhodnotíme jako ohrožující, nastupuje strach, vztek, deprese či podráždění. Vliv má však i na kognitivní funkce - snížení koncentrace, zhoršená krátkodobá paměť, omezení vnímání. Opakem je pokud situaci přijmeme jako výzvu. V takovém případě dochází k pozitivním reakcím - naděje na úspěch či radost.

Z hlediska psychosociálních dopadů se může jednat o konfliktní chování, komunikační nedorozumění či potíže se žáky. Buchwald (2013, s. 26-27)

Důležitým aspektem je tzv. frustrační tolerance, což je doba, po kterou učitel náročnou situaci zvládá. Výzkumy ukazují, že lze tuto dobu zvyšovat. Předpokladem je využívání technik pro zvládání stresu, které jsou popsány v následující kapitole. Nezastupitelnou roli má však prevence stresu. Holeček (2014, s. 72)

Hagemann (2012, s. 17) uvádí, že: „Nelze vyvozovat, zda jsou to zátěžové stavy v soukromém životě, které činí pracovní stres nesnesitelný, nebo zda vede naopak pracovní přetěžování k častějšímu napětí v osobním životě. Každopádně je zřejmé, že přílišná zátěž pracovního a/nebo soukromého charakteru podporuje růst počtu konfliktních situací a přispívá k syndromu vyhoření.“

Zvládání stresu

Každý pedagog by měl vědět, co je jeho nejčastějším zdrojem stresu v práci. V rámci prevence je vhodné volit únosnou míru zátěže, dbát na zdravý životní styl, mít pozitivní přístup k životu, sportovat, relaxovat, pěstovat kvalitní mezilidské vztahy, věnovat se zájmovým aktivitám, znát své stresory a vyhýbat se jim. V neposlední řadě také nebát se změny (myšlení, cítění, jednání, ale i školy).

Pokud byla prevence stresu podceněna, dochází ke třem fázím stresu -) poplachová reakce, stadium adaptace a stadium vyčerpání. Každá z fází je doprovázená určitými fyzickými projevy, které není možno odstranit, ale je možné je zmírnit.

K tělesnému uvolnění přispívá práce s dechem (pomalé dýchání, zadržování dechu), zvolnění tempa pohybu a řeči, uvolnění obličeje (omytí vodou či masáží), tělesné cvičení (uvolnění šíje a ramen), autorelaxační cvičení (Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink), protistresové masáže či jakýkoliv pohyb (chůze, manuální práce).

K psychickému uvolnění pomůže vnímání maličkostí, poslech hudby, vizualizace spokojenosti, autosugesce zvládnutí stresu (představa pocitů po vyřešení situace), myšlenková relaxace (meditace, imaginace), ventilace v rámci komunikace (svěřit se někomu). Holeček (2014, s. 73-74)

Dalším způsobem může být využití krizové linky Institutu pedagogicko-psychologického poradenství, která je určena přímo učitelům (841 220 220). Dále také spolupráce se školním psychologem či supervizorem, který na rozdíl od školního psychologa do školy dochází.

Pojmem sociální opora označujeme pomoc, kterou nám poskytuje naše okolí. Opora může zmírnit stresovou zátěž. Rozlišujeme oporu emocionální (útěcha, soucit, naslouchání), instrumentální (praktická pomoc - vyřízení úkolů) nebo informační (poskytnutí rad či doporučení).

Avšak ne každá forma sociální opory vede ke zmírnění stresové zátěže, typické je srovnávání, když dotyčný zjistí, že je na tom hůře než jeho okolí. Dalším případem může také být, když je rada nevyžádaná. V rámci komunikace s rodiči takovým příkladem může být kontaktování rodičů ohledně výchovného problému jejich dítěte, což rodiče pobouří, a k výchovnému problému se tak přidá ještě problém s rodiči. Buchwald (2013, s. 92-97)

Při řešení problémů se žáky je důležité, aby byly obě strany respektovány. Žáci by měli v učitele mít důvěru a nebát se mu svěřit s problémy. Učitel by měl ovládat techniky aktivního naslouchání. Při aktivním naslouchání je důležité potlačit své pocity a snažit se empaticky vžít do druhé osoby (žáka), dále také reflektování žákova jednání („Zlobíš se, protože si nedostal známku jedna.“).

Harrison (2011) popisuje meditační techniky pro zklidnění. Jednou z nich je meditace ve stoje, kdy je důležitý pohodlný postoj, opakovaný hluboký nádech a výdech, následuje zaměření zraku na určitý předmět a hluboké dýchání. Cílem je vnímat, jak se tělo uvolňuje, i když je těžké se soustředit v rušném okolí, je vhodné použít nějakou afirmaci, či odpočítávání výdechů nebo pojmenovávání předmětu meditace. Další technikou jsou „Tři

oddechnutí“. Jedná se o hluboký nádech a vnímání břicha a bránice. S výdechem jakoby vše odplynulo, následuje zadržetí dechu v pauze před nádechem a opětovné vnímání uvolnění břicha. V pauze je vhodné setrvat až do nutnosti dalšího nádechu. Celý proces se dvakrát opakuje a je žádoucí se zaměřit na vnímání hloubky dechového cyklu v porovnání s tím předchozím. Poslední vybranou technikou je meditace v chůzi zvaná vítr. Je vhodná například při cestě do práce a spočívá v soustředění na proudění vzduchu kolem těla (tváří, krku, nohou,..). Autor uvádí, že cvičení je pasivní, spíše čekání na „pohlazení vánku“.

Švamberg Šauerová (2018, s. 68) popisuje wellness programy jako součást duševní hygieny učitele. Sebepečce by měla být postavena na pěti krocích: péče o zdravou stravu, vytvoření vztahu k tělu a duši, podpoření wellness procedur a činností, uvědomění svého potenciálu k sebepečce a její uplatňování v celém životě.

V některých situacích je vhodné vyhledat odbornou pomoc, jelikož kolegové či rodina dokáží poradit především ze svých zkušeností. Ve vyhledání odborné pomoci často pedagogům brání představa, že to značí jejich profesní selhání.

Pedagogové mohou využít: školská poradenská zařízení (PPP, SPC), školní poradenské pracoviště, SVP, projekt Rozvoj a metodická podpora poradenských služeb, Psychoportál či Modrou linku. Buchwald (2013, s. 101-102)

Problematika syndromu vyhoření

„Burnout“ syndrom nebo-li syndrom vyhoření je popsán jako subjektivně prožívaný stav fyzického, psychického a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně náročné. Hlavními znaky jsou: emocionální vyčerpání, snížení osobního výkonu a depersonalizace.

Je potřeba odlišit od pojmu krize, již Vodáčková a kol. (2020, s. 28) popisují jako *„subjektivně ohrožující situaci s velkým dynamickým nábojem, potenciálem změny. Bez ní by nebylo možné dosáhnout životního posunu, zrání.“*

Tento syndrom se nejčastěji vyskytuje u osob pracujících v pomáhajících profesích - zaměstnáních, které se zaměřují na práci s lidmi. Ohroženou skupinou jsou tedy pedagogové, dále i lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, právníci, policisté,...

Dle Řehulky (2016, s. 126) je rozhodujícím předpokladem ke vzniku syndromu vyhoření tzv. „motivace pomocníka“. Ta je charakterizována motivy orientovanými na žáka/žáky a jakmile cíle „pomocníka“ nejsou naplněny, nastupuje vyhoření. Tato problematika je typická i pro pracovníky v sociálních službách.

Syndrom vyhoření má celkem pět fází - idealistické nadšení, stagnace, frustrace, apatie a krize.

Projevy syndromu vyhoření můžeme rozdělit do tří kategorií:

- Fyzické vyčerpání - slabost, zvýšená nemocnost, poruchy spánku, problémy s váhou (přibývání/úbytek), trávicí potíže, psychosomatické problémy, migrény, nedostatek energie;
- Emocionální vyčerpání - deprese, podrážděnost, pocit beznaděje, zoufalství;
- Duševní vyčerpání - negativní postoje k sobě, ke svému životu, ale i ke svému okolí. Řehulka (2016, s. 119)

Honzák (2018, s. 27) píše, že: *„Freudenberger při svém pozdějším diagnostickém pátrání spoléhal více na pocitovou stránku než na nějaké přesné měření... Nicméně již na cestě k debaklu postižený jedinec cítí určité vnitřní pnutí, prožívá konflikt motivů: na jedné straně touží jít dál po nastoupené dráze, na druhé mu cosi hlásí, že to není cesta dobrá.“*

Dále zdůrazňuje, že jelikož je naše společnost orientovaná na výkon, často máme tendenci varovné signály přehlížet. Nelze tedy stanovit časový interval, který by upozornil na aktuální přítomnost rizika.

Vývojový cyklus syndromu vyhoření (Herbert Freudenberger, Gail North, 1985) uvádí celkem dvanáct fází. První fází je nutková snaha po sebeprosazení, typické jsou nepřiměřené ambice, kdy snaha prosazení v pracovní oblasti přerůstá do patologického nutkání. Následuje fáze, kdy člověk pracuje více a více, dává najevo, že je v práci nepostradatelný, práci vykonává sám bez pomoci ostatních a nastaví si laťku velmi vysoko. Třetí fází je přehlížení potřeb druhých osob, kdy je práce na prvním místě a nezbyvá čas ani energie na koníčky, spánek či rodinu. Čtvrtou fází je přesunutí konfliktu, kdy si jedinec uvědomuje, že něco není v normě, objeví se tělesné obtíže jako reakce na stres. Nezná zdroj svých problémů, což zapříčiní vnitřní krizi či pocit ohrožení. Pátou fází je revize a posunutí hodnot, kdy se jedinec izoluje od svého okolí, ještě více popírá své potřeby. V této fázi nastává emoční otupení. V šesté fázi přichází popírání vznikajících problémů, kdy pro dotyčného představují sociální kontakty velkou míru zátěže, projevuje se narůstající agresivita a sarkasmus a časté jsou výmluvy na časovou tíseň. V sedmé fázi dochází ke stažení, kdy jsou sociální kontakty na minimu - až v izolaci. Typické je vyhledávání alkoholu, léků, drog jako odměna a úleva. Osmou fází jsou změny chování, které jsou opravdu patrné, takže si jich celé okolí všimá. Devátou fází je depersonalizace, kdy člověk

ztratí kontakt se svými potřebami, jeho pohled na život se zužuje a je schopen vnímat pouze přítomnost. Desátou fází je vnitřní prázdnota, kdy se člověk cítí vnitřně prázdný a snaží se to překonat aktivitami překračujícími běžné sociální meze (přejídání, drogy, sex, alkohol). Předposlední fází je deprese, kdy se osoba cítí vyčerpaně, postrádá smysl svého života a přibývají psychické i fyzické depresivní symptomy. Poslední fází je samotný syndrom vyhoření - celkový kolaps, u některých jedinců se objevují i sebevražedné tendence. Honzák (2018, s. 28-30)

Podle Prieß (2021, s. 149) je zásadní přijmout odpovědnost, jak v léčení, tak i v soukromí a práci, s čímž souvisí hledání viny. V rámci komunikace s vyhořelou osobou je důležitá rovnocenná komunikace.

Prevenici syndromu vyhoření podpoří plánování času, který věnujeme práci a který volnému času, psychohygiena, zájmové aktivity, pobyt venku, čas s přáteli a rodinou, pohyb, stanovení optimálních cílů, práce se stresem, čas o samotě, a radost i z malých pokroků.

3.3 Předškolní věk

Tato kapitola je věnována charakteristice předškolního věku, jelikož pedagogové mateřských škol jsou s dětmi v tomto věku v každodenním období. Každý pedagog by se měl orientovat ve vývojové psychologii a jednotlivých specifikách předškolního věku, a to nejen pro účely diagnostiky.

Předškolní věk se týká dětí ve věku 4-6 let. Toto období je posledním stadiem raného dětství. Metodický portál RVP (15.3. 2017)

Od 1.9. 2020 je povinné již předškolní vzdělávání, a to pro děti, které dovršily 5 let do 31.8.

3.3.1 Charakteristika období

Předškolní období trvá od 4 do 6 let, konec tohoto období je však ovlivněn fyzickým věkem, sociálními faktory a nástupem do školy. Pro toto období je typické uvolňování závislosti na rodinu, stále přetrvává spíše egocentrické myšlení a za nejdůležitější vývojový mezník považujeme zahájení povinné školní docházky.

J. Piaget popsal uvažování dětí v tomto věku jako názorné, intuitivní myšlení. Což znamená, že dítě je fixováno na určitou podobu reality, má tendenci zkreslovat úsudky

na základě svých preferencí, s čímž souvisí i tendence zkreslování si reálných situací pomocí fantazie. Vágnerová (2000, s. 102-103)

Vágnerová (2000, s. 106) uvádí: „*Fantazie má v tomto období harmonizující význam. Je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Dítě má potřebu alespoň občas přizpůsobovat realitu svým potřebám a interpretovat ji bez ohledu na objektivní skutečnost. J. Piaget (1970) nazývá tento způsob asimilací.*“

Děti umí odlišit živé od neživého, ale lépe světu rozumí, pokud mu přiřítají vlastnosti lidských, či obecně živých bytostí.

Své pohledy a názory děti v předškolním období promítají do kresby, proto je označována jako symbolické zobrazení skutečnosti. Ke konci tohoto období dítě již kreslí postavu, která se více podobá skutečnosti.

K vyjádření svých názorů děti využívají i hru a vyprávění. Hra umožňuje dětem vyzkoušet si některé situace, které pro ně v reálném světě mohou být stresující, v bezpečné situaci. Formou hry se dítě může zbavit svého strachu např. ze psů, jelikož mu hra nabídne jiný pohled na psy (chtějí si hrát, nejsou zlí).

Typické je, že pro dítě není čas důležitý, jelikož preferuje přítomnost než budoucnost. Konkrétní časové pojmy jsou pro děti v tomto období spíše abstraktní a ne příliš zajímavé.

V oblasti komunikace se děti rozvíjí nápodobou - díky komunikaci s dospělými osobami, s vrstevníky a v menší míře také díky médiím. Nápodobou se děti učí i gramatická pravidla, čtyřleté děti již v komunikaci užívají souvětí.

V tomto období si je dítě vědomo své jedinečnosti a odlišnosti od ostatních dětí a vzniká vědomí vlastní identity. Sebehodnocení je závislé na názoru osob z jejich blízkého okolí, především pečujících osob - nejčastěji rodičů. Nezralost sebepojetí předškolního dítěte se může projevit přehnaným důrazem na sebe sama, sklon k vychloubání či majetnické sklony (zdůrazňování, co je jejich).

K rozvoji vlastní identity patří i identifikace s mužskou a ženskou rolí, které mají sociální vymezení. Mezi společenské stereotypy a normy u chlapců řadíme: sílu, soutěživost a nezávislost. U děvčat naopak jemnost, citlivost a empatii. Na konci tohoto období děti často odmítají oblečení a hračky, které jsou typické pro druhé pohlaví. Přijetí identity mužské či ženské se promítá i ve hře.

Vágnerová (2000, s. 119) píše: „*L. Steinberg a J. Belsky (1991) shrnují výsledky různých výzkumů a uvádějí, že se chlapci v průměru chovají ve hře agresivněji a projevují více fyzické aktivity. Předškolní dívky se projevovaly jako submisivnější, bázlivější, s větším*

respektem k sociálním normám a lepší sebekontrolou, než jakou bylo možné vidět u chlapců.“

Potřeba aktivity měla význam již v batolecím období, v období předškolním má již stanovený cíl, je více rozvíjena a méně závislá na aktuální situaci. Dítě se seberealizuje v situacích, ve kterých dostává pozitivní zpětnou vazbu od dospělých osob, což vede k posílení vlastní sebeúcty.

Vágnerová (2000, s. 120) dále věnuje podkapitolu tématu norem chování, kde zdůrazňuje, že dítě v předškolním období akceptuje pravidla chování, které jsou mu prezentovány autoritou. Ke konci tohoto období se objevuje schopnost cítit vinu za nežádoucí chování, což je označováno velkým vývojovým mezníkem, jelikož v období batolecím se dítě stydělo, když bylo pokáráno dospělou osobou.

V tomto období také několik autorů zmiňuje zvýšenou citlivost svědomí, kdy má dítě tendenci hodnotit své projevy. Vágnerová (2000, s. 106 - 122)

Po šestém roce nastává zahájení povinné školní docházky, což je změna přinášející určitou zátěž, jenž je postupně zvyšována kladením nároků na výkonnost.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 103)

Rozvoj sociálních dovedností

Pro úspěšný rozvoj prosociálního chování je nezbytné uspokojení základních potřeb, konkrétně potřeba jistoty a bezpečí, v opačném případě může nastat asociální chování. Ke konci tohoto období již děti umí uvažovat z pohledu jiného člověka, což souvisí i s mírou empatie - chápání potřeb druhých. Prosociální chování je výsledkem nápodoby, vysvětlování a podmiňování.

Emocionálně významnou autoritou jsou rodiče, se kterými se dítě identifikuje a snaží se o nápodobu. E. Erikson (1963) charakterizoval toto období jako období anticipace rolí, kdy si děti zkouší různé role, jenž mohou využít i v budoucnosti.

Zátěžovou situací je rozvod rodičů, kdy dítě ztrácí pocit bezpečí a jistoty. Jelikož na situaci nahlíží egocentricky, nechápe postoje rodičů a tak ani příčinu rozvodu. Často dochází ke špatné interpretaci této situace.

Matějček (1994): *„Myslí si, že rodič (obyčejně otec) odešel, protože se špatně chovaly, protože je už nemá rád, apod.“*

Při odchodu jednoho z rodičů také dojde k chybějícímu modelu mužské či ženské role, dítě si však může najít náhradní model vzoru, i když pro něj nebude tak citově významný.

Postupně se uvolňuje vázanost na rodinu, vztah s vrstevníky poskytuje méně jistoty, a tak patří ke znakům zralosti osobnosti dítěte. V sourozeneckých vztazích bývá starší dítě zdrojem jistoty a vzorem, od kterého se mladší dítě učí. Časté je nepřijetí mladšího sourozence, jemuž je nyní věnováno více pozornosti, která byla předtím věnována pouze předškolnímu dítěti.

3.3.2 Komunikace dítěte v předškolním období

Ve věku čtyř let je dítě schopno přizpůsobit obsah sdělení komunikačním možnostem mladším dětem, používat zdvořilejší způsob komunikace v rámci komunikačních situací s dospělými osobami, naopak při komunikaci s vrstevníky využívá specifické výrazy a oslovení.

Stále však převažuje egocentrismus, a tak je běžné, že předškolní dítě opomine některé detaily popisované situace, jelikož předpokládá, že komunikant má stejné informace jako on.

Dítě v předškolním věku mnohdy nedokáže využít veškeré dílčí komunikační dovednosti - soustředit se na sdělení komunikátora, respektovat jiný přístup či přizpůsobit své vyjadřování aktuální situaci. Vágnerová (2000, s. 131-132)

V tomto období dochází ke zdokonalení v oblasti řeči. Langmeier a Krejčířová (2006, s.88) píše, že se většina dětí během 4. a 5. roku ve výslovnosti zlepšuje natolik, že zcela vymizí dětská patlavost před nástupem do školy.

