



**VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ**  
BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



**FAKULTA PODNIKATELSKÁ  
ÚSTAV MANAGEMENTU**

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT  
INSTITUTE OF MANAGEMENT

# **ANALÝZA ŽIVOTNÍHO STYLU VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ – TIME MANAGEMENT**

ANALYSIS OF LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS – TIME MANAGEMENT

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**  
BACHELOR'S THESIS

**AUTOR PRÁCE**  
AUTHOR

**ANDRLOVÁ GABRIELA**

**VEDOUcí PRÁCE**  
SUPERVISOR

**RNDR. LEPKOVÁ HANA**

BRNO 2015

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Andrlová Gabriela**

---

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č.111/1998 o vysokých školách, Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně a Směrnicí děkana pro realizaci bakalářských a magisterských studijních programů zadává bakalářskou práci s názvem:

**Analýza životního stylu vysokoškolských studentů - time management**

v anglickém jazyce:

**Analysis of the Lifestyle of University Students - Time Management**

Pokyny pro vypracování:

Úvod  
Vymezení problému a cíle práce  
Teoretická východiska práce  
Analýza problému a současné situace  
Vlastní návrh řešení  
Závěr  
Seznam použité literatury

Seznam odborné literatury:

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

BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-731-5108-1.

MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, 280 s. ISBN 978-807-3921-477.

VALJENT, Zdeněk. Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze). 1. vyd. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010, 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.

KOTLER, Philip. Marketing management: analýza, plánování, využití, kontrola. Vyd. 1. Praha: Grada, 1998, 710 s. ISBN 80-716-9600-5.

Vedoucí bakalářské práce: RNDr. Hana Lepková

Termín odevzdání bakalářské práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2014/2015.

L.S.

---

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA  
Ph.D.Ředitel ústavu

---

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa,  
Děkan fakulty

V Brně, dne 28.2.2015

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zaměřuje na analýzu životního stylu studentů vysokých škol z hlediska time managementu. Hodnotí časové pojetí dne studentů a jeho využití z pohledu pohybu, jak studenti tráví volný čas, kolik hodin denně stráví ve škole nebo práci, jaké dopravní prostředky užívají a zda je užívají apod.

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis focuses on the analysis of the lifestyle of university students in time management. It considers spending of time of the day and spending of the free time. I will analyze how many hours a day students are students at school or work, how they travel etc.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

time management, životní styl, kvalita života, pohyb, sport, studenti, vysoká škola, analýza

## **KEY WORDS**

time management, lifestyle, quality of life, move, sport, students, university, analysis

## **Bibliografická citace**

ANDRLOVÁ, G. *Analýza životního stylu vysokoškolských studentů - time management*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2015. 94 s.  
Vedoucí bakalářské práce RNDr. Hana Lepková.

## **ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracoval(a) jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem ve své práci neporušila autorská práva (ve smyslu Zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským)

V Brně dne 1. 6. 2015

.....

Gabriela Andrlová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji mé vedoucí bakalářské práce RNDr. Haně Lepkové za velmi účinnou metodickou, pedagogickou a odbornou pomoc, trpělivost při neustálých dotazech a mnoho cenných rad při zpracování bakalářské práce.

<b>ÚVOD</b>	<b>9</b>
<b>CÍLE PRÁCE A METODIKA</b>	<b>10</b>
<b>1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE</b>	<b>11</b>
<b>1.1 MANAGEMENT</b>	<b>11</b>
1.1.1 ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ MANAŽERSKÝCH AKTIVIT	11
<b>1.2 TIME MANAGEMENT A JEHO ZÁSADY</b>	<b>13</b>
1.2.1 MÍT JASNOU PŘEDSTAVU	13
1.2.2 SOUSTŘEDIT SE NA JEDNU PRÁCI	13
1.2.3 MÁLO, ALE ZA TO ČASTO	10
1.2.4 HRANICE	10
1.2.5 UZAVŘENÉ SPISY	11
1.2.6 SNÍŽENÍ NÁHODNÝCH VYRUŠENÍ	11
1.2.7 CHTĚNÍ VERSUS ZÁVAZEK	12
1.2.8 METODA GTD PRO VYUŽÍVÁNÍ ČASU	12
<b>1.3 KALKULACE</b>	<b>13</b>
1.3.1 DRUHY KALKULACÍ	14
<b>1.4 ANALÝZA</b>	<b>15</b>
1.4.1 SWOT ANALÝZA	15
1.4.2 MARKETINGOVÝ MIX	16
<b>1.5 EXPLORATIVNÍ METODY VÝZKUMU</b>	<b>17</b>
1.5.1 ANKETA	17
1.5.2 DOTAZNÍK	17
1.5.3 DOTAZNÍK KVALITY ŽIVOTA SEIQOL	18
1.5.4 STATISTIKA	18
<b>1.6 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZÁJEM O SLUŽBY A VÝROBKY</b>	<b>19</b>
<b>1.7 ŽIVOTNÍ STYL</b>	<b>22</b>
1.7.1 INDIKÁTORY ŽIVOTNÍHO STYLU	23
1.7.2 ŽIVOTNÍ ZPŮSOB	23
1.7.3 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL A JEHO SLOŽKY	24
1.7.4 KVALITA ŽIVOTA	24
1.7.5 SPÁNEK	26
<b>1.8 VOLNÝ ČAS A JEHO CHARAKTERISTIKA</b>	<b>27</b>
1.8.1 STRUKTURA VOLNÉHO ČASU	28
1.8.2 POJETÍ VOLNÉHO ČASU V SOUČASNÉ DOBĚ	29
1.8.3 POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORT VE VOLNÉM ČASE	29