Většina dětí má již v tomto věku přístup k internetu a jsou zvyklé komunikovat pomocí emotikonů či hlasových zpráv. Dočekal, Müller, Harris, Heger a kol. (2019, s. 39-41) upozorňují na nutnost vysvětlit dětem riziko kontaktu s cizím člověkem. Doporučují kromě klasického varování před braním bonbónů od cizích osob, mluvit i o falešných profilech a bezpečné komunikaci ve „virtuální“ realitě, tedy na internetu.

4 METODIKA PRÁCE

Praktická část bakalářské práce obsahuje popis a kompletní shrnutí problematiky výzkumu, jež je důležitou částí bakalářské práce. Výzkumné šetření navazuje na teoretické poznatky uvedené v předchozí části práce.

4.1 Metodika výzkumu

Tato podkapitola se věnuje základním specifikám výzkumného šetření.

- Základní pojetí: kvantitativní výzkum;
- Výzkumná metoda: dotazování;
- Technika sběru dat: dotazník.

Jednotlivé části výzkumného šetření jsou popsány v následujících podkapitolách.

4.1.1 Teoreticko-praktická příprava

Pro zpracování bakalářské práce a realizaci výzkumného šetření jsem použila několik tištěných a elektronických odborných zdrojů. Teoretická příprava se skládala především ze studia odborných publikací a zákona o pedagogických pracovnících, který definuje podmínky pro splnění kvalifikace pro výkon povolání pedagoga v mateřské škole. Kromě odborné literatury jsem využila i několik elektronických zdrojů. Cenným pramenem informací byla také má osobní zkušenost s prací pedagoga v mateřské škole. Praktická příprava byla zaměřena na přípravu dotazníkového šetření, jež zkoumá životní styl pedagogů mateřských škol.

Chráška (2016, s.158) popisuje dotazník jako „*soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně*“.

Jedná se o metodu kvantitativního výzkumu, díky které je možné získat velké množství informací od většího počtu osob v krátkém časovém úseku, na rozdíl od rozhovoru.

Dle Chrásky patří mezi nejdůležitější pravidla a zásady pro sestavení dotazníku srozumitelnost a jasnost položek, jednoznačná formulace položek, motivace v úvodu dotazníku k posílení spolupráce respondentů, zjišťování pouze nezbytných údajů, přiměřená délka dotazníku, sepsání jasných pokynů pro vyplňování, kladení důrazu na možnost

snadného třídění a zpracovávání údajů a upřednostňování pořadí z psychologického hlediska před logickým.

4.1.2 Výzkumné problémy

Na základě cíle bakalářské práce (viz. kapitola 1) byly stanoveny dílčí výzkumné předpoklady vystihující záměr bakalářské práce. Cílem je zjistit, zda:

- délka praxe je předpokladem pro syndrom vyhoření;
- pedagogové vnímají vliv svého životního stylu na životní styl dětí;
- se liší životní styl (výživa, pohyb) ve dny pracovní od volných dní;
- stres vyplývající z výkonu této profese vede k užívání alkoholických nápojů.

4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru

Základní výzkumný soubor tvoří pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji.

Dle Českého statistického úřadu bylo ve Středočeském kraji v minulém školním roce - 2020/2021 4767 pedagogů mateřských škol. Z tohoto počtu pedagogů tvořily 99,4 % ženy.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 123 respondentů z mateřských škol ve Středočeském kraji. Většinu respondentů (97,6 %) tvořily ženy, což souvisí s feminizací školství, jež byla zmíněna v teoretické části.

Nejmladší učitelce bylo 19 let, nejstarší 54 let, a jejich průměrný věk činil cca 36,5 let. Počet let, kterými se věnují této práci se pohyboval od 3 měsíců do 32 let. Z tohoto zjištění vyplývá rozmanitost výzkumného šetření, jehož součástí byly jak začínající pedagogové, tak i učitelky s mnohaletou praxí.

Byl proveden záměrný výběr pedagogů, a to konkrétně ze Středočeského kraje, pro zajištění reprezentativního vzorku a objektivitu výzkumného šetření.

4.1.4 Použitá metoda

K dosažení cíle praktické části bakalářské práce a zodpovězení výzkumných otázek bylo provedeno kvantitativní výzkumné šetření. Zvolenou výzkumnou metodou sběru dat je dotazník. Dotazník je definován jako „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“. Tyto otázky se mohou vztahovat k vnějším jevům (názory) či vnitřním (motivy a postoje respondentů).

Nevýhodou dotazníkového šetření je, že se nemusí podařit zachytit realitu takovou jakou je. Nejen z důvodu pandemické situace jsem jako nejvhodnější metodu zvolila dotazník.

Při sestavování dotazníku jsem vycházela z teoretické části bakalářské práce a také ze své praxe ve školství.

Dotazník pro pedagogy mateřských škol obsahuje 28 otázek. Skládá se z uzavřených otázek, ze kterých respondenti volili jednu z předem stanovených možností. Celkem u 11 otázek je stanovena možnost pro odlišení v pracovní a volné dny (především u otázek týkající se výživy, pohybu, času stráveného u obrazovky).

V dotazníku převažují ordinální data – kritéria pro třídění. Nominální data se nachází v otázce č. 1, 4, 8, 14, 21-25.

4.1.5 Organizace výzkumu

Výzkum byl realizován na přelomu měsíce prosince 2021 a ledna 2022. Dotazník byl vytvořen pomocí internetového nástroje Survio. Respondentům byl dotazník rozeslán jako odkaz v e-mailu spolu s průvodním dopisem. Průvodní dopis je Přílohou č. 2.

Další formou bylo nasdílení odkazu na dotazník do facebookových skupin určených pro pedagogy mateřských škol, jak do facebookových skupin pro pedagogy z celé ČR - s prosbou o vyplnění pouze pedagogů ze Středočeského kraje, tak do facebookové skupiny „Učitelky MŠ Středočeského kraje“.

Poslední formou bylo využití osobních kontaktů a oslovení učitelů mateřských škol v okolí mateřské školy, ve které působím. Jednalo se o oblast Dolnobřežanska.

Vedoucím bakalářské práce bylo doporučeno počítat s menší návratností rozeslaných dotazníků. Odkaz na dotazník navštívilo 183 respondentů, z čehož bylo 123 dokončených a 60 pouze zobrazených. Celková úspěšnost vyplnění dotazníku byla 67,2 %. Zdrojem návštěv byl ze 100 % přímý odkaz.

5 VÝSLEDKY

V této části práce jsou popsány výsledky výzkumu, který jsem uskutečnila. Jednotlivé otázky byly stanoveny tak, aby odpovídaly na to, zda pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji mají zkušenost se syndromem vyhoření či na sobě pociťují některé příznaky. Dále také, jestli se odlišuje životní styl pedagogů v pracovních a volných dnech. Zda stres vyplývající z tohoto povolání vede k závislosti na alkoholu. V neposlední řadě také to, zda pedagogové vnímají vliv svého životního stylu na životní styl dětí. Plné znění dotazníku je Přílohou 1.

5.1 Předvýzkum

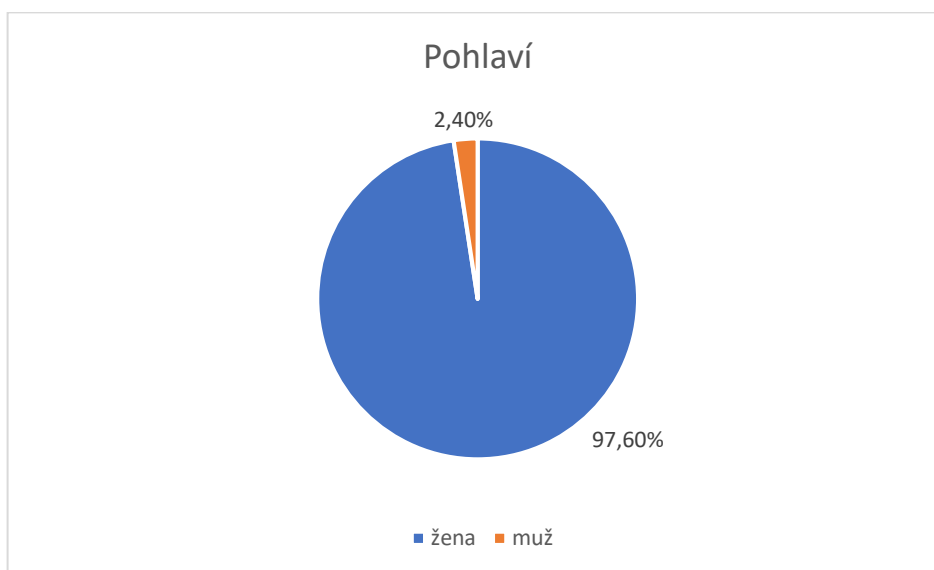
Před provedením samotného dotazníkového šetření byl proveden předvýzkum na vzorku 20 respondentů. Poté došlo ke sdílení zpětné vazby ze strany respondentů a úpravě některých otázek. Následujícím krokem bylo rozeslání dotazníků pedagogům mateřských škol ve Středočeském kraji.

5.2 Vyhodnocení výzkumu

Celkem bylo shromážděno 123 dotazníků. Jednotlivé výsledky otázek jsou zpracovány do grafů s komentáři. K vytvoření grafického zpracování výsledků dotazníků byly využity nástroje Microsoft Word.

Pro lepší orientaci laických čtenářů byly do mé práce umístěny obrázky, jenž názorně zobrazují strukturu odpovědí na dotazníkovou položku.

Otázka č. 1 - Vaše pohlaví



Obrázek 1. Grafické vyhodnocení otázky č. 1

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 2: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č.1

pohlaví	absolutní hodnota	relativní hodnota
ženy	120	97,6 %
muži	3	2,4 %

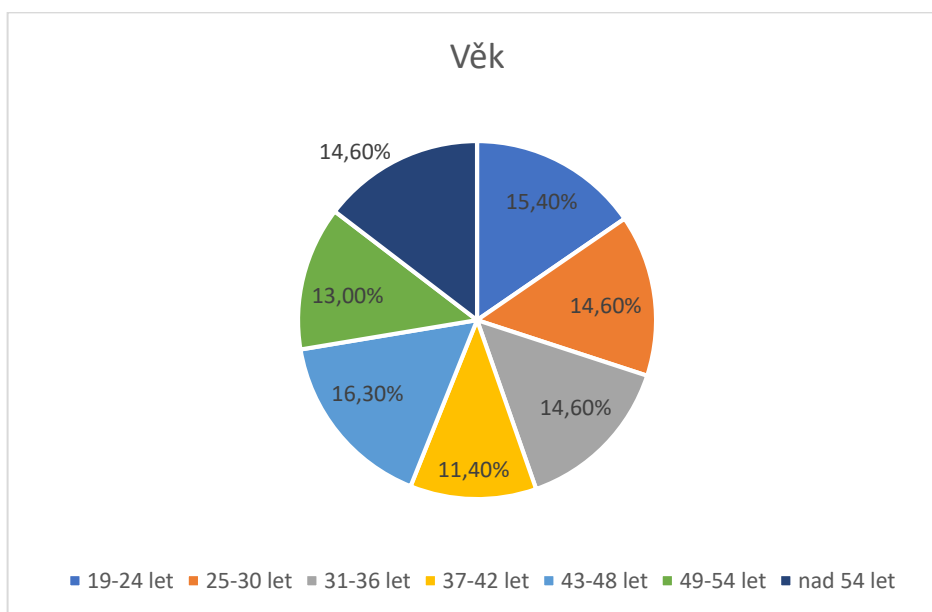
Zdroj: vlastní výzkum

Cílem první otázky bylo zjistit zastoupení žen a mužů v pozici pedagogů mateřských škol Středočeského kraje. Otázka byla uzavřena a respondenti volili ze dvou možností:

- žena;
- muž.

Výsledky výzkumu jsou zobrazeny na obrázku č. 1. Výzkumu se zúčastnilo 120 žen (97,6 %) a 3 muži (2,4 %). I z tohoto vzorku je patrné, že zastoupení mužů v profesi pedagoga mateřské školy je opravdu malé.

Otázka č. 2 - Váš věk



Obrázek 2. Grafické vyhodnocení otázky č. 2

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit věkové rozpětí mezi pedagogy mateřských škol Středočeského kraje. Respondenti volili ze sedmi možností, které byly definovány pětiletým rozmezím:

- 19-24 let;
- 25-30 let;
- 31-36 let;
- 37-42 let;
- 43-48 let;
- 49-54 let;
- více než 54 let.

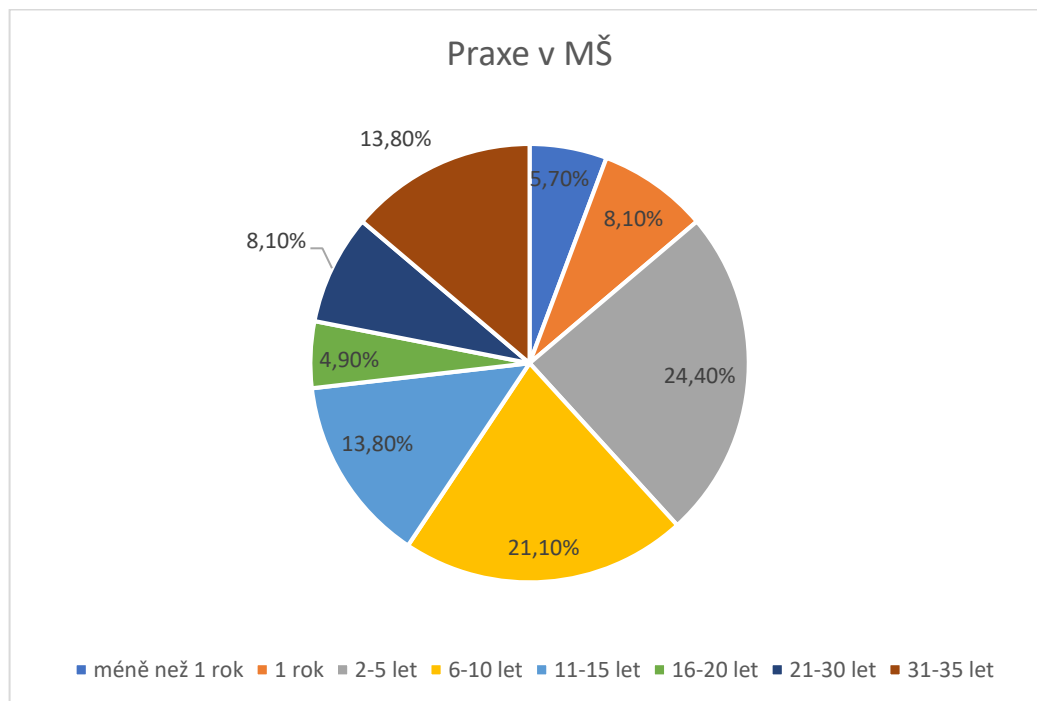
Největší zastoupení tvoří pedagogové v rozmezí 43-48 let (16,3 %). Na druhém místě se umístili začínající pedagogové ve věkovém rozmezí 19-24 let (15,4 %). Nejmenší zastoupení tvoří pedagogové v rozpětí 37-42 let (11,4 %).

Tabulka 3: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 2

věk	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
19 - 24 let	19	15,4 %
25 - 30 let	18	14,6 %
31 - 36 let	18	14,6 %
37 - 42 let	14	11,4 %
43 - 48 let	20	16,3 %
49 - 54 let	16	13 %
nad 54 let	18	14,6 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 3 - počet let praxe v MŠ



Obrázek 3. Grafické vyhodnocení otázky č. 3

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 4: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 3

počet let	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
méně než 1 rok	7	5,7 %
1 rok	10	8,1 %
2-5 let	30	24,4 %
6-10 let	26	21,1 %
11 - 15 let	17	13,8 %
16 - 20 let	6	4,9 %
21 - 30 let	10	8,1 %
31 - 35 let	17	13,8 %

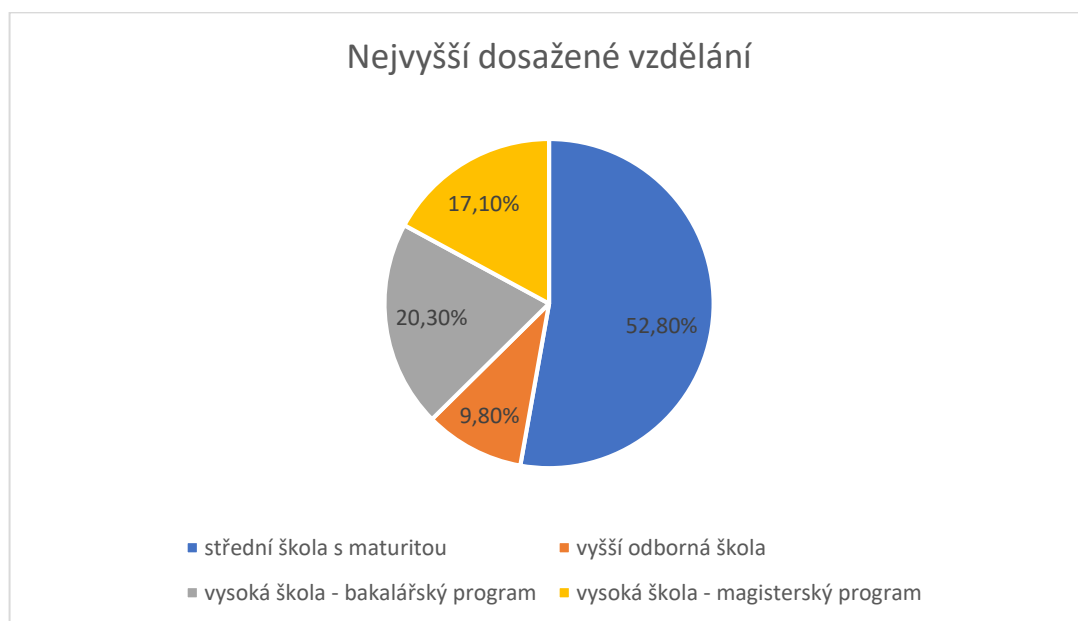
Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, jak dlouho pedagogové vykonávají svou práci. Respondenti volili z osmi možností:

- méně než 1 rok;
- 2-5 let;
- 6-10 let;
- 11-15 let;
- 16-20 let;
- 21-30 let;
- 31-35 let.

Největší četnost získala možnost 2-5 let (24,4 %). Vysoká četnost se také objevila u možnosti 6-10 let (21,1 % - 19,5 % žen a 1,6 % mužů). Stejně zastoupení bylo zjištěno u dvou možností: 11-15 let (13 % žen a 0,8 % mužů) a 31-35 let (13,8 %). Nejmenší četnost byla zjištěna u možnosti 16-20 let (4,9 %).

Otázka č. 4 - Vaše nejvyšší vzdělání



Obrázek 4. Grafické vyhodnocení otázky č. 4

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, jaké je nejvyšší dosažené vzdělání pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji. Respondenti volili ze čtyř možností:

- střední škola s maturitou;
- vyšší odborná škola;
- vysoká škola - bakalářský program;
- vysoká škola - magisterský program.

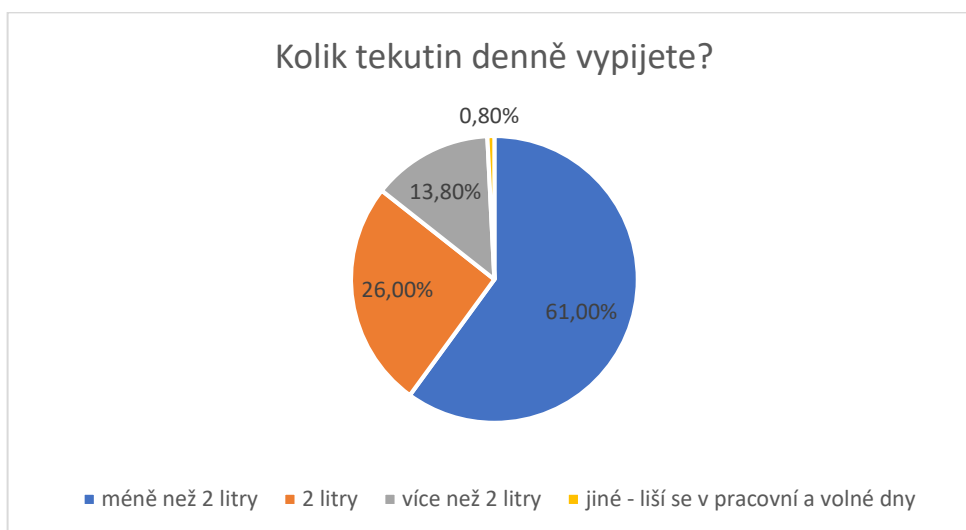
Největší četnost získala možnost střední škola s maturitou (52,8 %) a nejmenší vyšší odborná škola (9,8 %). Nemale zastoupení se vyskytlo u možnosti vysoká škola - magisterský program (17,1 %).

Tabulka 5: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 4

vzdělání	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
střední škola s maturitou	65	52,8 %
vyšší odborná škola	12	9,8 %
vysoká škola - bakalářský program	25	20,3 %
vysoká škola - magisterský program	21	17,1 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 5 - Kolik tekutin denně vypijete?



Obrázek 5. Grafické vyhodnocení otázky č. 5

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, jaký je příjem tekutin pedagogů mateřských škol Středočeského kraje. Respondenti volili ze čtyř možností:

- méně než 2 litry;
- 2 litry;
- více než 2 litry;
- jiné - liší se v pracovní a volné dny.

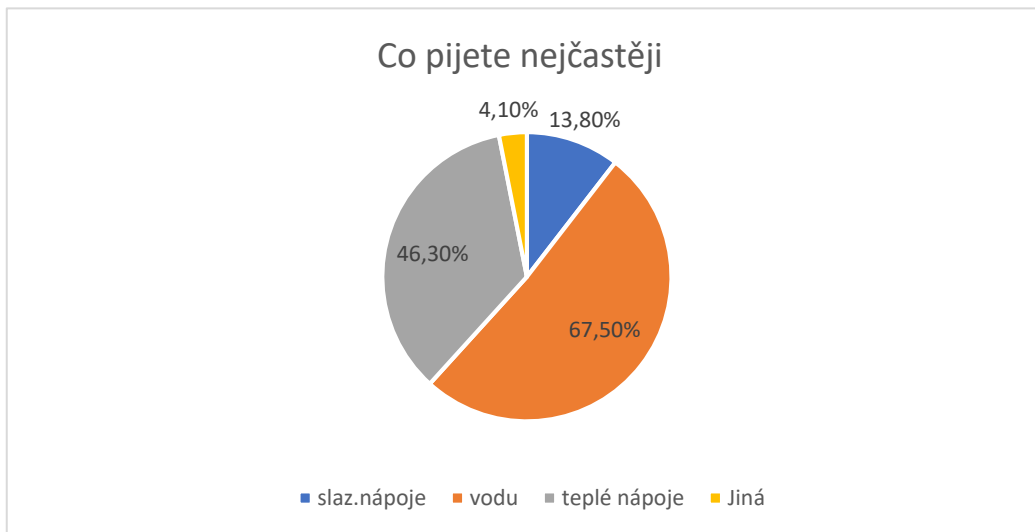
Nejvyšší četnost získala možnost méně než 2 litry (61,0 %). Následovala možnost 2 litry (26,0 %). Možnost popisující závislost příjmu tekutin na časových možnostech - ve volných a pracovních dnech, zvolil pouze jeden respondent (0,8 %).

Tabulka 6: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 5

množství tekutin	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
méně než 2 litry	75	60 %
2 litry	32	25,6 %
více než 2 litry	17	13,6 %
liší se v pracovní a volné dny	1	0,8 %

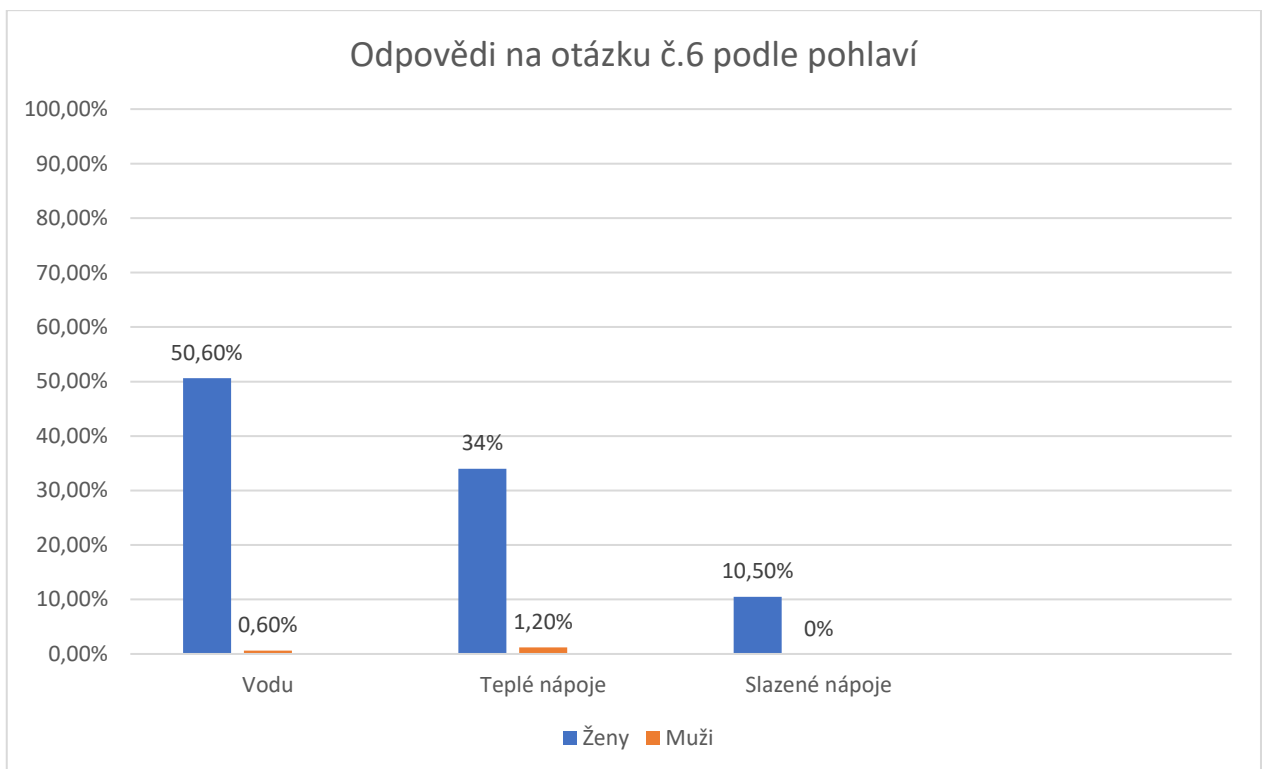
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 6 - Co pijete nejčastěji?



Obrázek 6. Grafické vyhodnocení otázky č. 6

Zdroj: vlastní výzkum



Obrázek 7. Vyhodnocení otázky č. 6 podle pohlaví

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo rozvést výsledky z otázky předchozí a zjistit, zda příjem vody převažuje ostatní nápoje. Respondenti volili ze čtyř možností:

- slazené nápoje;
- vodu;
- teplé nápoje (káva, čaj);
- jiné.

Nejvyšší četnost získala možnost voda (67,5 % - 50,6 % žen a 0,6 % mužů), následovala možnost teplé nápoje (46,3 % - 34 % žen a 1,2 % mužů). Celkem 5 respondentů z řad žen zvolilo možnost jiné (4,1 %).

Tabulka 7: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 6

nápoje	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
voda	83	51,2 %
teplé nápoje	57	35,2 %
slazené nápoje	17	10,5 %
jiné	5	4,1 %

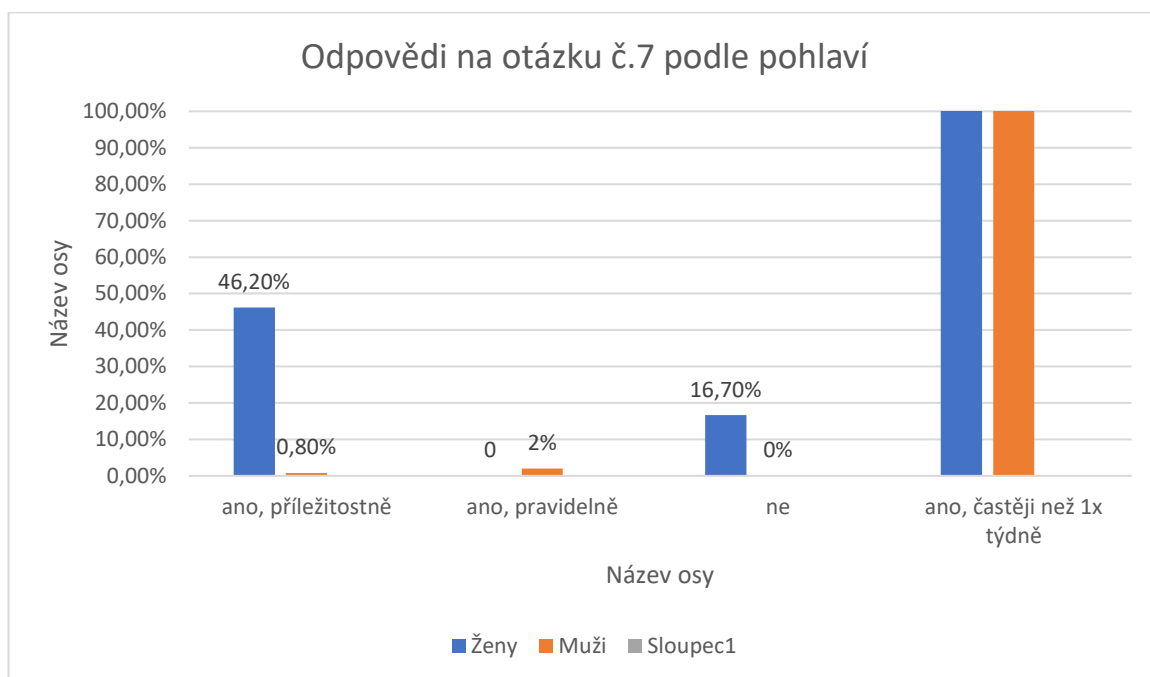
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 7- Pijete alkoholické nápoje?



Obrázek 8. Grafické vyhodnocení otázky č. 7

Zdroj: vlastní výzkum



Obrázek 9. Vyhodnocení otázky č. 7 podle pohlaví

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem této otázky bylo zjistit, jak často pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji pijí alkoholické nápoje a zda je stres vyplývající z výkonu povolání spouštěčem. Respondenti mohli vybírat z pěti možností:

- ne;
- ano, příležitostně (max. 2x za měsíc);
- ano, pravidelně (1x týdně);
- ano, častěji než 1x týdně;
- ano, užívání alkoholu souvisí s mírou stresu v práci.

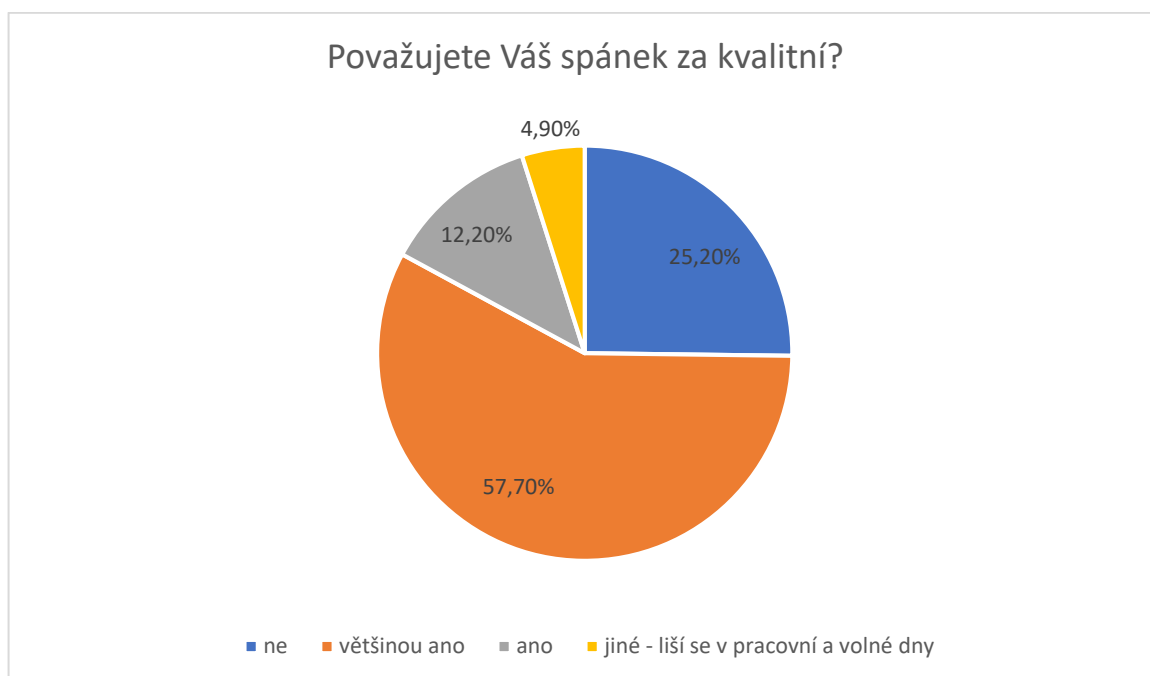
Nejvyšší četnost byla zjištěna u možnosti ano, příležitostně - max. 2x za měsíc (50,4 % - 46,2% žen a 0,8% mužů), poté možnost ano, pravidelně - 1x týdně (22,0 % - 18,5% žen a 2% mužů). 8,1% respondentů z řad žen zvolilo možnost, že užívání alkoholických nápojů souvisí s mírou stresu v práci.

Tabulka 8: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 7

alkoholické nápoje	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano, příležitostně	62	47 %
ano, pravidelně	27	20,5 %
ne	22	16,7 %
ano, častěji než 1x týdně	11	8,3 %
ano, souvisí s mírou stresu v práci	10	7,6 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 8- Považujete Váš spánek za kvalitní?



Obrázek 10. Grafické vyhodnocení otázky č. 8

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjištění pohledu na kvalitu spánku pedagogů mateřských škol Středočeského kraje. Respondenti volili ze čtyř odpovědí:

- ne;
- většinou ano;
- ano;
- jiné - liší se v pracovní a volné dny.

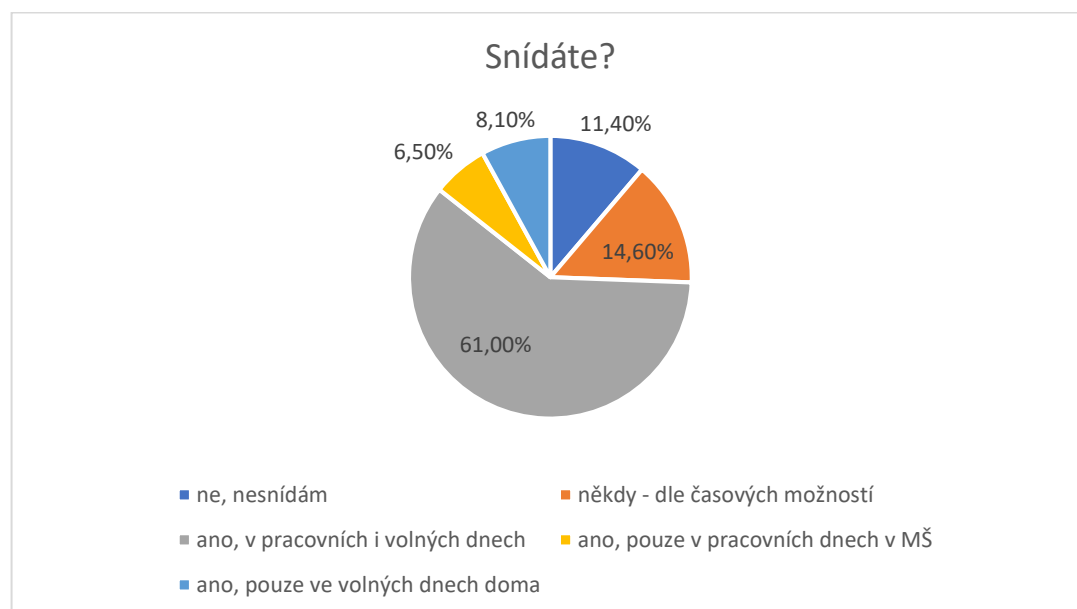
Největší četnost se zobrazuje u možnosti většinou ano (57,7 %), poté následuje možnost ne (25,2 %). Celkem 6 respondentů zvolilo možnost liší se v pracovní a volné dny (4,9 %).

Tabulka 9: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 8

kvalita spánku	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne	31	25,2 %
většinou ano	71	57,7 %
ano	15	12,2 %
liší se v pracovní a volné dny	6	4,9 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 9 - Snídáte?



Obrázek 11. Grafické vyhodnocení otázky č. 9

Zdroj: vlastní výzkum

Snídaně je základem pro optimální fungování organismu po celý den. Cílem otázky bylo zjistit, zda pedagogové mateřských škol Středočeského kraje snídají, případně za jakých podmínek - dostatek času, pouze v pracovních/volných dnech. Respondenti volili z pěti možností:

- ano, v pracovních i volných dnech;
- ano, pouze v pracovních dnech v MŠ;

- ano, pouze ve volných dnech doma;
- někdy - dle časových možností;
- ne, nesnídám.