1.8.4 POHYBOVÁ AKTIVITA VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ	29
<b>1.9 POHYBOVÁ AKTIVNOST</b>	<b>30</b>
1.9.1 POHYBOVÁ AKTIVITA	31
1.9.2 POHYBOVÁ AKTIVITA VE SPORTU	31
1.9.3 ZDATNOST	31
<b>1.10 POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PROSTŘEDEK ZDRAVÍ</b>	<b>32</b>
1.10.1 OBJEM AKTIVIT PRO ZÍSKÁNÍ ZDRAVOTNÍCH BENEFITŮ	33
1.10.2 PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNÍ ASPEKTY POHYBOVÝCH AKTIVIT	37
1.10.3 POHYB A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	37
1.10.4 NEBEZPEČÍ NÁHODNÉHO SPORTOVÁNÍ	37
1.10.5 RELAXACE	38
<b>1.11 MOTIVACE</b>	<b>39</b>
1.11.1 VÝKONOVÁ MOTIVACE	40
1.11.2 MOTIVACE PRO POHYB	40
<b>2 ANALÝZA PROBLÉMU A SOUČASNÉ SITUACE ŽIVOTNÍHO STYLU VŠ STUDENTŮ Z POHLEDU TIME MANAGEMENTU</b>	<b>42</b>
<b>2.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKU A JEHO ANALYTICKÉ ZPRACOVÁNÍ</b>	<b>43</b>
2.1.1 VĚK	43
2.1.2 POHLAVÍ	44
2.1.3 JAKOU STUDUJETE VŠ	44
2.1.4 OBOR/ZAMĚŘENÍ NA VŠ	45
2.1.5 KOLIK HODIN PRŮMĚRNĚ SPÍTE (ZA DEN)?	46
2.1.6 VĚNUJETE SE POHYBOVÝM/FYZICKÝM AKTIVITÁM	47
2.1.7 JAKOU POHYBOVOU AKTIVITU VYKONÁVÁTE	47
2.1.8 KOLIK HODIN PRŮMĚRNĚ ZA TÝDEN VĚNUJETE SPORTU (AKTIVNĚ)	48
2.1.9 DOBA STRÁVENÁ VE ŠKOLE/PRÁCI	49
2.1.10 JAK SE NEJČASTĚJI DOPRAVUJETE DO ŠKOLY/PRÁCE	50
2.1.11 KOLIK HODIN STRÁVÍTE TÝDNĚ DOPRAVOU DO PRÁCE/ŠKOLY	51
2.1.12 KOLIK ČASU STRÁVÍTE ZA DNE U POČÍTAČE	52
2.1.13 KOLIK PENĚZ (KČ) JSTE OCHOTNI INVESTOVAT DO PA NA TÝDEN	52
2.1.14 BYDLENÍ	53
2.1.15 JSTE DOSTATEČNĚ INFORMOVÁNI O TOM JAK ZVLÁDAT SVŮJ ČAS JEHO ORGANIZACI, NAPLNĚNÍ SPORTY/ŠKOLOU/PRÁCI...	54
<b>2.2 ZHODNOCENÍ INTERNETOVÉHO DOTAZNÍKU</b>	<b>55</b>
<b>2.3 POROVNÁVACÍ PŘEHLEDOVÉ TABULKY PODLE VŠ</b>	<b>55</b>

2.3.1 VYHODNOCENÍ POROVNÁVACÍ TABULKY VŠ	57
<b>2.4 VÝSLEDKY DOTAZNÍKU SEIQOL</b>	<b>57</b>
2.4.1 ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKU SEIQOL	57
<b>2.5 ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ ANALÝZY</b>	<b>58</b>
<b>3 NÁVRHY NA ŘEŠENÍ</b>	<b>60</b>
3.1 SWOT ANALÝZA	60
3.2 ZÁKLADNÍ ÚDAJE O INFORMAČNÍM MATERIÁLU	62
3.2.1 PARAMETRY BROŽURY	62
3.3 MARKETINGOVÝ MIX – 4P	63
3.4 MOŽNOSTI NA VUT V BRNĚ	64
3.4.1 DOPORUČENÍ PRO VUT V BRNĚ	64
3.4.2 KALKULACE NÁKLADŮ NA INFORMAČNÍ MATERIÁL PRO VUT	65
<b>4 ZÁVĚR</b>	<b>66</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b>	<b>67</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>69</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b>	<b>70</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b>	<b>71</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b>	<b>72</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK</b>	<b>73</b>

## ÚVOD

Zdravý životní styl je téma, které je v poslední době velmi často zmiňované ve vazbě s kouřením, obezitou nebo nádorovými chorobami a s dalšími závažnými nemocemi. Proč je tedy na tento fakt upozorňováno je ten, že čísla mortality a incidence různých civilizačních nemocí začaly stoupat a Česká republika v těchto statistikách nedopadá příliš dobře.

Na zdravý životní styl je u nás velmi často zapomínáno a to je také jeden z důvodů, proč jsem si toto téma vybrala na bakalářskou práci. Chtěla bych ve své práci zdůraznit důležitost zdravého životního stylu jako celku, ale i jeho jednotlivých částí u vysokoškolských studentů. Budu zde rozebírat časové možnosti a časové využití studentů VŠ, jejich způsob a čas strávený dopravou, využití volného času, dobu strávenou ve škole popřípadě i v práci a jejich časové rozvržení aktivit během celého dne.

Téma je velice aktuální hlavně proto, že může ovlivnit změnu chování vysokoškolské populace a budoucích pracovníků.