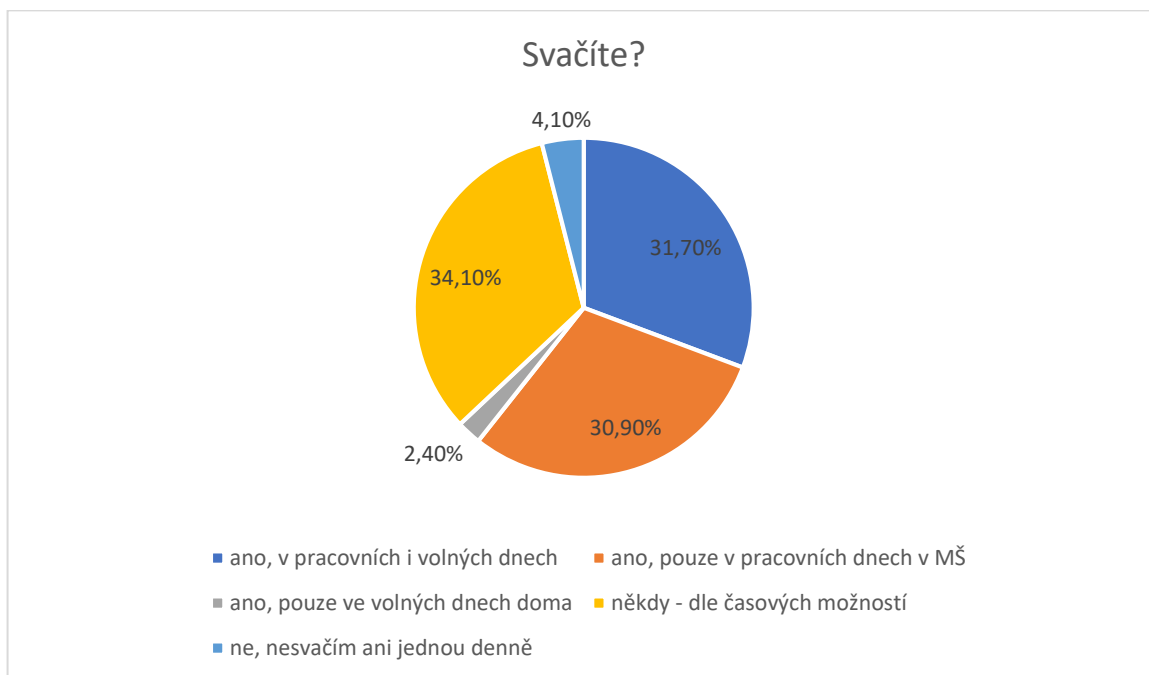
Největší četnost se zobrazuje u možnosti ano, v pracovních i volných dnech (61,0 %), poté možnost někdy- dle časových možností (14,6 %). Nejmenší četnost byla zjištěna u možnosti ano, pouze v pracovních dnech v MŠ (6,4 %).

Tabulka 10: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 9

snídaně	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano, v pracovních i volných dnech	75	60 %
někdy - dle časových možností	18	14,4 %
ne, nesnídám	14	11,2 %
ano, pouze ve volných dnech doma	10	8 %
ano, pouze v pracovních dnech v MŠ	8	6,4 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 10 - Svačíte?



Obrázek 12. Grafické vyhodnocení otázky č. 10

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, zda pedagogové mateřských škol Středočeského kraje svačí. V podotázce bylo doplněno, že se jedná minimálně jednu menší porci denně - dopolední či odpolední svačinu..

Respondenti volili z pěti možností:

- ano, v pracovních i volných dnech;
- ano, pouze v pracovních dnech v MŠ;
- ano, pouze ve volných dnech doma;
- někdy - dle časových možností;
- ne, nesvačím ani jednou denně.

Nejvyšší četnost byla zaznamenána u možnosti někdy - dle časových možností (34,1%), poté u možností ano, v pracovních i volných dnech (31,7 %) a ano, pouze v pracovních dnech v MŠ (30,9 %). Celkem 5 respondentů (4,1 %) uvedlo, že nesvačí ani jednou denně. Nejmenší četnost byla zjištěna u možnosti ano, pouze ve volných dnech doma (2,4 %).

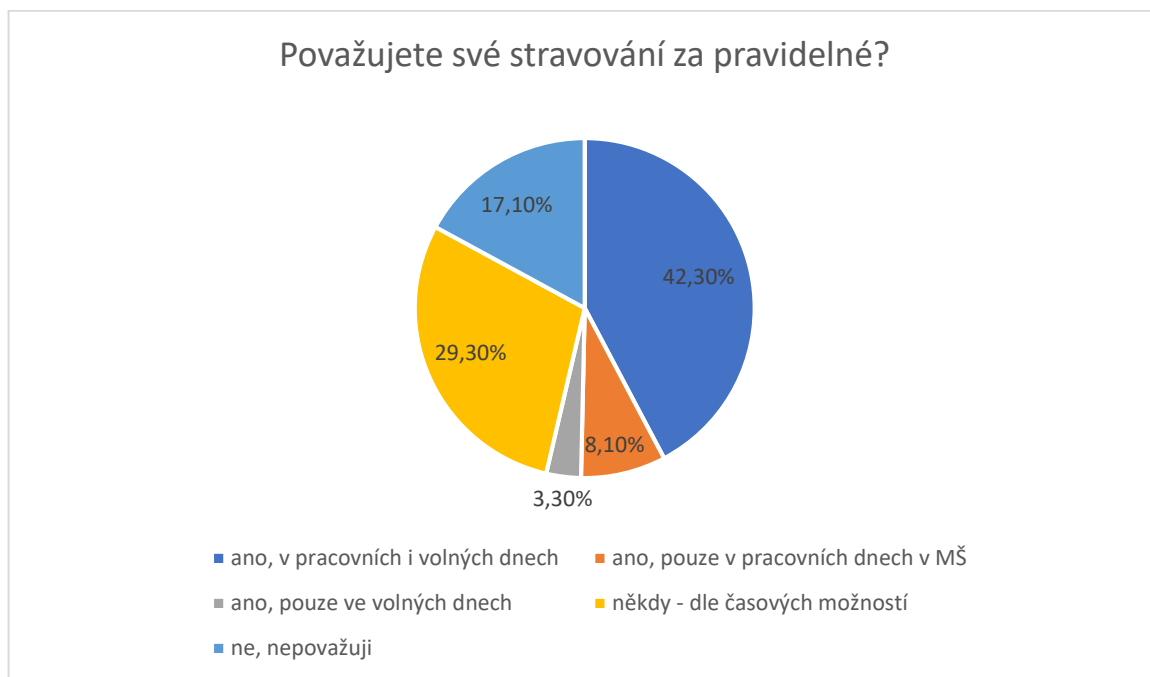
V porovnání s minulou otázkou, která se zabývala otázkou snídání, 75 respondentů (61,0 %) zvolilo možnost, že snídají v pracovních i volných dnech, u otázky týkající se svačín tuto možnost zvolilo 39 respondentů (31,7 %).

Tabulka 11: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 10

svačina	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano, v pracovních i volných dnech	39	31,7 %
někdy - dle časových možností	42	33,1 %
ne, nesvačím ani jednou denně	5	3,9 %
ano, pouze ve volných dnech doma	3	2,4 %
ano, pouze v pracovních dnech v MŠ	38	29,9 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 11 - Považujete své stravování za pravidelné?



Obrázek 13. Grafické vyhodnocení otázky č. 11

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit pohled pedagogů na pravidelnost jejich stravování. V podotázce bylo doplněno, že pravidelným stravováním je myšleno stravování vzdáleno maximálně 3 hodiny od sebe. Respondenti volili z pěti možností:

- ano, v pracovních i volných dnech;
- ano, pouze v pracovních dnech v MŠ;
- ano, pouze ve volných dnech doma;
- někdy - dle časových možností;
- ne.

Největší četnost byla zjištěna u možnosti ano, v pracovních i volných dnech (42,3 %), poté někdy - dle časových možností (29,3 %). Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti ano, pouze ve volných dnech doma (3,3 %).

Tabulka 12: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 11

pravidelné stravování	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano, v pracovních i volných dnech	52	42,3 %
někdy - dle časových možností	36	29,3 %
ne	21	17,1 %
ano, pouze ve volných dnech doma	4	3,3 %
ano, pouze v pracovních dnech v MŠ	10	8,1 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 12 - Stravujete se ve školní jídelně?



Obrázek 14. Grafické vyhodnocení otázky č. 12

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, zda pedagogové mateřských škol Středočeského kraje upřednostňují stravování ve školní jídelně či konzumaci vlastních jídel. Respondenti volili z pěti možností:

- ne, nestravuji - nosím si jídlo z domova;
- ano, pravidelně;
- ano, pouze obědy;
- někdy - pouze určitá jídla.

Největší četnost byla zjištěna u možnosti ano, pouze obědy (34,4 %), poté u možnosti ano, pravidelně (27,2 %). Možnost ne, nestravuji - nosím si jídlo z domova, zvolilo pouze 20 respondentů (16 %).

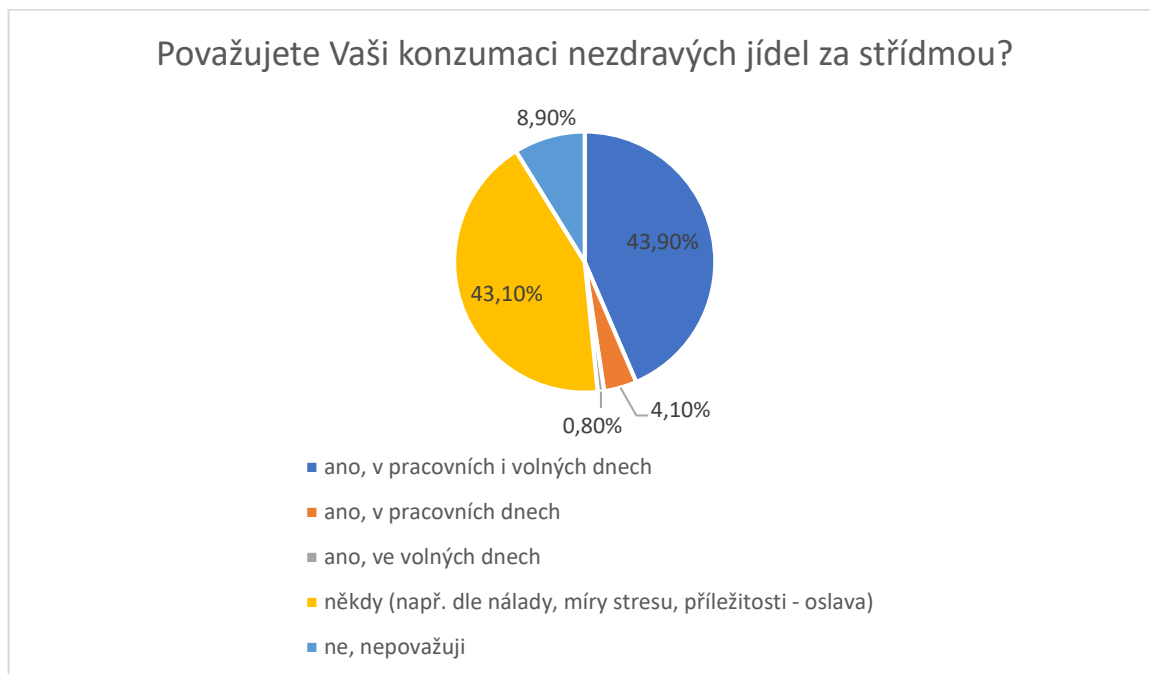
Tabulka 13: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 12

stravování ve školní jídelně	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano, pravidelně	34	27, 2 %
ano, pouze obědy	43	34, 4 %
někdy - pouze určitá jídla	28	22, 4 %

ne, nestravuji - nosím si jídlo z domova	20	16 %
--	----	------

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 13 - Považujete Vaši konzumaci nezdravých jídel za střídou?



Obrázek 15. Grafické vyhodnocení otázky č. 13

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit pohled pedagogů mateřských škol Středočeského kraje na konzumaci nezdravých jídel. V podotázce bylo uvedeno, že za střídou konzumaci se považuje 1 porce nezdravého jídla (hrstka bonbónů/chipsů) denně. Respondenti volili z pěti možností:

- ano, v pracovních i volných dnech;
- ano, pouze v pracovních dnech v MŠ;
- ano, pouze ve volných dnech doma;
- někdy - dle míry stresu, nálady, příležitosti - oslava,;
- ne, nepovažuji.

Největší četnost byla zaznamenána u možnosti ano, v pracovních i volných dnech (43,5 %), následně u možnosti někdy - např. dle míry stresu, nálady, příležitost - oslava,...

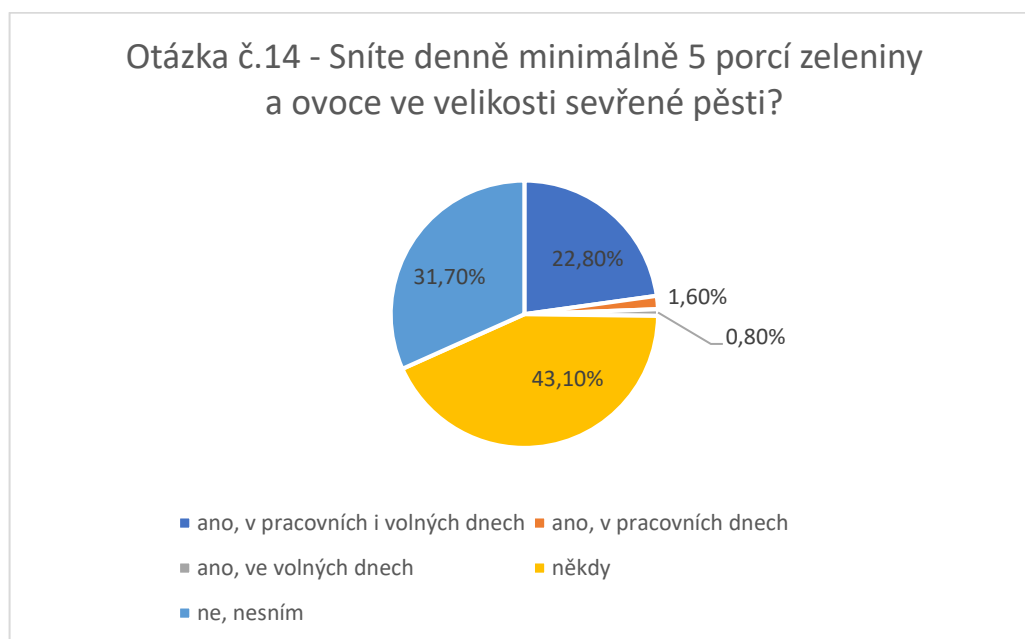
(42,7 %). Nejmenší četnost byla zjištěna u možnosti ano, ve volných dnech, kterou vybral pouze jeden respondent (0,8 %).

Tabulka 14: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 13

konzumace nezdravých jídel - střídá?	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano, v pracovních i volných dnech	54	43,5 %
někdy - dle příležitosti, stresu	53	42,7 %
ne, nepovažuji	11	8,9 %
ano, pouze ve volných dnech doma	1	0,8 %
ano, pouze v pracovních dnech v MŠ	5	4 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 14 - Sníte denně minimálně 5 porcí zeleniny a ovoce ve velikosti sevřené pěsti?



Obrázek 16. Grafické vyhodnocení otázky č. 14

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, zda pedagogové mateřských škol Středočeského kraje mají dostatečný přísun ovoce a zeleniny. V podotázce bylo doplněno, že se počítá i tepelně zpracovaná zelenina. Respondenti volili z pěti možností:

- ano, v pracovních i volných dnech;
- ano, v pracovních dnech;
- ano, ve volných dnech;
- někdy;
- ne, nesním.

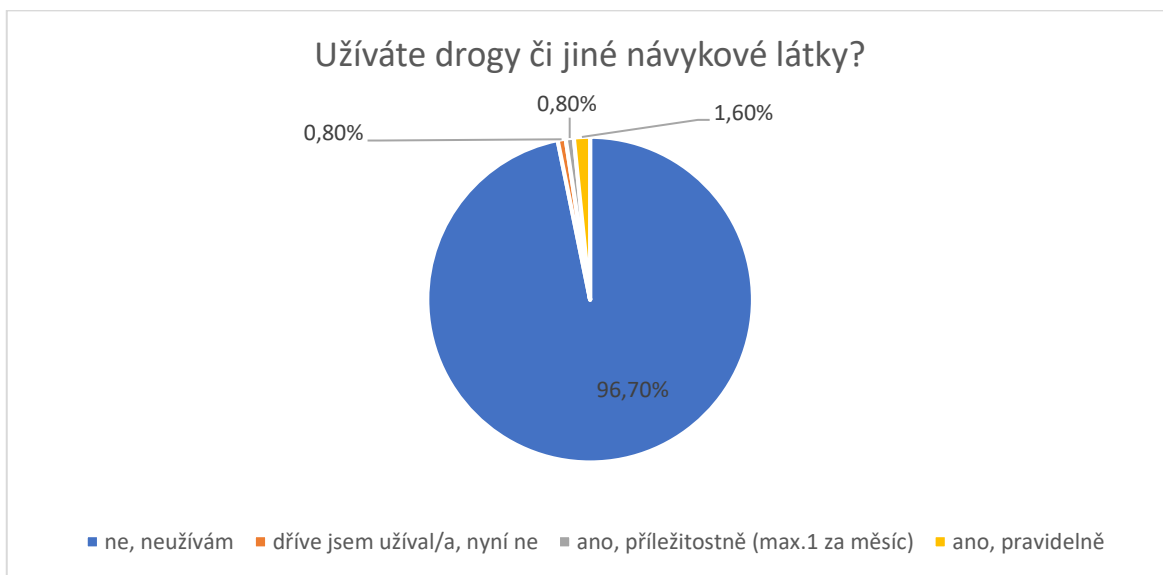
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti někdy (43,1 %), poté ne, nesním (31,7 %). Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti ano, ve volných dnech, kterou zvolil pouze jeden respondent (0,8 %).

Tabulka 15: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 14

5 porcí ovoce a zeleniny denně	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano, v pracovních i volných dnech	28	22,8 %
někdy	53	43,1 %
ne, nesním	39	31,7 %
ano, pouze ve volných dnech doma	1	0,8 %
ano, pouze v pracovních dnech v MŠ	2	1,6 %

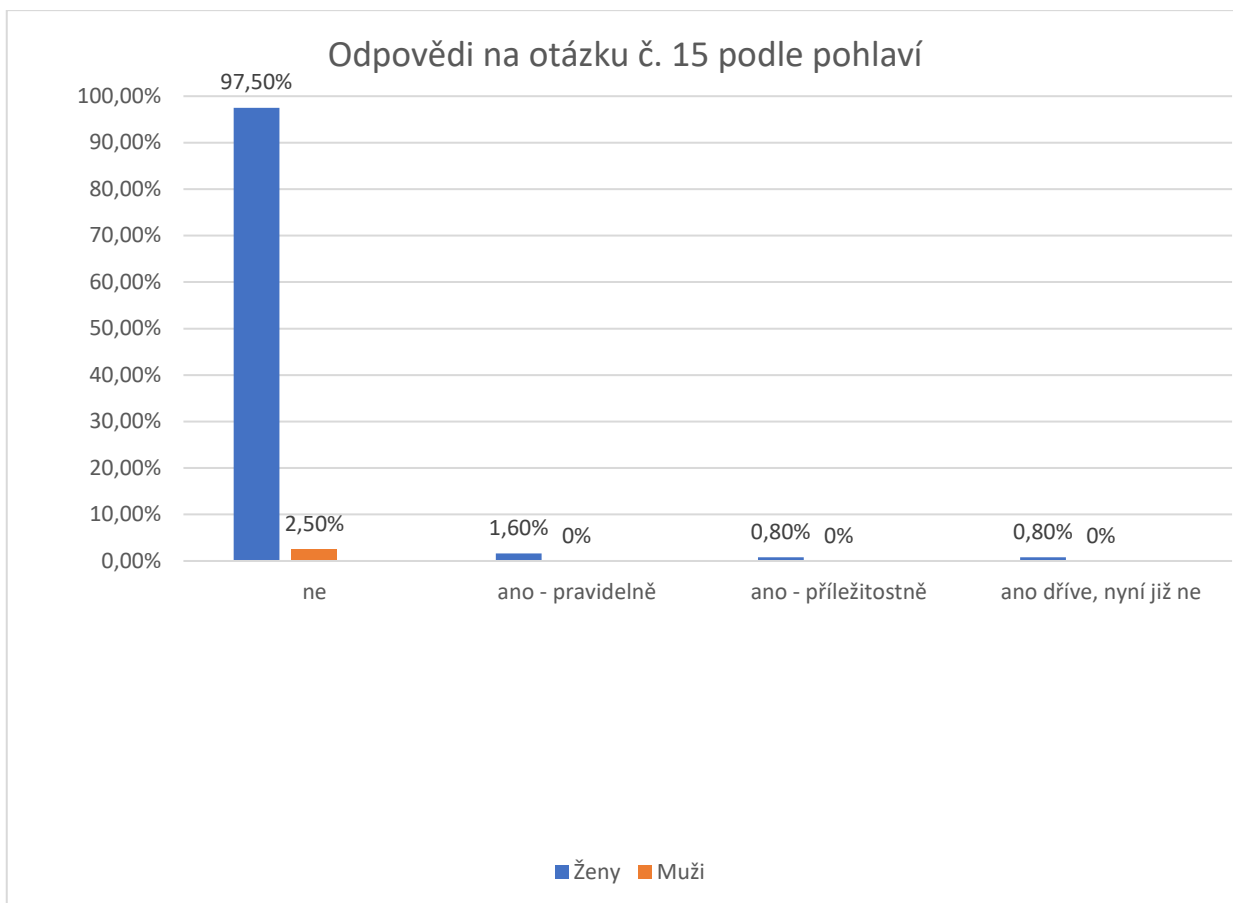
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 15 - Užíváte drogy či jiné návykové látky?



Obrázek 17. Grafické vyhodnocení otázky č. 15

Zdroj: vlastní výzkum



Obrázek 18. Vyhodnocení otázky č. 15 podle pohlaví

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem této otázky bylo zjistit vztah pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji k návykovým látkám. Respondenti volili ze čtyř možností:

- ne, neužívám;
- dříve jsem užíval/a, nyní již ne;
- ano, příležitostně (max. 1x za měsíc);
- ano, pravidelně (1x týdně a častěji).

Téměř stoprocentní četnost byla zaznamenána u možnosti ne, neužívám (96,7 %). Dva respondenti (1,6 %) zvolili možnost ano, pravidelně (1x týdně a častěji). 0,8 % respondentů zvolilo možnosti dříve jsem užíval/a, nyní již ne a ano, příležitostně.

Tabulka 16: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 15

drogy	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne, neužívám	119	96,7 %
dříve jsem užíval/a, nyní již ne	1	0,8 %
ano, pravidelně	2	1,6 %
ano, příležitostně	1	0,8 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 16 - Jak často navštěvujete fast foody?



Obrázek 19. Grafické vyhodnocení otázky č. 16

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit četnost návštěv tzv. rychlých občerstvení. Respondenti volili ze čtyř možností:

- nenavštěvuji;
- navštěvuji mimořádně (méně než 1x za měsíc);
- navštěvuji pravidelně (cca 1x týdně);
- navštěvuji velmi často (více než 1x týdně).

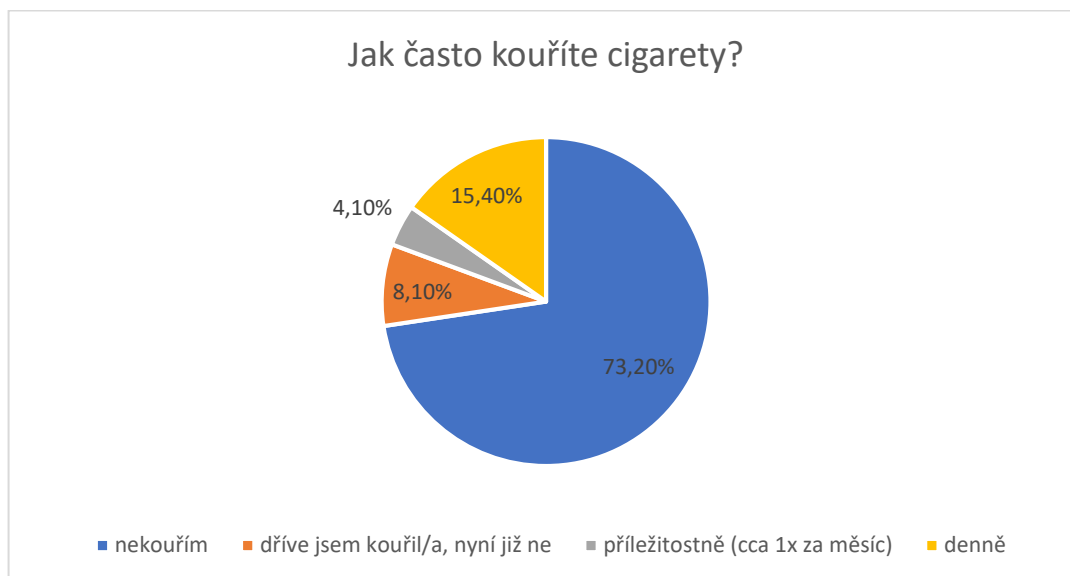
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti navštěvuji mimořádně - méně než 1x za měsíc (60,2 %). Pouze jeden respondent (0,8 %) zvolil možnost navštěvuji velmi často - více než 1x týdně.

Tabulka 17: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 16

fast foody	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
nenavštěvuji	37	30,1 %
navštěvuji mimořádně	74	60,2 %
navštěvuji pravidelně	11	8,9 %
navštěvuji velmi často	1	0,8 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 17- Jak často kouříte cigarety?



Obrázek 20. Grafické vyhodnocení otázky č. 17

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit postoj ke kouření, či pravidelnost kouření. V podotázce bylo napsáno, že se otázka týká i elektronických cigaret. Respondenti volili ze čtyř možností:

- nekouřím;
- dříve jsem kouřil/a, nyní již ne;
- příležitostně (cca 1x za měsíc);
- denně.

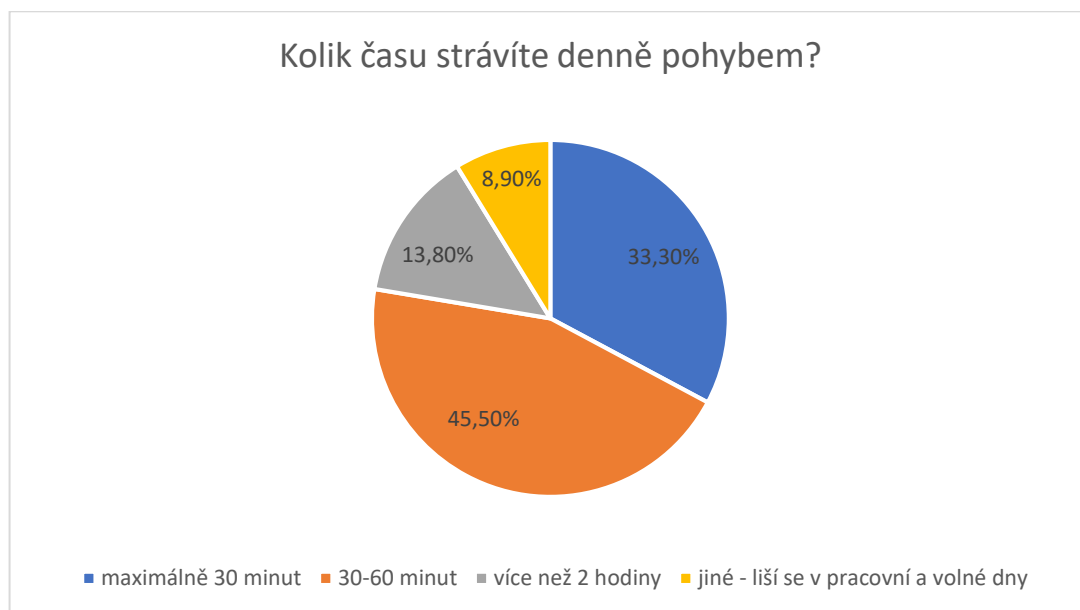
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti nekouřím (72,6 %). Celkem 10 respondentů (8,1 %) zvolili možnost, že dříve kouřili, ale nyní již ne. Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti příležitostně - cca 1x za měsíc (4 %).

Tabulka 18: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 17

kouření cigaret	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
nekouřím	90	72,6 %
dříve jsem kouřil/a, nyní již ne	10	8,1 %
příležitostně	5	4 %
denně	19	15,3 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 18- Kolik času strávíte denně pohybem?



Obrázek 21. Grafické vyhodnocení otázky č. 18

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, jaká je časová investice do pohybových činností u pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji. V podotázce bylo doplněno, že se jedná o průměrný čas. Respondenti volili ze čtyř možností:

- maximálně 30 minut;
- 30-60 minut;

- více než 2 hodiny;
- jiné - liší se v pracovní a volné dny.

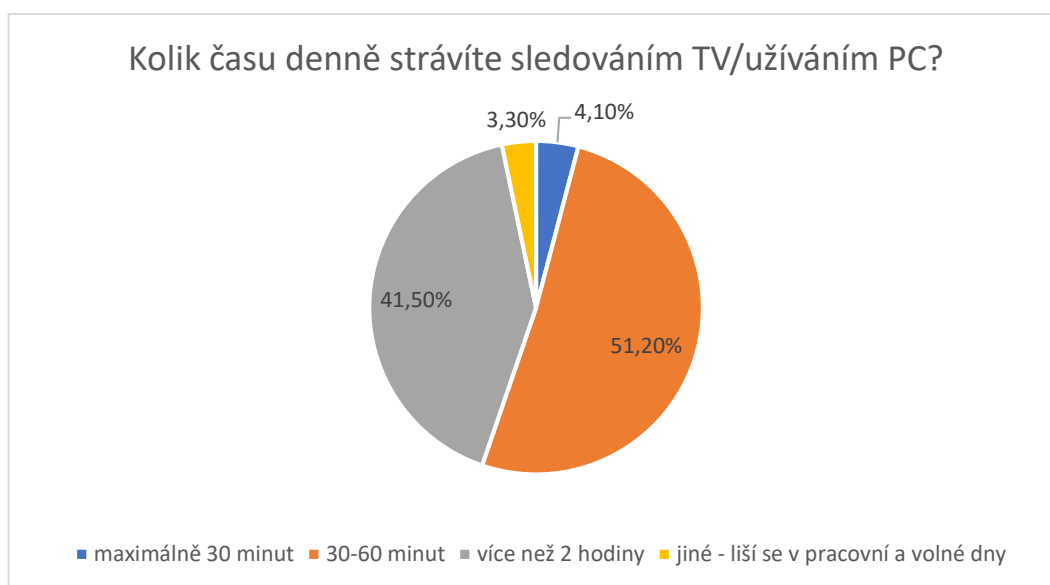
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti 30-60 minut (44,8 %), poté u možnosti maximálně 30 minut (32,8 %). Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti jiné - liší se v pracovní a volné dny (8,9 %).

Tabulka 19: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 18

pohyb denně	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
maximálně 30 minut	41	32,8 %
30 - 60 minut	56	44,8 %
více než 2 hodiny	17	13,6 %
liší se v pracovní a volné dny	11	8,9 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 19 - Kolik času denně strávíte sledováním TV/užíváním PC?



Obrázek 22. Grafické vyhodnocení otázky č. 19

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, kolik času denně pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji věnují sledování TV či užívání PC, případně zda se to liší v pracovní a volné dny. Respondenti volili ze čtyř možností:

- maximálně 30 minut;
- 30-60 minut;
- více než 2 hodiny;
- jiné - liší se v pracovní a volné dny.

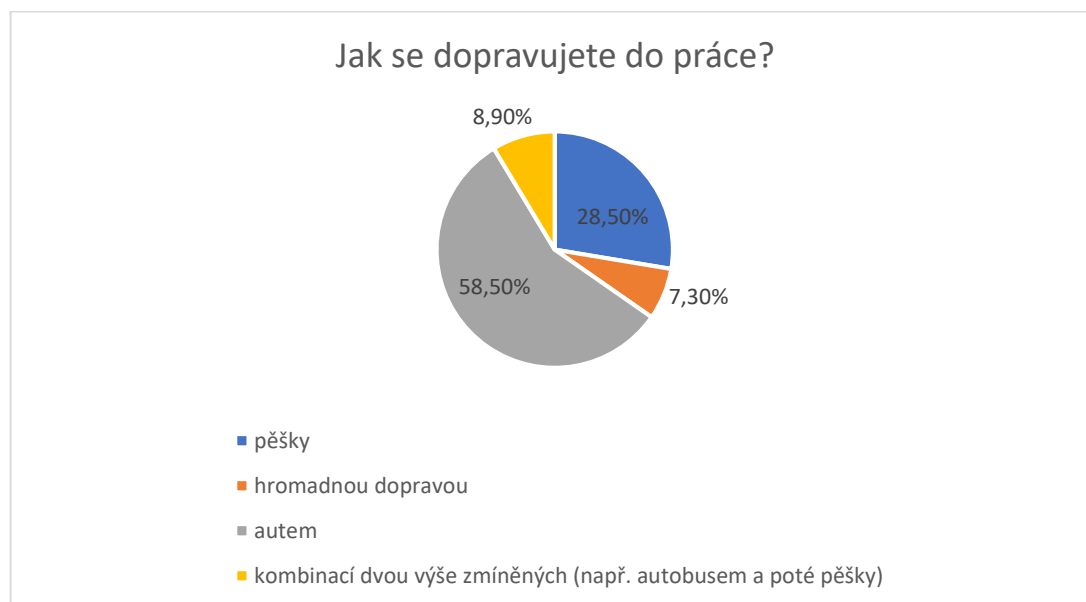
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti 30-60 minut (51,2 %), poté u možnosti více než 2 hodiny (41,5 %). Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti jiné - liší se v pracovní a volné dny (3,3 %). Možnost více než 2 hodiny zvolilo celkem 51 respondentů (41,5 %).

Tabulka 20: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 19

denní užívání PC/ sledování TV	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
maximálně 30 minut	5	4,1 %
30 - 60 minut	63	51,2 %
více než 2 hodiny	51	41,5 %
liší se v pracovní a volné dny	4	3,3 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 20 - Jak se dopravujete do práce?



Obrázek 23. Grafické vyhodnocení otázky č. 20

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, zda pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji využívají pro cestu do práce auto, hromadnou dopravu či další formy dopravy. Respondenti volili ze čtyř možností:

- pěšky;
- hromadnou dopravou;
- autem;
- kombinací dvou výše zmíněných možností (např. autobusem a poté pěšky ze zastávky).

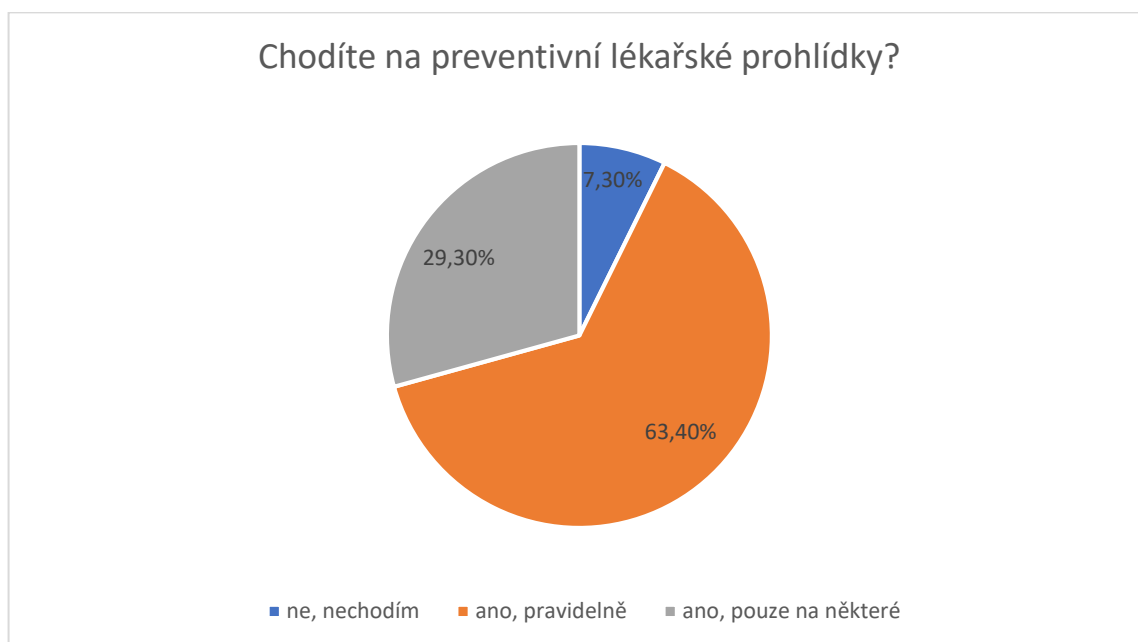
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti autem (58,5 %), poté u možnosti pěšky (28,5 %). Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti hromadnou dopravou (7,3 %).

Tabulka 21: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 20

doprava do práce	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
pěšky	35	28,5 %
hromadnou dopravou	9	7,3 %
autem	72	56,7 %
kombinací dvou výše zmíněných	8,7	8,8 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 21 - Chodíte na preventivní lékařské prohlídky?



Obrázek 24. Grafické vyhodnocení otázky č. 21

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit postoj pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji k preventivním lékařským prohlídkám, zda je absolvují či nikoliv, či pouze některé. Respondenti volili ze tří odpovědí:

- ne, nechodím;
- ano, pravidelně;
- ano, pouze na některé.

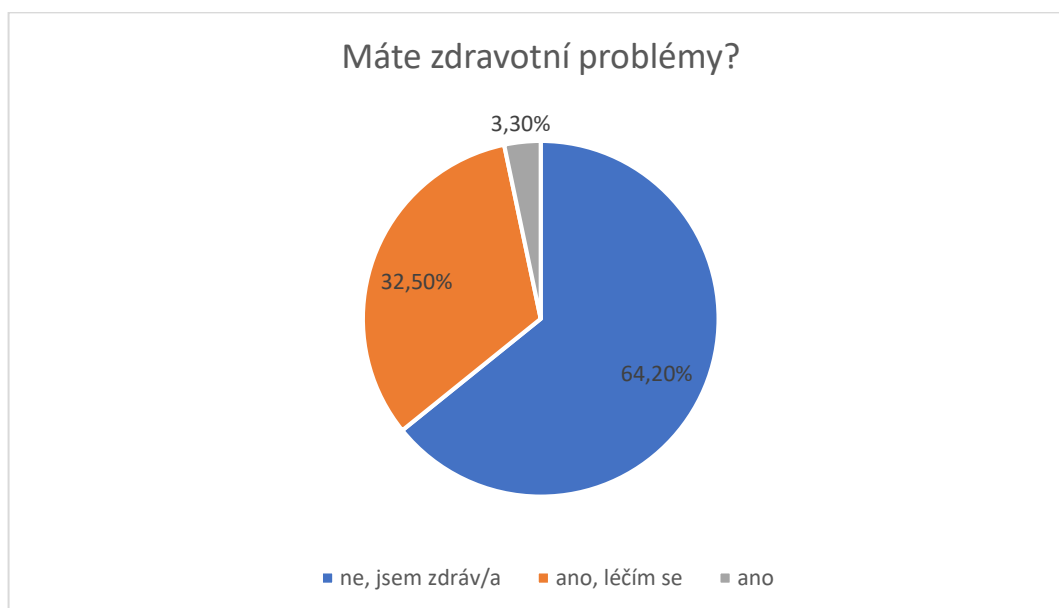
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti ano, pravidelně (63,4 %). 36 respondentů (29,3 %) zvolilo možnost ano, pouze na některé. Možnost ne, nechodím zvolilo celkem 9 respondentů (7,3 %).