## **CÍLE PRÁCE A METODIKA**

Cílem práce je analýza životního stylu studentů z pohledu jejich denního režimu – analýza časového snímku tj. množství a druh stráveného času sezením, dopravou, pohybem, aj. K analýze jsou použity ankety, řízené rozhovory a dotazníky Kvality života SEIQoL. Výstupem práce budou na základě získaných dat zpracované návrhy a doporučení na změny životního stylu studentů.

## **TARGET OF WORK AND METHODICS**

The target of work is to analysis lifestyle of university students in term of their daily program – analysis of time snapshot (quantity and type of spending time sitting, traveling by public transport, moving etc.). For analysis will be used surveys. structured interviews and questinnaires of quality of life SEIQoL. Processed suggestions and recommendations for changes lifestyle of students will be result of work which will be based obtained informations

# 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

## 1.1 Management

Management je pojem, který je dnes považován jako výraz pro slovo řízení, jeho rozsah a zaměření aktivit se v jednotlivých podnicích ovšem liší.

Jde o specifické aktivity, které jsou zaměřeny a působí na lidi tak, aby pracovníci, zaměstnanci, dělali to co je potřeba, jde především o plánování, organizování, ovlivňování a kontrolu. Jde vlastně o záležitosti klíčové, podstatné skutečnosti, jež významným způsobem ovlivňují vývoj podniku do budoucnosti. Patří zde také stanovení hlavního cíle, nebo cílů a směrůváních následujících řídicích aktivit vedoucích k splnění cíle. Je tu určitý užitek a riziko, které patří k rozhodování manažerů, s rozhodnutím totiž vždy souvisí, že ponese určitý užitek, nebo riziko, ať už menší nebo větší. (3)

U managementu je důležité, že funguje v reálném prostředí, tedy podmínky tohoto prostředí musí také respektovat. Jako další skutečnost současného managementu se považuje, že realita není neměnná, naopak stále více se setkáváme s nejistotou a nerozhodností, chaotickými projevy apod., které musí mít odraz v managementu a nelze již spoléhat na rutinu, nelze předpokládat klasický průběh, nebo osvědčené praktiky. (3)

Úspěšnost manažera se odráží na úspěšnost pracovníků a jejich schopností, míra ztotožnění se záměry daného podniku, ochota se aktivně zúčastňovat v plnění pracovních úkolů aj.

Pro bližší a snadnější pochopení spektra manažerských aktivit, je vhodné tyto aktivity dále členit do různých okruhů, podle ohledu na charakter a časové hledisko. (3)

### 1.1.1 Základní rozdělení manažerských aktivit

- Strategické řízení

Je realizováno vrcholovým managementem, a v případech malých a středních podniků jejich vlastníky nebo stanoveným výkonným vedením. Také se zaměřuje na důležité faktory fungování a určuje směry, kterými se organizace povede. Toto řízení má

dlouhodobější charakter a jeho časový horizont je delší než jeden rok, povětšinou jde o dobu mezi třemi až pěti lety, výjimečně i déle. (3)

- Taktické řízení

Jsou zde převážně aktivity, které pomáhají k dosažení strategických cílů, převážně v době jednoho roku. Během roku se řídí podnik strategickým ročním plánem, rozpočtem atd., který je hlavní nástroj pro fungování a těžištěm aktivit je v taktickém řízení nejvíce ve finančním řízení firmy. (3)

- Operativní řízení

Spadají sem manažerské aktivity, které směřují k realizování taktických záměrů, ovšem v době kratší nebo v délce čtvrtletí, lze i například týdenní. Jako nástroj se zde využívají operativní plány. (3)

- Provozní řízení

Jde o prosazování operativních úkolů a představuje zároveň nejnižší stupeň řídicí činnosti, v bezprostředním řízení jednotlivých procesů, především výrobních, technologických (provozních), pomocných procesů a podpůrných procesů. Procesy se v řízení řeší v reálném čase a řeší je nejčastěji manažeři tzv. první linie. (3)

- Projektový management

Jedná se o přístup, využívaný při prosazování vážné směny – projektu, který představuje obtížný úkol kvůli jedinečnosti, různorodosti aktivit, délce trvání, složitosti nebo nákladovosti. Toto řízení obvykle vede projektový manažer, který zabezpečuje přípravu změny projektu, plán realizace atd., a činí potřebné kroky k úspěšnému dokončení. (3)

- Finanční management

Řízení, kde se fungování a změny v chodu, řeší pomocí ekonomických veličin, jako jsou například náklady, výnosy, zisk, cash-flow apod. Nástroji využívanými ve finančním managementu jsou finanční plány, motivační nástroje, které jsou vázané na dosažitelnost výsledků hospodaření, zpětná vazba v podobě kontrol atd. (3)

- Produktový management

Patří sem aktivity v podniku, spojené s analýzami a vyhodnocením prozatimního portfolia produkce, strategickými rozhodnutími o zavedení nových výrobků a služeb, nebo zdokonalení stávajících apod. Aktivity bývají řízeny způsobem projektového řízení a zabezpečovány produktovým manažerem. (3)

## 1.2 Time management a jeho zásady

V oblasti time managementu platí několik jednoduchých zásad:

- Mít jasnou představu
- Soustředit se na jednu práci
- Málo, ale za to často
- Hranice
- Uzavřené spisy
- Snížení náhodných vyrušení
- Chtění versus závazek

### 1.2.1 Mít jasnou představu

Záměr je jasný, mít naprosto jasnou představu o tom co chceme a také co nechceme dělat. Ačkoliv zní tato fráze otřepaně, ne každý je schopný se jí správně držet a určit si ji, neplatí to jen pro firmy a společnosti, ale také v soukromém životě. Většina firem i lidí představu má, ale kdo z nich ji má skutečně jasnou? Protože pokud není vize jasná, nemůže plnit svůj účel a je v podstatě bezcenná. Firma může sice prohlašovat, že chce být například špičkou na trhu, ale tuto vizi mají i jejich konkurenční firmy, proto je potřeba určit něco víc, určit co pro tu vizi konkrétně uděláme, v podstatě jakou představu máme pro vykonání naší vize. Je tedy potřeba být opatrní, protože pokud nepřinese vize jasnou představu, spíše ji zamlží. Vize musí představovat hranice činnosti, jakmile si vyjasníte následující kroky, měli byste je nejen přijmout, ale také rovnou vystrnadit všechny ostatní alternativní postupy. (2)

### 1.2.2 Soustředit se na jednu práci

Soustředění se na pouze jednu práci je logickou návazností na předchozí zásadu, nejhorší co můžete udělat, je rozhazovat svou snahu a úsilí mezi příliš mnoho činností. Současnou práci je potřeba si správně vymezit, přičemž to nejdůležitější je právě to, že nesmíte dělat více úkolů souběžně. Musíme si dávat pozor na to, abychom si nabrali jen úkony, které jsme schopni bez problému zvládnout a postupně je plnit.

Kouzlo úspěchu tedy nevzkvétá v tom udělat toho co nejvíc, co nejrychleji, ale preferovat jednu činnost, správně a pořádně vykonanou. Ovšem je jasné, že není snadné soustředit pozornost jen na jednu činnost, během týdnů, měsíců, máme na starosti mnoho dalších rutinních potřeb a úkolů, které je nutno plnit, proto je potřebujeme, aby měli v našem časovém rozvrhu své jasné místo a způsob vyřizování těchto záležitostí musí být nastaveno tak, aby naše úsilí podporovalo a nebrzdilo nás. (2)

### **1.2.3 Málo, ale za to často**

Tato zásada se řídí principem, který tvrdí, že lidská mysl funguje nejučinněji, pokud ji využíváte často, ale v kratších intervalech. Zásada se uplatňuje v oblasti vzdělávání a cvičení, nicméně platí také stejně v pracovním světě. Tato zásada se vztahuje na tělo i mysl, fyzickou taky lépe posílíte, když budete cvičit méně, ale častěji, než když si najednou po delší době bez cvičení naložíte obrovské váhy, tím byste si spíše ublížili. Mysl upřednostňuje tento způsob práce, jelikož má čas se v klidu přizpůsobit, navázat propojení a získat nové nápady a poznatky. Tato zásada se dobře uplatňuje například při psaní článků, zpráv nebo dokonce i knih. Někteří lidé se snaží tyto úkoly zvládnout napsat na jeden záťah, což má ovšem mnoho nevýhod, nejenže je úkol rozsáhlý, takže z něj můžeme mít strach a může se velice snadno stát, že se mu začneme mermomocí bránit. V dnešní době už nám v této práci mohou pomoci všemožné textové editory a je snadné v nich vytvořit sérii rychlých konceptů a lze přitom zároveň texty jednoduše upravovat a zlepšovat je. (2)

### **1.2.4 Hranice**

Ačkoliv mnozí učitelé tvůrčího myšlení učí opak, tak nejlépe proudí tvůrčí nápady právě, při vytyčení určitých hranic a ne volnému myšlení, jakmile si totiž určíme jasné dané limity je mnohem snadnější se soustředit na to, co skutečně chceme a potřebujeme. Když zadáte své myslí úzce vymezený problém jste schopni snáze dospět k řešení. Když si to uvedeme na příkladu, tak vedoucí žádá vylepšení automobilu, v tomto všeobecném zadání vás toho napadne dost, ale nic přesněji zaměřeného, vše lítá okolo, od každého něco, kdežto když vedoucí zažádá vylepšení jen volantů, soustředíte se jen na tuto danou oblast a vylepšíte ji mnohem efektivněji a účinněji. Stačí se tedy zamyslet nad svým životem, zda pracujete na jasných, vymezených cílech, nebo přelétáváte od jednoho cíle k druhému, každý cíl načnete, ale pořádně



nedokončíte, jelikož nemá pevně dané hranice. Ve stavu, kdy nemáte tedy pevně stanovený cíl ani jeho hranice, je vaše svoboda klamná a na konci je jen důsledek bez naplnění, protože život přestane mít kam vést. (2)

Další z možností, jak stanovit limity jsou časové úseky, neboli vymezení času na daný úkol nebo práci. Jestliže máte tedy na splnění cíle přesně vymezený časový interval, jste schopni se na něj mnohem lépe a účinněji soustředit a tím mít i lepší výsledky. (2)

### **1.2.5 Uzavřené spisy**

Uzavřené spisy, neboli uzavřené seznamy je jakýkoliv seznam, který má na konci tlustou vodorovnou čáru označující konec, tedy seznam nelze doplňovat o další úkony. Nejdůležitější na tom je, že vás to donutí postupně úkoly řešit, aniž by vás rozptylovaly ostatní úkoly, které sice přibudou, ale nejsou nutné třeba hned řešit. Takovýto seznam slouží vlastně jako nárazníková zóna, co dělá rozdělení mezi vámi a ostatními rušivými elementy. (2)

Tento seznam se tedy po uzavření čarou nesmí prodloužit, ale pouze se zkracovat, či zůstat stejný, ale to bychom určitě nechtěli. V tomto seznamu nezáleží ani na pořadí vykonání úkolů, důležité je, je postupně všechny zpracovat. Pokud si za každý odvedený úkol budete dávat prospěšné body, bude vás to motivovat tyto seznamové úkoly upřednostňovat před úkoly ne tak důležitými a vymezíte si na ně svůj čas, abyste je zvládly rychle a správně. (2)