Tabulka 22: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 21

lékařské prohlídky	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne, nechodím	9	7,3 %
ano, pravidelně	78	63,4 %
ano, pouze na některé	36	29,3 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 22 - Máte zdravotní problémy?



Obrázek 25. Grafické vyhodnocení otázky č. 22

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem této otázky bylo obecné zjištění zdravotního stavu pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji. Respondenti volili ze tří možností:

- ne, jsem zdrav/a;
- ano, léčím se;
- ano.

Největší četnost byla zaznamenána u možnosti ne, jsem zdrav/a (64,2 %). Možnost ano, léčím se, zvolilo celkem 40 respondentů (32,5 %). Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti ano (3,3 %).

Tabulka 23: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 22

zdravotní problémy	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne, jsem zdrav/ a	79	64, 2 %
ano, léčím se	40	32, 5 %
ano	4	3, 3 %

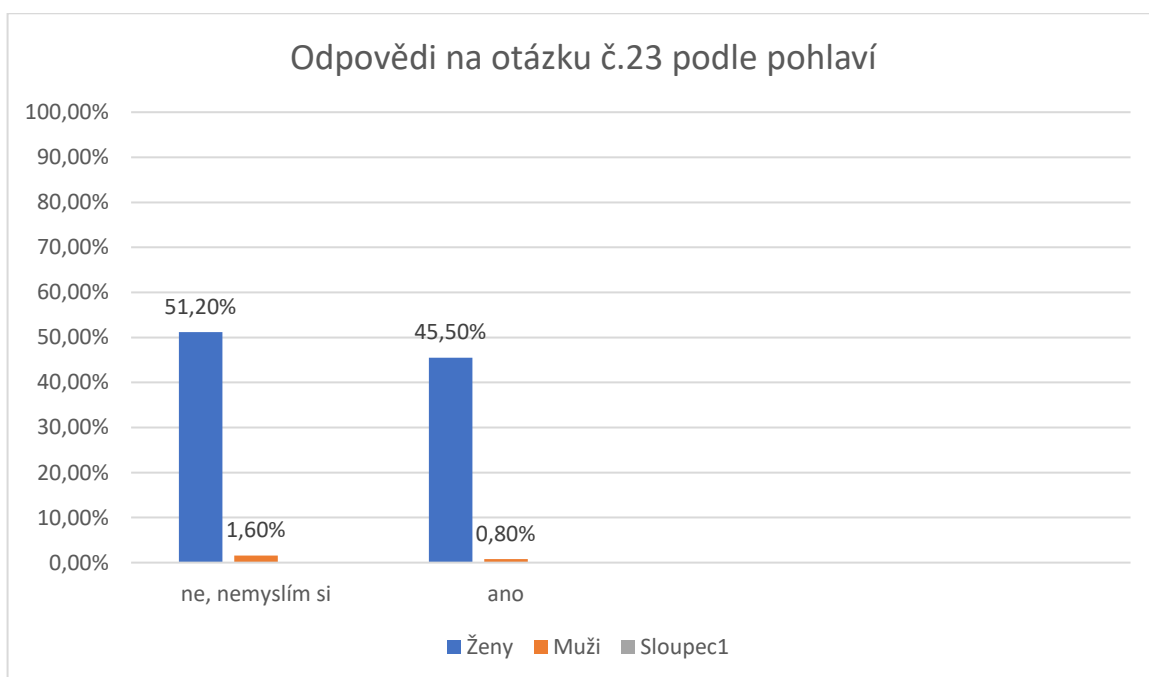
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 23 - Domníváte se, že Váš životní styl ovlivňuje děti v MŠ?



Obrázek 26. Grafické vyhodnocení otázky č. 23

Zdroj: vlastní výzkum



Obrázek 27. Vyhodnocení otázky č. 23 podle pohlaví

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit názor pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji na to, zda má jejich životní styl vliv na děti v mateřské škole. Jednalo se o binární možnosti - ano, ne.

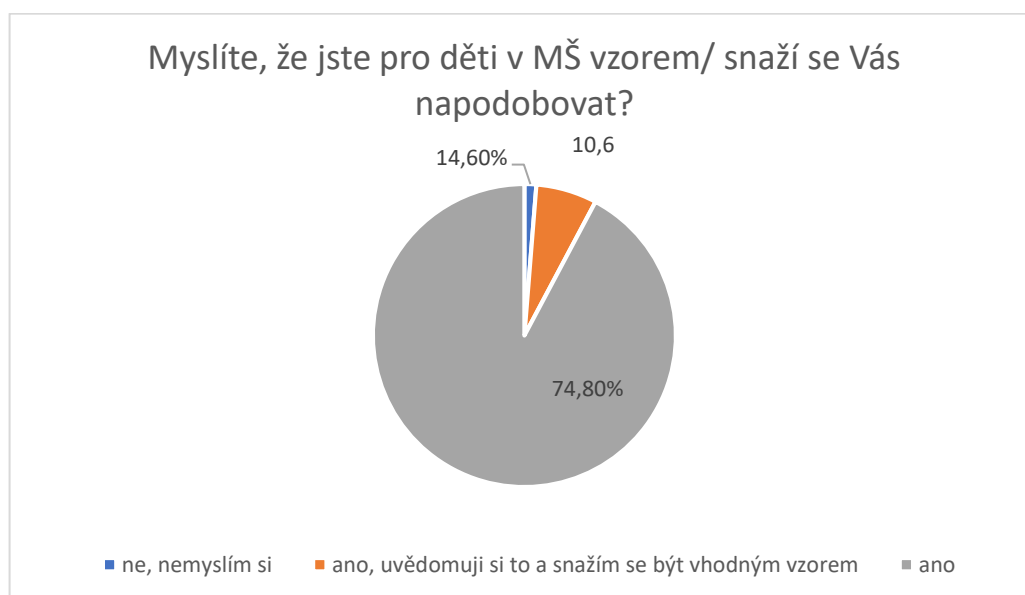
Většina pedagogů (52,8 % - 51,2% žen a 1,6% mužů) si myslí, že jejich životní styl nemá vliv na děti v mateřské škole. Opačný názor má 57 pedagogů (46,3 % - 45,5 % žen a 0,8 % mužů).

Tabulka 24: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 23

vliv životního stylu na děti v MŠ	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ano	65	46,3 %
nemyslím si	57	52,8 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 24 - Myslíte, že jste pro děti v MŠ vzorem/ snaží se Vás napodobovat?



Obrázek 28. Grafické vyhodnocení otázky č. 24

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit názor pedagogů na hypotézu, že jsou pro děti v mateřské škole vzorem a snaží se je napodobit. Respondenti volili ze tří možností:

- ne, nemyslím si;
- ano, uvědomuji si to a snažím se být vhodným vzorem;
- ano.

Největší četnost byla zaznamenána u možnosti ano, uvědomuji si to a snažím se být vhodným vzorem (74,8 %). S hypotézou nesouhlasí celkem 18 pedagogů (14,6 %). Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti ano (10,6 %).

Tabulka 25: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 24

vzor pro děti v MŠ	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne, nemyslím si	18	14,6 %
ano, uvědomuji si to a snažím se být vhodným vzorem	92	74,8 %
ano	13	10,6 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 25 - Jak často se věnujete psychohygieně?



Obrázek 29. Grafické vyhodnocení otázky č. 25

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, jak často pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji pečují o své duševní zdraví a chrání se tak před syndromem vyhoření. Respondenti volili ze sedmi možností:

- nikdy, i ve volném čase pracuji (chystám si materiály, komunikuji s rodiči,..);
- pouze ve volných dnech (víkendy/státní svátky);
- pouze, když jsem unavený/á;
- zhruba 1x měsíčně;
- zhruba 1x týdně;
- častěji než 1x týdně;
- téměř každý den.

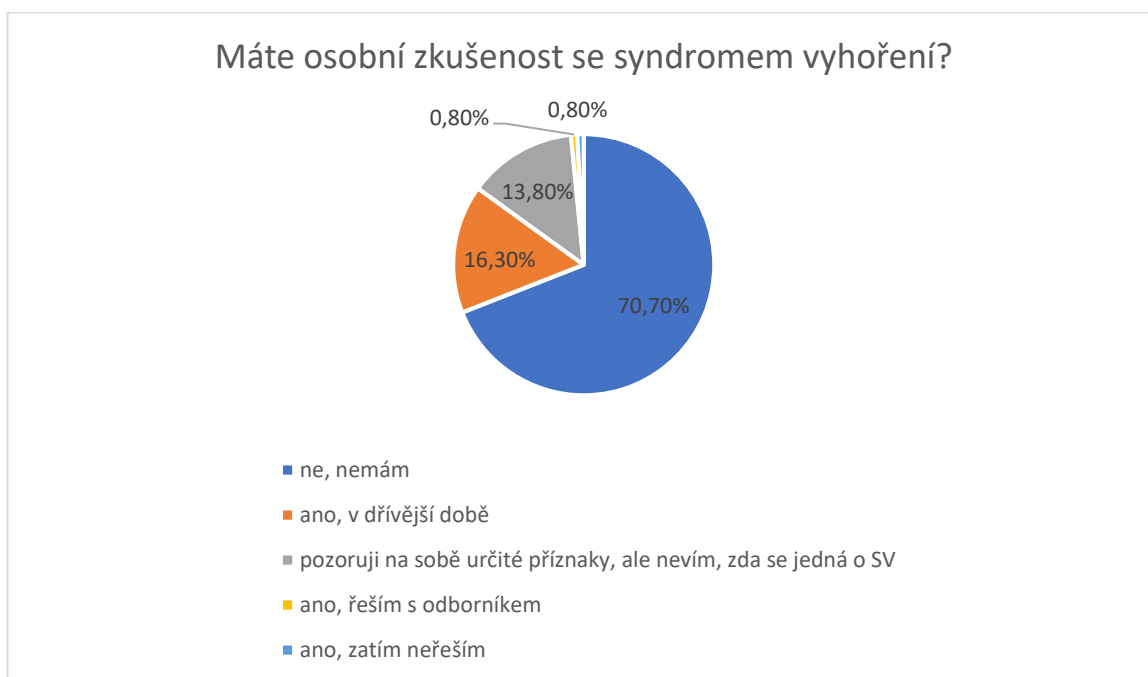
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti téměř každý den (28,5 %), poté u možnosti častěji než 1x týdně (19,4 %). Celkem 17 respondentů (13,8 %) zvolilo možnost nikdy, i ve volném čase pracuji. Nejmenší četnost byla zaznamenána u možnosti zhruba 1x měsíčně (1,6 %).

Tabulka 26: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 25

psychohygiena	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
nikdy, i ve volném čase pracuji	17	13,8 %
pouze ve volných dnech	20	15,5 %
pouze, když jsem unavený/á	14	10,9 %
zhruba 1x měsíčně	2	1,6 %
zhruba 1x týdně	16	12,4 %
častěji než 1x týdně	25	19,4 %
téměř každý den	35	28,5 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 26 - Máte osobní zkušenost se syndromem vyhoření?



Obrázek 30. Grafické vyhodnocení otázky č. 26

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem této otázky bylo zjistit zkušenosti pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji se syndromem vyhoření. Respondenti volili z pěti možností:

- ne, nemám;
- ano, v dřívější době;
- pozoruji na sobě určité příznaky, ale nevím, zda se jedná o SV;
- ano, řeším s odborníkem;
- ano, zatím neřeším.

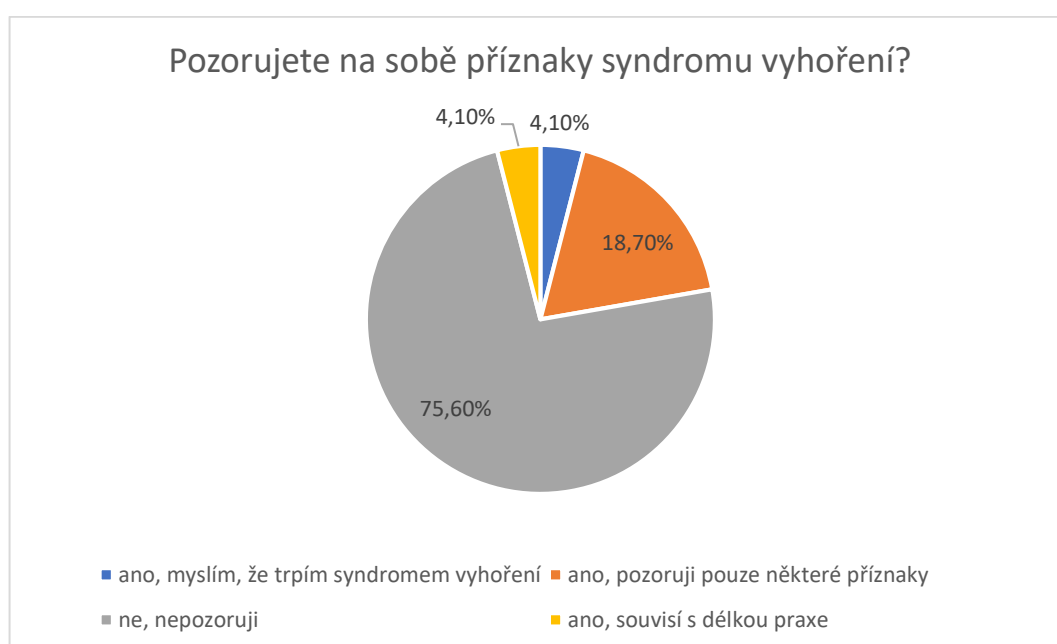
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti ne, nemám (69 %), poté u možnosti ano, v dřívější době (15,9 %). Celkem 17 respondentů (13,5 %) zvolilo možnost, že na sobě pociťují některé příznaky, ale neví, zda se jedná o syndrom vyhoření. 0,8 % respondentů zvolilo možnost ano, řeším s odborníkem a ano, zatím neřeším.

Tabulka 27: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 26

osobní zkušenost se syndromem vyhoření	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne, nemám	87	69 %
ano, v dřívější době	20	15,9 %
pozoruji na sobě určité příznaky	17	13,5 %
ano, řeším s odborníkem	1	0,8 %
ano, zatím neřeším	1	0,8 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 27 - Pozorujete na sobě příznaky syndromu vyhoření?



Obrázek 31. Grafické vyhodnocení otázky č. 27

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit, zda na sobě pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji ocitují příznaky syndromu vyhoření. V podotázce bylo krátké shrnutí od Ministerstva vnitra -) Dle zdravotnického zařízení Ministerstva vnitra sem řadíme: chronickou únavu, nespavost, zapomínání, zhoršenou koncentraci a pozornost, různé fyzické projevy - dušnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy či bolesti na hrudi, častější nemoci, ztrátu chuti k jídlu a úzkost - napětí a otupělost, zlost.

Respondenti volili ze čtyř možností:

- ano, myslím, že trpím syndromem vyhoření;
- ano, pozoruji pouze některé příznaky;
- ne, nepozoruji;
- ano, souvisí s délkou mé praxe.

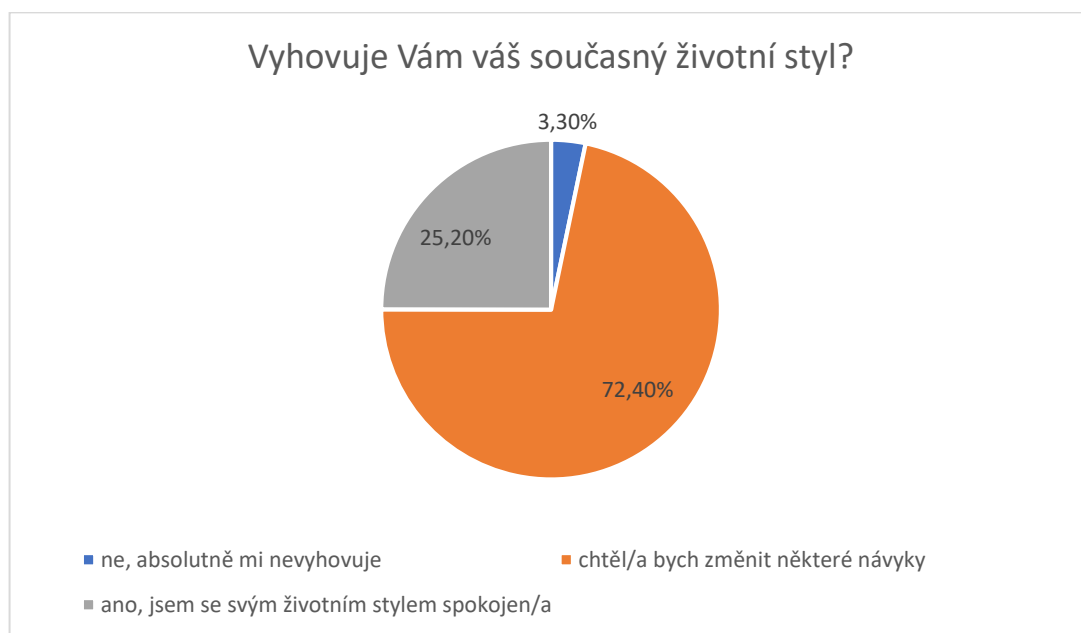
Největší četnost byla zaznamenána u možnosti ne, nepozoruji (75,6 %), poté u možnosti ano, pozoruji pouze některé příznaky (18,7 %). Celkem 5 respondentů (4,1 %) zvolilo možnost ano, myslím, že trpím syndromem vyhoření. Všech 5 respondentů také zvolilo možnost, že to souvisí s délkou jejich praxe.

Tabulka 28: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 27

příznaky syndromu vyhoření	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne, nepozoruji	93	75,6 %
ano, pozoruji pouze některé příznaky	23	18,3 %
ano, myslím, že trpím SV	5	4,1 %
ano, souvisí to s délkou mé praxe	5	4 %

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 28 - Vyhovuje Vám váš současný životní styl?



Obrázek 32. Grafické vyhodnocení otázky č. 28

Zdroj: vlastní výzkum

Cílem otázky bylo zjistit spokojenost pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji se svým životním stylem. Respondenti volili ze tří možností:

- ne, absolutně mi nevyhovuje;
- chtěl/a bych změnit některé návyky;
- ano, jsem se svým životním stylem spokojen/a.

Největší četnost byla zaznamenána u možnosti chtěl/a bych změnit některé návyky (71,8 %). Velká četnost byla též zaznamenána u možnosti ano, jsem se svým životním stylem spokojen/a (25,0 %). Celkem 4 respondenti (3,2 %) uvedli, že jim jejich životní styl absolutně nevyhovuje.