### **1.2.6 Snížení náhodných vyrušení**

Náhodné vyrušení, to je jeden z častých důvodů neodvedení daného úkolu nebo práce, takže se musíme snažit tyto vyrušení minimalizovat. Minimalizovat proto, že všichni víme, že zmizet úplně nejdou. Kdykoliv děláme nebo se snažíme dělat něco, co nebylo původně v plánu, je vleká pravděpodobnost, že nás něco, někdo vyruší od práce, tento problém by nemusel nastat, pokud zvládneme dělat vše tak, jak jsme si naplánovali, nicméně tohle se stává jen velmi zřídka. Pověštinou se nám všechny předepsané úkoly splnit nepodaří, hlavně z důvodu odkládání těch složitějších úkolů nebo náročnějších činností, v podstatě odložení toho co bychom měli dělat přednostně. (2)

Tyto ničivé a rušivé faktory mohou přicházet kdykoliv a jakkoliv a od kohokoliv, lze je ovšem stále díky plánování minimalizovat. Vyrušení může způsobit šéf, podřízení, kolegové, rodina, ale sem tam si na něj můžeme i my sami. Na faktory můžeme reagovat různě, jako na hrozby, na jiné jako na potěšení, nicméně je třeba se naučit eliminovat rušivý efekt na minimum. (2)

### **1.2.7 Chtění versus závazek**

Zavázání jako takové povětšinou dodává úplně jiný pohled na věc, pro kterou jsme se nadchnuli, nabudeme dojem, že svým zájmem žijeme a dýcháme pro něj. Většina lidí má plno zájmů, které jsou nesourodé a jednotlivé činnosti se pak navzájem dostávají do konfliktu, což je samozřejmě na jednu stranu dobře, ale dokud se neupnou k zájmu nějakým závazkem, který jsou připraveni přijmout, je malá šance, že se dostaví kýžené výsledky. Ač chceme nebo nechceme, počet zájmů pro nás má nějaké hranice. Závazek se pro nás tedy rovná vyloučením, pokud se nějakému závazku plně poddáme, logicky následovně vyloučíme ostatní činnosti, které by teoreticky mohly stát v naší cestě. Je důležité tedy rozlišovat zájmy a to co chceme jen tak dělat a závazky, kterých jsme rozhodnutí si dostat. (2)

### **1.2.8 Metoda GTD pro využívání času**

GTD neboli Getting Things Done, volně přeloženo do češtiny mít všechno hotové je jedna z neznámějších a také nejpoblárnějších metod jak zvýšit efektivitu a produktivitu práce. Základní princip vychází z návyku, kdy se jakoukoliv novou položku nesnažím urputně zapamatovat, ale uložím ji do tzv. schránky, schránka může být, diář, notes, nebo klidně elektronická aplikace. (13)

V tomto systému tedy nepoužíváme hlavu k zapamatování veškerých úkolů, ale k přemýšlení a kreativní činnosti. Metoda GTD má 5 základních kroků. (9)

- Sbírání
- Zpracování
- Třídění
- Zhodnocení
- Udělání

Metoda GTD je snadná a lehce využitelná v praxi, stačí zapamatovat pravidla, které si stanovíte pro úkoly a zbytek si jen zapsat a mít volné myšlenky, pro potřebné informace. (9)

### **1.3 Kalkulace**

Kalkulace především ve smyslu nákladové kalkulace se v současnosti užívá jako nejčastější nástroj k hodnotovému řízení. Identifikace nákladů, je totiž jednou ze základních potřeb manažerů a jsou spojeny s výkonem podnikových aktivit. Jednoduše řečeno, každý podnikatel chce vědět, kolik peněz ho doopravdy stojí prováděné výkony. Kalkulaci také možno identifikovat jako přesné přiřazení nákladů, marže, zisku, ceny nebo jiné hodnoty výrobku, služby, nebo činnosti naturálně vyjádřené jednotce výkonu firmy, neboli kalkulační jednici, nebo nákladovém objektu. (14)

Nákladová kalkulace je základní nástroj pro výpočty marží, zisků, ale často také ceny, jelikož každá výše uváděná veličina je založena právě na kvantifikaci nákladů, které jsou nejčastěji děleny na náklady přímé a náklady nepřímé. Zda by měly všechny náklady přímý charakter, spektrum metod pro kalkulaci nákladu by se snížilo, protože přímým přiřazením nákladů objektu bychom mohli za jakýchkoliv podmínek získat poměrně přesné informace o nákladech na výkon. (14)

V současném a nejpoužívanějším manažerském účetnictví se nabízí hned několik základních kalkulačních metod a jejich různých variant, ty jsou používány různými způsoby alokací režijních nákladů a to od nejjednodušších až po ty složité a komplexnější. Kalkulační metoda, kterou zvolíme, by měla vycházet především z typu organizace apraktického způsobu využití dané kalkulace, pro různé účely a organizace jsou tedy vhodné různé metody kalkulací, ale nedá se říct, že by některá z jednodušších metod byla méně přesná. Volbu vhodné metody kalkule ovlivňuje hned několik faktorů, například struktura prováděných výkonů a jejich odlišnosti, v potaz je důležité brát také to, že při podrobnější metodě kalkule, budou vyšší náklady na zjištění vstupních dat pro daný typ kalkule. (14)

### 1.3.1 Druhy kalkulací

Kalkulace se liší nejen způsobem přepočtů nákladů na jednotku výkonu, ale další významný faktor je při rozhodování, jakou kalkulaci využít, účel, jemuž bude kalkulační sloužit.