Tabulka 29: Absolutní a relativní hodnota výsledku otázky č. 28

spokojenost se životním stylem	respondenti	
	absolutní hodnota	relativní hodnota
ne, absolutně mi nevyhovuje	4	3,2 %
chtěl/a bych změnit některé návyky	89	71,8 %
ano, jsem spokojen/ a	31	25 %

Zdroj: vlastní výzkum

6 DISKUSE

Dotazníkového šetření se účastnilo 123 respondentů, pedagogů mateřských škol Středočeského kraje. Na základě výzkumného šetření bylo zaznamenáno, že převážnou většinu respondentů tvořily ženy (97,6 %). Nejčastěji pedagogové uváděli, že na této pozici pracují 2-5 let (24,4 %). Rozmezí výkonu této profese se pohybovalo mezi 3 měsíci a 34 lety.

Výsledky výzkumu potvrzují, že pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji dosahují především středoškolského vzdělání (52,8 %), nad rámec poté vyššího odborného vzdělání (9,8%) a vysokoškolského vzdělání v bakalářském programu (20,3 %). Nemalý byl i počet respondentů s absolvovaným magisterským programem (17,1 %).

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že dle respondentů se jejich životní styl příliš neliší ve volných a pracovních dnech, což jsem nepředpokládala. V otázce č. 5 „Kolik tekutin denně vypijete?“ zvolil možnost liší se v pracovní a volné dny pouze jeden respondent (0,8 %). U otázky č. 8 „Považujete Váš spánek za kvalitní“ zvolilo možnost odlišnosti ve volných a pracovních dnech celkem 6 respondentů (4,9 %). U otázky č. 19 „Kolik času denně strávíte sledováním TV/užíváním PC?“ zvolilo možnost jiné - liší se v pracovní a volné dny 3,3 % respondentů (3 respondenti). U otázky č. 9 „Snídáte?“, většina respondentů zvolila možnost ano, v pracovních i volných dnech (61,0 %). U otázky č. 10 „Svačíte“ celkem 42 respondentů (34,1 %) zvolilo možnost někdy - dle časových možností a 39 respondentů (31,7 %) vybralo možnost ano, v pracovních i volných dnech. U otázky č. 11 „Považujete své stravování za pravidelné?“ 52 respondentů (42,3 %) zvolilo možnost ano, v pracovních i volných dnech. Na otázku č. 13 „Považujete Vaši konzumaci nezdravých jídel za střídou?“ zvolilo celkem 54 respondentů (43,9 %) možnost ano, v pracovních a volných dnech a 53 respondentů (43,1 %) možnost někdy (např. dle míry stresu, nálady, příležitosti - oslava,..). Pouze 5 respondentů (4,1 %) zvolilo u této otázky možnost ano, v pracovních dnech, pouze jeden respondent (0,8 %) zvolil možnost ano, ve volných dnech. Na otázku č. 14 „Sníte denně minimálně 5 porcí zeleniny a ovoce ve velikosti sevřené pěsti?“ většina respondentů odpověděla pomocí možnosti někdy (43,1 %), 39 respondentů (31,7 %) zvolilo možnost ne, nesním. Pouze 2 respondenti (1,6 %) u této otázky zvolili možnost ano, v pracovních dnech a pouze jeden respondent (0,8 %) zvolil možnost ano, ve volných dnech. U poslední otázky zkoumající existující odlišnost

v pracovních a volných dnech - otázky č. 18 „Kolik času strávíte denně pohybem?“ zvolilo možnost odlišnosti v pracovních a volných dnech 11 respondentů (8,9 %).

Většina respondentů se vyjádřila, že se stravuje ve školní jídelně, 20 respondentů (16,3 %) si nosí vlastní jídlo z domova. Celkem 43 respondentů (35,0 %) se ve školní jídelně stravuje pouze formou obědů a 28 respondentů (22,8 %) pouze někdy, některá jídla.

Část otázek byla zaměřena na postoj pedagogů k alkoholickým nápojům, kouření, drogám a návykovým látkám. Většina respondentů (50,4 %) odpověděla, že pije alkoholické nápoje pouze příležitostně (maximálně 2x za měsíc). Celkem 11 respondentů (8,9 %) zvolilo možnost ano, častěji než 1x týdně a 10 z nich (8,1%) zvolilo možnost, že užívání alkoholu souvisí s mírou stresu v práci, což byl jeden z výzkumných problémů této práce. Celkem 90 respondentů (73,2 %) odpovědělo, že nekouří cigarety, 10 respondentů (8,1 %) uvedlo, že kouřili dříve a nyní již ne a celkem 19 respondentů (15,4 %) zvolilo možnost denně. Nejvyšší četnost v celém dotazníkovém šetření byla zaznamenána u otázky č. 15 „Užíváte drogy či jiné návykové látky?“, na kterou 119 respondentů (96,7 %) odpovědělo ne, neužívám. Pouze jeden respondent (0,8 %) zvolil možnost ano, příležitostně (max.1x za měsíc) a dřív jsem užíval/a, nyní již ne. Dále 2 respondenti (1,6 %) zvolili možnost ano, pravidelně (1x týdně a častěji).

Z výzkumného šetření vyplynulo, že většina respondentů (61,0 %) vypije denně méně než 2 litry tekutin. Z následující otázky vyplynulo, že se nejčastěji jedná o příjem vody (67,5 %) a na dalším místě teplých nápojů (46,3 %), což přisuzují ročnímu období, ve kterém byl výzkum realizován.

Na otázku, jak často respondenti navštěvují fast foody, bylo zjištěno, že většina navštěvuje mimořádně (60,2 %), 37 respondentů (30,1 %) uvedlo, že fast foody nenavštěvují vůbec a pouze 1 respondent (0,8 %) uvedl, že navštěvuje velmi často (více než 1x týdně).

Další část výzkumu byla věnována pohybu. Většina respondentů (45,5 %) uvedla, že denně stráví pohybem 30-60 minut. Vliv na dobu strávenou do práce má i možnost dopravy do práce pěšky, kterou zvolilo 35 respondentů (28,5 %). Většina respondentů (58,5 %) se však do práce dopravuje autem.

Na základě odpovědí pedagogů vyplynulo, že pečují o své zdraví. Celkem 78 respondentů (63,4 %) uvedlo, že pravidelně chodí na preventivní lékařské prohlídky. Pouze 9 respondentů (7,3 %) zvolilo možnost ne, nechodím. Většina respondentů (64,2 %) uvedlo, že jsou zdraví, 40 respondentů (42,5 %) uvedlo, že mají zdravotní problémy a léčí se a 4 respondenti (3,3 %) na otázku „Máte zdravotní problémy?“ uvedli pouze ano.

Celkem 52,8 % respondentů si nemyslí, že jejich životní styl ovlivňuje děti v mateřské škole. Opačný názor má 46,3 % respondentů. Více shody bylo zaznamenáno u otázky, zda si pedagogové myslí, že jsou pro děti v mateřské škole vzorem/ snaží se je napodobit, kde možnost ano, uvědomuji si to a snažím se být vhodným vzorem zvolilo celkem 92 respondentů (74,8 %) a možnost ne, nemyslím si zvolilo 18 respondentů (14,6 %).

Z výzkumného šetření také vyplynula snaha pedagogů o prevenci syndromu vyhoření, celkem 35 respondentů (28,5 %) odpovědělo, že se psychohygieně věnují téměř každý den a 25 respondentů (20,3 %) častěji než 1x týdně. 17 respondentů (13,8 %) však zvolilo možnost nikdy, i ve volném čase pracuji. Osobní zkušenost se syndromem vyhoření má 20 respondentů (16,3 %), 17 respondentů (13,8 %) na sobě pozoruje některé příznaky, ale není si jistá, zda se jedná o syndrom vyhoření. Jeden respondent (0,8 %) uvedl, že má osobní zkušenost se syndromem vyhoření a řeší ji s odborníkem a jeden respondent zvolil možnost ano, zatím neřeším. Celkem 5 respondentů (4,1 %) zvolilo možnost ano, myslím, že trpím syndromem vyhoření a zároveň všech 5 respondentů zvolilo i možnost, jenž popisuje, že syndrom vyhoření je u nich způsoben délkou praxe.

Na otázku, zda respondentům vyhovuje jejich současný životní styl, většina (72,4 %) odpověděla, že by chtěla změnit některé návyky a 4 respondenti (3,3 %) zvolili možnost ne, absolutně mi nevyhovuje.

V oblasti životního stylu pedagogů mateřských škol nebylo provedeno mnoho výzkumů. Problematikou životního stylu pedagogů mateřských škol se zabývala v roce 2017 Simona Zámečnicková, která provedla výzkum ke své bakalářské práci, jenž měla totožný název - Životní styl pedagogů mateřských škol. Jednalo se o dotazníkové šetření pedagogů mateřských škol z celé republiky, ale převážně z Brna. Výzkumu se zúčastnilo celkem 60 respondentů z řad pedagogů mateřských škol ve věku 21-61 let. Průměrný věk respondentů byl cca 33 let.

Z výzkumu realizovaného v roce 2017 vyplynulo, že 28 respondentů (46,7 %) má vystudovanou střední školu a pouze 8 respondentů (13,3 %) vysokou školu což autorka zdůvodňuje neuzákoněným požadavkem na vysokoškolské vzdělání pedagogů mateřských škol. V porovnání s výzkumem, který jsem realizovala ve Středočeském kraji byla také zaznamenána největší četnost u možnosti středoškolského vzdělání - 52,8 %. Četnost možnosti vysokoškolského vzdělání však byla mnohem vyšší než u výzkumu realizovaného v roce 2017, celkem 25 respondentů (20,3 %) uvedlo, že má vysokoškolské vzdělání v bakalářském programu a 21 respondentů (17,1 %) zvolilo možnost vysokoškolského vzdělání v magisterském programu.

Z obou výzkumů vyplynulo, že většinu pedagogů mateřských škol tvoří převážně ženy. Výzkumu v roce 2017 se účastnily pouze ženy. Výzkumu na přelomu roku 2021 a 2022 se účastnilo 123 respondentů, z čehož 3 respondenti (2,4 %) byli muži.

Další porovnání, jež jsem provedla, se týkalo otázky, zda respondenti svačí. V porovnání s výzkumem z roku 2017 jsou výsledky velmi podobné. V roce 2017 uvedlo 18,30 % respondentů možnost ano, i o víkendu a stejně tak i možnost o víkendu. Pouze 4,7 % respondentů uvedlo, že nesvačí. V rámci výzkumu realizovaného na přelomu roku 2021 a 2022 možnost někdy - dle časových možností 34,1% a možnost ano, v pracovních i volných dnech zvolilo 31,7 % respondentů. Možnost ne zvolilo pouze 5 respondentů (4,1 %), což je velmi podobné s výsledky výzkumu z roku 2017.

Z výzkumu z roku 2017 vyplynulo, že většina pedagogů si myslí, že jejich životní styl ovlivňuje děti v mateřské škole (45 % respondentů si myslí, že hodně a 10 %, že ovlivňuje). 17 % respondentů uvedlo, že neovlivňuje téměř vůbec a dalších 17 % respondentů zvolilo možnost ne, vůbec. Z výzkumu realizovaného na přelomu roku 2021 a 2022 vyplynulo, že většina respondentů (52,8 %) se domnívá, že jejich životní styl nemá vliv na děti v mateřské škole a opačný názor má 46,3 %.

Porovnání jsem provedla i u otázky zkoumající užívání drog a dalších návykových látek. Ve výzkumu z roku 2017 100 % respondentů zvolilo možnost ne. Z výzkumu uskutečněného na přelomu roku 2021 a 2022 vyplynulo, že většina respondentů drogy neužívá (96,7 %), jeden respondent (0,8 %) dříve užíval a nyní již ne, jeden respondent užívá příležitostně (max. 1x za měsíc) a 2 respondenti (1,6 %) uvedlo, že drogy užívají pravidelně (1x týdně a častěji).

Na základě obou výzkumů bylo zjištěno, že pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji jsou kvalifikovaní, často i nad povinný rámec - vyšší odborná škola či vysokoškolské vzdělání. Taktéž oba výzkumy potvrzují, že si pedagogové uvědomují vliv vlastního životního stylu na děti v mateřské škole, i když ve výzkumu realizovaném na přelomu roku 2021 a 2022 je četnost této možnosti výrazně menší.

S odstupem téměř 5 let došlo k většímu nárustu vysokoškolsky vzdělaných pedagogů mateřských škol. Dále bylo zjištěno, že stále není věnována potřebná pozornost tématu syndromu vyhoření, jež výzkum z roku 2017 ani nezahrnoval.

Další obdobný výzkum realizovala v roce 2016 Bc. Ivana Mitáčková ve své diplomové práci, jejíž téma bylo „Životní styl pedagogů na vybraných školách.“ Opět byla použita metoda dotazníkového šetření. Výzkumu se účastnili respondenti ze sedmi škol, ze dvou základních (pedagogové 1. i 2. stupně) a pěti středních. Vzorek respondentů byl širší - z celé

republiky, ale nejčastěji z Prahy a okolí. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 104 respondentů (z původních 300 rozeslaných dotazníků).

Počet respondentů byl nižší než počet respondentů u výzkumu provedeného na přelomu let 2021 a 2022, ačkoliv cílová skupina byla mnohem širší. Na rozdíl u výzkumu prováděného koncem roku 2021, jež se zabýval životním stylem pedagogů mateřských škol, se v tomto výzkumu z roku 2016 dotazníkového šetření účastnilo více mužů. Tato skutečnost byla předpokládána, jelikož více mužů pedagogů se věnuje právě starším žákům - 2.stupeň základních škol či na středních školách. Z výzkumu uskutečněného v roce 2016 vyplynulo, že 73% respondentů tvořily ženy a 27 % muži. Ve výzkumu zaměřeném na pedagogy mateřských škol bylo množství mužů menší - 97,6 % žen a 2,4 % mužů.

V obou výzkumech byla zkoumána délka praxe respondentů. Z výzkumu realizovaného v roce 2016 bylo zjištěno, že 28 % (30 respondentů) překročila hranici 30 let. U výzkumu realizovaného na přelomu let 2021 a 2022 tuto hranici překročilo 13,8 % (17 respondentů).

Obdobně byla formulována otázka zkoumající pohybovou aktivitu respondentů. Ve výzkumu realizovaném v roce 2016 autorka položila dotaz „Jak často se věnujete pohybové aktivitě?“. Respondenti měli na výběr ze tří možností - denně, 2-3x týdně, vůbec. Většina respondentů (55 %) zvolila možnost „2-3x týdně“ (57 pedagogů) a 17 % respondentů (18 pedagogů) zvolilo možnost „vůbec“. Ve výzkumu realizovaném koncem roku 2021 byla otázka mířena na průměrnou denní dobu strávenou pohybem. Nejvíce respondentů (45,5 %), tedy 56 respondentů zvolilo možnost „30-60 minut“. Možnost „maximálně 30 minut“ vybralo 33,3 % respondentů (41 pedagogů). Pouze 11 respondentů (8,9 %) zvolilo možnost „liší se v pracovní a volné dny“.

Ve výzkumu z roku 2016 vyplynulo, že se 77 % respondentů (80 pedagogů) během dne stravuje ve školní jídelně a 22 % respondentů (23 pedagogů) si nosí jídlo z domova. Výsledky jsou podobné s výzkumem realizovaným na přelomu let 2021 a 2022, ve kterém 43 respondentů (35,0 %) zvolilo možnost „ano, pravidelně se stravuji ve školní jídelně“ a 16,3 % (20 respondentů) zvolilo možnost „nosím si jídlo z domova“. U výzkumu z roku 2016 měli respondenti možnost „stravuji se v rychlém občerstvení“, kterou zvolil pouze jeden respondent. Výzkum realizován koncem roku 2021 se zabýval návštěvami fast foodu v samostatné otázce, kde také pouze jeden respondent (0,8%) zvolil možnost, že se ve fast foodu stravuje častěji než 1x týdně.

Výsledky obou výzkumů byly v mnohém podobné, i když byl každý orientován na jinou skupinu respondentů. Výzkum z roku 2016 se nezabýval syndromem vyhoření.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala tématem životního stylu pedagogů mateřských škol. Cílem práce bylo zjistit, jaký je životní styl pedagogů mateřských škol.

Cílem teoretické části bylo charakterizovat životní styl a pozici pedagoga v mateřské škole. Dále uvést stresové faktory při výkonu této práce a dalším dílčím cílem bylo nalezení možností k udržení motivace k výkonu pedagogické činnosti (psychohygiena).

Cílem praktické části bylo zjistit, jaký je životní styl pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji a riziko syndromu vyhoření. Zjistit, zda je délka praxe předpokladem pro syndrom vyhoření, zda pedagogové vnímají vliv svého životního stylu na děti v mateřské škole, zda se liší životní styl pedagogů v pracovních a volných dnech a zda stres z výkonu této profese vede k užívání alkoholických nápojů.

Hypotézy byly potvrzeny, jak je zmíněno v části Výsledky. Nebyla potvrzena hypotéza „Pedagogové vnímají vliv svého životního stylu na děti v MŠ“, jelikož většina respondentů (52,8 %) odpověděla, že si to nemyslí. Do jisté míry je to dle mého názoru způsobeno tím, že podstatnou část (38,2 %) respondentů tvoří začínající pedagogové (s prací od 3 měsíců do 5 let).

Metodou pro realizaci výzkumného šetření byl zvolen dotazník. Cílovou skupinou bylo 123 pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji. Nejprve byl uskutečněn předvýzkum na vzorku 20 respondentů. Poté následovalo rozeslání dotazníků formou e-mailů s průvodním dopisem, osobní formou či umístěním dotazníku do facebookových skupin určených pedagogům mateřských škol.

K dosažení cílů bakalářské práce byla použita odborná literatura, právní normy a další formy zdrojů. Pro dosažení cíle v praktické části bylo použito dotazníkové šetření u pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji.

Veškeré cíle bakalářské práce byly naplněny, s výjimkou dílčího cíle zprostředkovat pomocí bakalářské práce informace studentům pedagogických oborů a širší veřejnosti, a pomoci tak lepšímu „nahlížení“ na tuto profesi. Tento dílčí cíl bude naplněn po obhajobě bakalářské práce.

Výkon profese pedagoga mateřské školy vyžaduje odpovědnost, kvalifikaci a odborné znalosti a dovednosti. Vyžaduje také komunikaci s několika stranami, a tak může vést ke stresu. Proto je důležité dbát na kvalitní stravu, pravidelný pohyb a celkový zdravý životní styl.

Výsledky bakalářské práce je možné využít pro zkvalitnění podmínek v jednotlivých mateřských školách, ale i pro osobní účely budoucích pedagogů mateřských škol.

SOUHRN

Pedagog v mateřské škole poskytuje výchovně - vzdělávací činnost dětem v předškolním věku, tedy do zahájení povinné školní docházky.

Cílem bakalářské práce bylo charakterizovat životní styl pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji. Důraz byl kladen na pohyb, stravu, riziko syndromu vyhoření a uvědomování vlivu vlastního životního stylu na děti.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do tří kapitol, popisuje životní styl, pedagoga v mateřské škole a předškolní období. Cílem teoretické části bylo charakterizovat životní styl a pozici pedagoga v mateřské škole.

Praktická část bakalářské práce je věnována výzkumu, do kterého byli zapojeni pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji. Výsledky výzkumu měly ověřit životní styl pedagogů, riziko syndromu vyhoření a vliv životního stylu na děti.

Klíčová slova:

držení těla, komunikace, kvalifikační požadavky, mateřská škola, pedagog, pohyb, předškolní období, role a kompetence, sociální dovednosti, spánek, stres, syndrom vyhoření, tělesná zdatnost, výživa, zdraví, životní styl

SUMMARY

The kindergarten teacher provides educational activities to children of preschool age, until the start of compulsory schooling.