Existuje několik základních variant nákladových kalkulací, které se odlišují způsobem jejich uplatnění v podniku. (14)

- předběžná kalkulace

Jedná se o kalkulace, které informují o nákladech, ještě před zahájením jakýchkoliv činností na výrobku, nebo službě. Je důležitá jako podklad pro cenová vyjednávání. Jejich charakteristika spočívá v tom, že v době jejího sepsání, ještě podnikatel nemá k dispozici informace o tom, jaké množství vstupů daný výrobek nebo služba bude potřebovat a do jisté míry se také jedná o odhad budoucích nákladů na daný výrobek či službu. (14)

- výsledná kalkulace

Výsledné kalkulace se určují po dokončení a prodeji výkonu, protože v dané chvíli už má organizace k dispozici reálné hodnoty objemu spotřebovaných vstupů a lze se tedy při sestavení kalkulace opřít o věrohodná data. Výsledné kalkulace jsou především k zpětnému zhodnocení toho, jak podnik hospodařil a pro posouzení toho, jestli náklady odpovídají předběžnému odhadu, jež byl proveden před započítáním celého procesu projektu. (14)

- operativní kalkulace

Tento druh kalkulace je charakteristický především u vysoce automatizovaných průmyslech a sestavuje se nejčastěji v průběhu výroby určité série výrobků proto, aby se dokázali zavčas reflektovat změny ve výši přímých nákladů, které byly způsobeny nejrůznějšími faktory např. změnami v postupech, či nastavení strojů. (14)

## 1.4 Analýza

Analýza je jedna z částí plánování, personalistiky, vedení, organizování, ale také kontrolování a koordinování, řadí se do tzv. stupně řídicího procesu. Jednu z hlavních úloh hraje především v kontrole a plánování. (16)

### 1.4.1 Swot analýza

SWOT analýza je jednou z nejznámějších a hlavních strategických nástrojů při analýze jak firemních prostředí, tak i bývá aplikována jako nástroj osobního rozvoje. Tato analýza se zaměřuje na silné (strengths) a slabé (weaknesses) stránky společnosti, na její příležitosti (opportunities) a hrozby (threats), kterým musí firma čelit. Díky analýze si jsme schopni lépe uvědomit postavení firmy na trhu, souvislosti, které jsme doteď drželi jen v podvědomí, ale neřekli je nahlas a celkové zhodnocení fungování firmy. Tyto vztahy můžeme následně využít jako impuls k stanovení nových strategií a rozvoje. (15)

- Silné stránky

Zde je třeba se zamyslet nad tím, co firma dělá lépe než konkurence a jaká vnitřní síly a přednosti firma má. Počítá se s jak vnějšími, tak i s vnitřními pohledy na firmu, například vnímání podniku zaměstnanci a zákazníky. (15)

- Slabé stránky

Slabé stránky určují potencionální vnitřní slabiny firmy, neboli to v čem se firmě daří méně, nebo kde dosahuje lepších výsledků konkurence. Opět je potřeba vnitřní i vnější pohled na firmu, tedy pohledu zákazníků a zaměstnanců. Tyto uvedené slabiny se nemusí líbit, ale je přesto nutné je uvést. (15)

- Příležitosti

Jedná se o vnější možné příležitosti, pokud si nemůžete na nějaké vzpomenout, stačí se podívat na silné stránky firmy, z kterých je lze odvodit a vymyslet, co by se mohlo příležitostí stát. (15)

- Hrozby

Tato oblast jednoduše představuje oblast, která sebou může přinášet, nebo už přináší jistá rizika. Pokud je nebudeme řídit, nejlépe jim úplně předcházet, mohou se stát ještě vážnějšími problémy. (15)

#### **1.4.2 Marketingový mix**

V marketingovém mixu se zjišťují informace o čtyřech hlavních proměnných v podniku v marketingovém systému, jedná se o 4 P, product – produkt nebo služba, price – cena, place – distribuce, promotion – propagace. Všechny tyto proměnné se výrazně liší podle odvětví podniku, cíle podniku, velikosti podniku, nebo povaze trhu daného podniku. Od toho se poté odvíjí metody reklamy nebo distribučních kanálů. (3)

- Produkt nebo služba

Produkt, nebo služba je cokoliv, co je nabízeno na trhu, každý produkt nebo služba si jsou často podobné a odlišují se u zákazníků jen obalem, reklamou nebo designem, ty je mají navzájem odlišovat od konkurence. (3)

- Cena

Samotné rozhodování o ceně výrobku nebo služby je jeden z nejsložitějších úkolů v podniku. Kvalitní produkty či služby, mají tendenci získávat vyšší cenu. Při určování ceny výrobku nebo služby je důležité brát ohled na potřebné vynaložené náklady, slevy, dopravné, a jiné režijní přírážky. Stanovení výše ceny může záviset také na poptávce po daném produktu, protože vyšší objem nákupů potřebných surovin, může jejich cenu snížit, ale přesto je vztah mezi náklady a cenovou tvorbou, která se obvykle tvoří součtem nákladů na výrobek nebo službu a přiřazenými maržemi na něj, zároveň totiž musí být cena stanovena tak, aby měla u odběratelů odpovídající poptávku. (3)

- Distribuce

V současné tržní situaci, kde převažuje nabídka nad poptávkou se podniky snaží proniknout mezi konkurencí a budovat si pevnou a solidní konstrukci, jež bude pevnější než konstrukce u konkurenčních podniků. Je zde rozdíl jestli se podnik

zaměřuje na konečného zákazníka, nebo na podnik. Podniky se zaměřením na přímého zákazníka, zvolí jako konstrukci marketing, který jim umožní směřovat všechny aktivity, aby dosáhli nejbližší k zákazníkovi. Při zaměření podniku na jinou firmu brání rozvoji právě nedostatek marketingu, využívají zprostředkovatele a ty je náročnější přilákat a získat větší podíl na trhu, má zde velký význam právě obchod a osobní přístup a vhodná komunikace. (3)