Object of theoretical part of bachelor work is characterize lifestyle of kindergarten teachers, kindergarten teacher and pre-school period.

Practical part of bachelor work is dedicated to research, which involved kindergarten teachers in Středočeský kraj. Results of research should checked the lifestyle of teachers, the risk of burnout syndrome and the impact of lifestyle to children.

Keywords:

burnout syndrome, communication, health, kindergarten, lifestyle, movement, nutrition, physical fitness, posture, preschool period, qualification requirements, roles and competencies, sleep, social skills, stress, teacher.

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

1. BÁRTOVÁ, Zdenka. 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. 1.vyd. Prostějov: Computer Media s.r.o. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. BUCHWALD, Petra. 2013. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. 1.vyd. Brno: Edika. 104 s. ISBN 978-80-266-0159-3.
3. ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *MŠMT: Ministryně k vysokoškolskému vzdělání učitelů MŠ* [online]. MŠMT, ©2016 [cit. 2022-03-08]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/msmt-k-clanku>
4. ČESKO. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. *MZČR: Modré světlo negativně ovlivňuje kvalitu spánku, odborníci doporučují dodržovat pravidla spánkové hygieny* [online]. MZČR, ©2019 [cit. 2022-02-28]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/modre-svetlo-negativne-ovlivnuje-kvalitu-spanku-odbornici-doporucuji-dodrzovat-pravidla-spankove-hygieny/>
5. Český statistický úřad. *Školství ve Středočeském kraji ve školním roce 2020/2021* [online]. 2021 [cit. 2022-02-28]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xs/skolstvi-ve-stredoceskem-kraji-ve-skolnim-roce-20202021>
6. ČESKO. Zákon č. 563/2004 Sb. ze dne 1.září 2012, o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.
7. ČESKO. ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ MINISTERSTVA VNITRA. *ZZMV: Syndrom vyhoření* [online]. ZZMV, [cit. 2022-02-28]. Dostupné z: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>
8. DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Lubomír HEGER a kol. 2019. *Dítě v síti*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3 .
9. HAGEMANN, Wolfgang. 2012. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. 1.vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. 119 s. ISBN 978-80-7414-364-9.

10. HARRISON, Eric. 2020. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli*. 7.vyd. Praha: Grada.160 s. ISBN 978-80-247-3768-3.
11. HOLEČEK, Václav. 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. 1.vyd. Praha: Grada. 223 s. ISBN 978-80-247-3704-1.
12. HONZÁK, Radkin. 2021. *I v nemoci si buď přítelem*. 2.vyd. Praha: Euromedia Group, a.s. 227 s. ISBN 978-80-242-7290-0.
13. HONZÁK, Radkin. 2018. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3.vyd. Praha: Vyšehrad. 215 s. ISBN 978-80-7601-004-8.
14. HORÁKOVÁ, Vladimíra. 2016. *Determinanty zdraví a jejich ovlivnitelnost* [online]. České Budějovice, [cit. 2022-03-08]. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita. Vedoucí práce MUDr. Rostislav Čevela, Ph.D., MBA
15. Charakteristika psychiky dítěte předškolního věku. *Metodický portál RVP* [online]. 15.3.2017 [cit. 2022-03-08]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=12939>
16. CHRÁSKA, Miroslav. 2016. *Metody pedagogického výzkumu*. 2.vyd. Praha: Grada. 254 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
17. KOPŘIVA, Karel. 2016. *Lidský vztah jako součást profese*. 7.vyd. Praha: Portál. 152 s. ISBN 978-80-262-1147-1.
18. LANGMEIER, J., D. KREJČÍŘOVÁ. 2013. *Vývojová psychologie*. 2.vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
19. MACHOVÁ, J., D. KUBÁTOVÁ a kolektiv. 2015. *Výchova ke zdraví*. 2.vyd. Praha: Grada. 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
20. PRIEß , Mirriam. 2021. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. 3.vyd. Praha: Grada. 176 s. ISBN 978-80-247-5394-2.
21. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2022-02-28]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvppv-2021>

22. ŘEHULKA, Evžen. 2016. *Zdraví - učitelé - škola*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita. 211 s. ISBN 978-80-210-8254-0.
23. SYSLOVÁ, Zora. 2013. *Profesní kompetence učitele mateřské školy* [online]. Praha: Grada, [cit.2022-02-28]. ISBN 978-80-247-4309-7. Dostupné z: <https://www.martinus.cz/?uItem=225833>
24. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. 1.vyd. Praha: Grada. 276 s. ISBN 978-80-271-0470-3.
25. VAŠUTOVÁ, Kateřina. 2009. Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění. *Aktuální farmakoterapie* [online], [cit. 2022-03-08]. Dostupné z: <http://solen.cz/pdfs/lek/2009/01/04.pdf>
26. VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1.vyd. Praha: Portál. 522 s. ISBN 80-717-8308-0.
27. VODÁČKOVÁ, Daniela a kol. 2020. *Krizová intervence*. 4.vyd. Praha: Portál. 533 s. ISBN 978-80-262-1704-6.
28. WALKER, Matthew. 2021. *Proč spíme*. 1.vyd. Brno: Jan Melvil Publishing. 408 s. ISBN 978-80-7555-122-1.
29. ZÁMEČNÍKOVÁ, Simona. 2017. *Životní styl pedagogů mateřské školy* [online]. Brno, [cit. 2022-03-02]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.
30. ZVÍROTSKÝ, Michal. 2014. *Zdravý životní styl* [online]. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 51 s. [cit. 2022-02-28]. ISBN 978-80-7290-661-1. Dostupné z: https://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-440-version1-20_zvirotsky.pdf

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	procento
atd.	a tak dále
apod.	a podobně
ČR	Česká republika
MŠ	mateřská škola
obr.	obrázek
odst.	odstavec
OMJ	odlišný mateřský jazyk
RVP PV	rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání
Sb.	sbírky
SVP	speciální vzdělávací programy
ŠVP	školní vzdělávací program
tzv.	takzvaný

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Grafické vyhodnocení otázky č. 1	53
Obrázek 2. Grafické vyhodnocení otázky č. 2	54
Obrázek 3. Grafické vyhodnocení otázky č. 3	55
Obrázek 4. Grafické vyhodnocení otázky č. 4	57
Obrázek 5. Grafické vyhodnocení otázky č. 5	58
Obrázek 6. Grafické vyhodnocení otázky č. 6	59
Obrázek 7. Vyhodnocení otázky č. 6 podle pohlaví	59
Obrázek 8. Grafické vyhodnocení otázky č. 7	61
Obrázek 9. Vyhodnocení otázky č. 7 podle pohlaví	61
Obrázek 10. Grafické vyhodnocení otázky č. 8	62
Obrázek 11. Grafické vyhodnocení otázky č. 9	63
Obrázek 12. Grafické vyhodnocení otázky č. 10	65
Obrázek 13. Grafické vyhodnocení otázky č. 11	66
Obrázek 14. Grafické vyhodnocení otázky č. 12	68
Obrázek 15. Grafické vyhodnocení otázky č. 13	69
Obrázek 16. Grafické vyhodnocení otázky č. 14	70
Obrázek 17. Grafické vyhodnocení otázky č. 15	72
Obrázek 18. Vyhodnocení otázky č. 15 podle pohlaví	73
Obrázek 19. Grafické vyhodnocení otázky č. 16	74
Obrázek 20. Grafické vyhodnocení otázky č. 17	75
Obrázek 21. Grafické vyhodnocení otázky č. 18	76
Obrázek 22. Grafické vyhodnocení otázky č. 19	77
Obrázek 23. Grafické vyhodnocení otázky č. 20	78
Obrázek 24. Grafické vyhodnocení otázky č. 21	80
Obrázek 25. Grafické vyhodnocení otázky č. 22	81
Obrázek 26. Grafické vyhodnocení otázky č. 23	82
Obrázek 27. Vyhodnocení otázky č. 23 podle pohlaví	82
Obrázek 28. Grafické vyhodnocení otázky č. 24	83

Obrázek 29. Grafické vyhodnocení otázky č. 25.....	84
Obrázek 30. Grafické vyhodnocení otázky č. 26.....	86
Obrázek 31. Grafické vyhodnocení otázky č. 27.....	87
Obrázek 32. Grafické vyhodnocení otázky č. 28.....	89

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Přehled relevantních zdrojů	11
Tabulka 2: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 1	53
Tabulka 3: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 2	55
Tabulka 4: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 3	56
Tabulka 5: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 4	57
Tabulka 6: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 5	58
Tabulka 7: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 6	60
Tabulka 8: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 7	62
Tabulka 9: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 8	63
Tabulka 10: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 9	64
Tabulka 11: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 10	66
Tabulka 12: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 11	67
Tabulka 13: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 12	68
Tabulka 14: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 13	70
Tabulka 15: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 14	71
Tabulka 16: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 15	74
Tabulka 17: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 16	75
Tabulka 18: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 17	76
Tabulka 19: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 18	77
Tabulka 20: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 19	78
Tabulka 21: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 20	79
Tabulka 22: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 21	80
Tabulka 23: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 22	81
Tabulka 24: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 23	83
Tabulka 25: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 24	84
Tabulka 26: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 25	85
Tabulka 27: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 26	87
Tabulka 28: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 27	88
Tabulka 29: Absolutní a relativní hodnota otázky č. 28	90

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Průvodní dopis k dotazníku

Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku, který slouží pro účely bakalářské práce „Životní styl pedagogů mateřských škol“. Děkuji za Vaši ochotu!

- 1) Vaše pohlaví
 - a) žena
 - b) muž

- 2) Vyberte Váš věk
 - a) 19-24
 - b) 25-30
 - c) 31-36
 - d) 37-42
 - e) 43-48
 - f) 49-54
 - g) g) více než 54 (např. menší úvazek při důchodu)

- 3) Počet let, které učíte v MŠ
 - a) méně než 1 rok
 - b) 1 rok
 - c) 2-5 let
 - d) 6 - 10 let
 - e) 11-15 let
 - f) 16-20 let
 - g) 25-30 let
 - h) 31-35 let

- 4) Vaše nejvyšší vzdělání
 - a) střední škola s maturitou
 - b) vyšší odborná škola
 - c) vysoká škola - bakalářský program
 - d) vysoká škola - magisterský program

5) Kolik tekutin denně vypijete?

Celkově tekutin, nikoliv pouze vody.

- a) méně než 2 litry
- b) 2 litry
- c) více než 2 litry
- d) jiné - liší se v pracovní dny a volné dny

6) Co pijete nejčastěji?

- a) slazené nápoje
- b) vodu
- c) teplé nápoje - káva, čaj
- d) jiné

7) Pijete alkoholické nápoje?

- a) ne
- b) ano, příležitostně (max. 1x za měsíc)
- c) ano, pravidelně (1x týdně)
- d) ano, častěji než 1x týdně
- e) pokud ano, souvisí to s mírou stresu v práci

8) Pokládáte Váš spánek za kvalitní?

Mělo by se jednat o 7-9 hodin denně, ale záleží na dalších individuálních faktorech.

- a) ne
- b) většinou ano
- c) ano
- d) jiné - liší se v pracovní dny a volné dny

9) Snídáte?

- a) ano, v pracovních i volných dnech
- b) ano – pouze v pracovních dnech ve školce
- c) ano – pouze ve volných dnech doma
- d) někdy – dle časových možností
- e) ne, nesnídám

10) Svačíte?

Alespoň 1 svačina denně - dopolední či odpolední.

- a) ano, v pracovních i volných dnech
- b) ano – pouze v pracovních dnech ve školce
- c) ano – pouze ve volných dnech doma
- d) někdy – dle časových možností
- e) ne, nesvačím ani jednou denně

11) Považujete své stravování za pravidelné?

Pravidelným stravováním označujeme stravování maximálně 3 hodiny od sebe vzdálené, bez pojídání mezi nimi.

- a) ano, v pracovních i volných dnech
- b) ano – pouze v pracovních dnech v MŠ
- c) ano – pouze ve volných dnech doma
- d) někdy – dle časových možností
- e) ne

12) Stravujete se ve školní jídelně?

- a) ne, nestravuji - nosím si jídlo z domova
- b) ano, pravidelně
- c) ano, pouze obědy
- d) někdy, pouze určitá jídla

13) Považujete Vaši konzumaci nezdravých jídel za stříd mou?

Maximálně 1 porce denně (oplatek, hrst bonbónů či chipsů, apod.).

- a) ano, v pracovních i volných dnech
- b) ano, v pracovních dnech
- c) ano, ve volných dnech
- d) někdy (např. dle míry stresu, nálady, příležitosti - oslava,..)
- e) ne, nepovažuji

14) Sníte denně minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny ve velikosti sevřené pěsti?

Počítá se i tepelně zpracovaná zelenina.

- a) ano, v pracovních i volných dnech
- b) ano, v pracovních dnech
- c) ano, ve volných dnech
- d) někdy
- e) ne, nesním

15) Užíváte drogy či jiné návykové látky?

- a) ne, neužívám
- b) dříve jsem užíval/a, nyní již ne
- c) ano, příležitostně (max. 1x za měsíc)
- d) ano, pravidelně (1x týdně a častěji)

16) Jak často navštěvujete fast foody?

- a) nenavštěvuji
- b) navštěvuji mimořádně (méně než 1x za měsíc)
- c) navštěvuji pravidelně (cca 1x týdně)
- d) navštěvuji velmi často (častěji než 1x týdně)

17) Jak často kouříte cigarety?

Elektronické i klasické.

- a) nekouřím
- b) dříve jsem kouřil/a, nyní již ne
- c) příležitostně (cca 1x za měsíc)
- d) denně

18) Kolik času strávíte denně pohybem?

Průměrně - počítá se i svižná chůze.

- a) maximálně 30 minut
- b) 30-60 minut
- c) více než 2 hodiny
- d) jiné - liší se v pracovní a volné dny

19) Kolik času denně strávíte sledováním TV/užíváním PC?

- a) maximálně 30 minut denně
- b) 30-60 minut
- c) více než 2 hodiny
- d) jiné - liší se v pracovní a volné dny

20) Jak se dopravujete do práce?

- a) pěšky
- b) hromadnou dopravou
- c) autem
- d) kombinací dvou výše zmíněných možností (např. autobusem a poté pěšky ze zastávky)

21) Chodíte na preventivní lékařské prohlídky?

- a) ne, nechodím
- b) ano, pravidelně
- c) ano, pouze na některé

22) Máte zdravotní problémy?

- a) ne, jsem zdrav/a
- b) ano, léčím se
- c) ano

23) Domníváte se, že Váš životní styl ovlivňuje děti v MŠ?

- a) ne, nemyslím si
- b) ano

24) Myslíte si, že jste pro děti vzorem/ snaží se Vás napodobit?

- a) ne, nemyslím si
- b) ano, uvědomuji si to a snažím se být vhodným vzorem
- c) ano

25) Jak často se věnujete psychohygieně?

Duševní hygiena, jejíž cílem je předejít syndromu vyhoření.

- a) nikdy, i ve volném čase pracuji (chystám si materiály, komunikuji s rodiči,..)
- b) pouze ve volných dnech (víkendy/státní svátky)
- c) pouze, když jsem unavený/á
- d) zhruba 1x měsíčně
- e) zhruba 1x týdně
- f) častěji než 1x týdně
- g) téměř každý den

26) Máte osobní zkušenost se syndromem vyhoření?

- a) ne, nemám
- b) ano, v dřívější době
- c) pozoruji na sobě některé příznaky, ale nevím, zda se jedná o SV
- d) ano, řeším s odborníkem
- e) ano, zatím neřeším

27) Pozorujete na sobě příznaky syndromu vyhoření?

Dle zdravotnického zařízení Ministerstva vnitra sem řadíme: chronickou únavu, nespavost, zapomínání, zhoršenou koncentraci a pozornost, různé fyzické projevy - dušnost, závratě, mdloby, bolesti hlavy či bolesti na hrudi, častější nemoci, ztrátu chuti k jídlu, dále úzkost, napětí, otupělost, zlost.

- a) ano, myslím, že trpím SV
- b) ano, pozoruji pouze některé příznaky
- c) ne, nepozoruji
- d) pokud ano, je to způsobeno délkou praxe

28) Vyhovuje Vám váš současný životní styl?

- a) ne, absolutně mi nevyhovuje
- b) chtěl/a bych změnit některé návyky
- c) ano, jsem se svým životním stylem spokojen/a

Příloha č. 2: Ukázka průvodního dopisu

Vážená paní ředitelko,

jmenuji se Kristýna Kapounková a jsem studentkou posledního ročníku bakalářského programu Výchovy ke zdraví a Speciální pedagogiky pro 2.stupeň ZŠ a SŠ v kombinované formě na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Zpracovávám bakalářskou práci zabývající se tématem životního stylu pedagogů mateřských škol.

Dovoluji si Vás požádat o zaslání dotazníku, jehož odkaz zasílám níže, pedagogům ve vaší mateřské škole. Dotazník je anonymní a výsledky budou použity pro účely výzkumu.

Předem děkuji za ochotu!

S úctou

Kristýna Kapounková,

studentka 3. ročníku Výchovy ke zdraví a Speciální pedagogiky pro 2.stupeň ZŠ a SŠ

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Kristýna Kapounková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Životní styl pedagogů mateřských škol
Název v angličtině:	Lifestyle of teacher in nursery school
Anotace práce:	<p>Pedagog v mateřské škole poskytuje výchovně - vzdělávací činnost dětem v předškolním věku, tedy do zahájení povinné školní docházky.</p> <p>Cílem bakalářské práce bylo charakterizovat životní styl pedagogů mateřských škol ve Středočeském kraji. Důraz byl kladen na pohyb, stravu, riziko syndromu vyhoření a uvědomování vlivu vlastního životního stylu na děti.</p> <p>Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do tří kapitol, popisuje životní styl, pedagoga v mateřské škole a předškolní období. Cílem teoretické části bylo charakterizovat životní styl a pozici pedagoga v mateřské škole.</p> <p>Praktická část bakalářské práce je věnována výzkumu, do kterého byli zapojeni pedagogové mateřských škol ve Středočeském kraji. Výsledky výzkumu měly ověřit životní styl pedagogů, riziko syndromu vyhoření a vliv životního stylu na děti.</p>

Klíčová slova:	Životní styl, zdraví, výživa, pohyb, tělesná zdatnost, držení těla, spánek, pedagog, mateřská škola, kvalifikační požadavky, role a kompetence, stres, syndrom vyhoření, předškolní období, sociální dovednosti, komunikace.
Anotace v angličtině:	<p>The kindergarten teacher provides educational activities to children of preschool age, until the start of compulsory schooling.</p> <p>Object of theoretical part of bachelor work is characterize lifestyle of kindergarten teachers, kindergarten teacher and pre-school period.</p> <p>Practical part of bachelor work is dedicated to research, which involved kindergarten teachers in Středočeský kraj. Results of research should checked the lifestyle of teachers, the risk of burnout syndrome and the impact of lifestyle to children.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Lifestyle, health, nutrition, movement, physical fitness, posture, sleep, teacher, kindergarten, qualification requirements, roles and competencies, stress, burnout syndrome, preschool period, social skills, communication.
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č. 1 - dotazník</p> <p>Příloha č. 2 - průvodní dopis</p>
Rozsah práce:	107 s.
Jazyk práce:	český