- Propagace

Spadají sem aktivity, jež sdělují přednosti a silné stránky produktu nebo služby a snaží se o to, aby přesvědčily cílové zákazníky pro jeho koupi. (6)

## **1.5 Explorativní metody výzkumu**

Pro výzkum lze využít několika metod. mezi nejznámější patří dotazník a anketa a u hodnocení kvality života se užívá nejčastěji SIQol

### **1.5.1 Anketa**

Anketa je zvláštním případem dotazníku, a liší se od něj především rozsahem, může obsahovat jak pouze jednu otázku, tak i více, dále její formou distribuce, jelikož anketa bývá nejčastěji distribuována poštou, prostřednictvím denního nebo jiného tisku, elektronickými médii apod., také se liší záměrem. Ten je u ankety především za účelem zmapovat neznámý terén. Výběr respondentů bývá náhodný a respondenti se samy rozhodují, zda ji vyplní. (12)

### **1.5.2 Dotazník**

Podstata dotazníku skýtá v získávání dat a informací prostřednictvím písemného dotazu, ten může být psán ručně nebo elektronicky, jak jsem to užila já. Respondenti vyplňují dotazník samy, bez pomoci jiné osoby, na základě pravdivých odpovědí na položené otázky. Tato technika je velice oblíbená a jednoduchá jak na organizaci, vytvoření, tak rozšíření mezi respondenty pomocí internetové sítě (nebo osobně, ručně). Patří mezi nejpoužívanější techniky sběru dat.

Co se týče otázek lze navolit více druhů, otevřené (vlastní odpověď), uzavřené (jedna možná odpověď na výběr), filtrující otázky, kontrolní a trikové otázky, nebo testovací otázky. (20)

### 1.5.3 Dotazník kvality života SEIQol

Metoda standartizovaného dotazníku SEIQol přináší hodnocení kvality života jedince. Mezi nejčastější uváděné životní cíle patří zdraví člověka samotného a jeho blízkých, rodina, zaměstnání, náboženství, finanční stránka, aj. Metoda SEIQol je zajímavá teoreticky, ale také prakticky, ukazuje osobitý nadsled na kvalitu života člověka. přičemž sám respondent definuje vlastní koncept kvality jeho vlastního života, životní spokojenosti a životních cílů o které usiluje. Tato metoda je vhodná především pro specifické výzkumné účely, které jsou útleji zaměřené. (17)

Tento dotazník obsahuje jednoduchý a stručný návod na vyplnění a předepsanou tabulku pro dopsání informací. Do kolonek se vypisuje 5 hlavních životních cílů, do levého sloupečku jejich důležitost v % a do pravého sloupečku míra spokojenosti s jeho naplněním v %, k dispozici je do každého sloupečku celkem maximálně 100 %. (10)

Způsob hodnocení dotazníků je snadný, jako první vynásobíme dvě čísla (procenta) na řádku, to provedeme u každého řádku, sečtením těchto součinů a vydělením 100 (pro získání %) zjistíme průměrnou kvalitu života jedince. Pro zjištění spokojenosti s realizací životních cílů, uděláme z pěti čísel v pravém sloupci průměr (sečteme všech pět čísel dohromady a vydělíme pěti), opět platí stupnice 0% nejméně, 100% nejvíce. Hlubší rozbor dotazníků je už na základě vyplněných cílů a celkového zhodnocení. (7)

### 1.5.4 Statistika

Statistika má základní členění na dvě části, první, ta menší, se jmenuje deskriptivní statistika a týká se především řad čísel, jež se následně zpracovávají a užívají se zde slova např. průměru, jež každý určitě zná, nebo kreslil nějaký graf. (19)

Druhá část statistiky se jmenuje inferenční statistika. v Této části se rozebírá, že pokud vám z vašich čísel vyšlo něco zajímavého, například u dvou testovaných skupin dosáhnete různých výsledků, tak jejich výsledky dáte dohromady a zjistíte, že jedna skupina dosáhla jiných, ať už lepších či horších výsledků, než skupina druhá, v tomto případě lze užít inferenční statistiku, protože ta nám určí zda je rozdíl mezi výsledky skupiny natolik veliký, aby byl důvod s e jím dále zaobírat. tato statistika má schopnost



vám ukázat, zda to co jste zjistili u osob, které jste testovali může platit i na zbytek netestované populace. (19)

Takže v celkové statistice se nejlépe užívá v první řadě statistika deskriptivní, aby se zjistila přesná čísla a číselné výsledky, následně pak využijeme statistiky inferenční k zjištění, zda budou výsledky platit i u netestované populace.(19)

## **1.6 Faktory ovlivňující zájem o služby a výrobky**

U studentů je plno faktorů, které ovlivňují jejich rozhodnutí, co se týče využívání služeb ať už sportovních, zábavných, relaxačních nebo vzdělávacích. Mezi hlavní faktory se řadí kulturní, sociální, osobní, psychologické, kupující. (5)

- Kulturní faktory – kultura, subkultura, sociální skupina

Kulturní faktory mají velmi široký a hluboký vliv na chování možného spotřebitele, zájemce o služby nebo výrobky.

Kultura – Kultura přímo ovlivňuje to, co člověk chce, a co dělá a jak se chová. Již od útlého věku získává člověk svůj potenciál hodnot, poznání, zálib a chování během procesu začleňování se do společnosti, zahrnují také rodinu a ostatní klíčové instituce. Každý vyrůstá v jiném prostředí a v jiné kultuře, proto se mohou názory velice lišit. (5)

Subkultura – Subkultura je část kultury, každá kultura má subkultur hned několik. Subkultura má 4 základní druhy: národní skupiny, náboženské skupiny, rasové skupiny, zeměpisné oblasti, těmito faktory je ovlivněn každý jedinec, některý víc, některý méně. Ovlivňují ať už to co člověk jí a jakým způsobem se stravuje, ale také oblékání, rekreaci, nebo ambice jedince. (5)

Sociální skupina – V současné době se dá stále rozřadit lidské společenství do různých sociálních vrstev, jako to bylo dříve v podobě kastovního systému. Těchto vrstev je 10 základních (v USA): nejvyšší, vyšší, lepší průměr, střední vrstva, dělnická vrstva, lepší spodina, spodina. V kastovním systému, ač zastaralém, jde stále nelézt základní rozdělení dnešní doby. Lidé ze stejné společenské vrstvy mívají podobné názory a způsoby jednání, lze zde také pozorovat, že člověk

zastává podřízené nebo nadřizené místo podle toho, k jaké společenské vrstvě patří. (5)

- Sociální faktory – chování je ovlivněno i takovými faktory jako například referenční skupina, rodina, statuty a společenské role. (5)

Referenční skupiny – Referenční skupina, je soubor skupin, které mají přímý nebo nepřímý vliv na chování jednotlivce. Skupiny přímé jsou členské, člověk k nim patří a navzájem se nepřetržitě on a skupina ovlivňují v primární skupině a v sekundární není působení nepřetržité. (5)

Rodina – Členové rodiny tvoří jednu z nejvýznamnějších primární referenční skupiny, která utváří jednání kupujícího/studenta. Uvádějí se dva druhy rodiny, rodina rodiče a rodina jedince, rodina rodiče ovlivňuje názory již od dětství ohledně téměř všeho, od politiky, jídla, oblékání, náboženství, ekonomiky aj., rodina jedince, tj. manžel/manželka, jedná se o nejvýznamnější spotřební organizaci ve společnosti, vlivy manžele/manželky, se liší dle druhu výrobku/služby. (5)

- Osobní faktory – K osobním faktorům se řadí věk jedince, období životního cyklu, ekonomické podmínky a zaměstnání, životní styl, sebepojetí a osobnost. (5)

Věk a životní cyklus – Tento faktor se bere v potaz především proto, že potřeby a touhy se během života významně mění, v dětství je jediným světem jídlo pro miminka, potom většina jídel a na stáří často speciální zdravotní diety. Stejně tak se mění i vkus a styl oblékání, rekreaci, pohybu a podobně. (5)

Povolání – Chování kupujícího/studenta je povoláním velmi ovlivněno, pokud jedinec (student) práci má, nebo ho živí rodiče/příbuzní, nebo už si na sebe vydělává sám, podle toho většinou také s penězi naloží, je často známo, že vlastnoručně vydělaných peněz si člověk váží více, než těch které dostal jen tak. Samozřejmě to opět ovlivňuje výchova a okolní podmínky jedince. (5)

Ekonomické podmínky – Úzce souvisí s povoláním. Volba koupě výrobku/služby na nich závisí velikou měrou. Tyto podmínky se skládají z úspor a jmění, čistých příjmů, možnosti vypůjčení si, vztahu k peněžitým výdajům v poměru ke spoření.

Životní styl – Životní styl je velice jedinečný u každého jedince, každý jedinec klidně z jiné kultury, subkultury nebo společenské vrstvy může mít životní styl úplně odlišný.

V životním stylu je zahrnut způsob života, který odráží lidské činnosti, zájmy a názory. Tento styl může podat velice široký obraz o člověku a jeho přístupech k životu a jeho okolí. (5)

Osobnost a sebeuvědomění – Každý člověk je obdařen určitou osobností, ta se dá velice těžce, téměř vůbec změnit. Rozumíme jí zřetelné vlastnosti člověka, které vedou k celkem pevnému a trvalému vztahu k jeho okolí. Zdali jsme schopni klasifikovat spotřebitelovu osobnost, lze toho využít při analýze jeho jednání a lze odhadnout o jaký výrobek, nebo službu bude mít případný zájem. (5)

- Psychologické faktory – Mezi hlavní psychologické faktory patří motivace, vnímání, zkušenost a víry (postoje).

Motivace – Každý člověk má nějaké své potřeby, které chce uspokojovat, ať už to jsou potřeby biogenní nebo psychogenní. pro uspokojování těchto potřeb je třeba motivace, která nás donutí těchto uspokojení dosáhnout. Mezi nejznámější patří motivační Freudova motivační teorie, ta je založena na tvrzení, že opravdové psychické síly ovlivňují přímo lidské chování a jednání, ale jsou v podstatě neuvědomělé. Freud tvrdí, že každý člověk ač má mnoho pudů a tužeb během života, většinu z nich musí potlačovat, ale nikdy nejdou úplně eliminovat, nejsou tedy dokonale pod kontrolou a mohou se projevit třeba ve snech, podřeknutích apod. Druhá velice známá teorie je Maslowova motivační teorie, ta se snaží objasnit, proč jsou lidské potřeby s věkem měněny a jsou různé v různou dobu. Lidské potřeby jsou podle Maslowa řazeny podle určité hierarchie od nejnnutnějších po ty méně potřebné. Potřeby jsou rozděleny na fyziologické, potřebu bezpečnosti, společenské, potřeby uznání a potřeby seberealizace. (5)



*Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb (5)*

## 1.7 Životní styl

Životní styl (dále ŽS) je celosvětový a složitý fenomén, který lze chápat z různých hledisek. Popisuje se jako dynamická proces formy bytí jedince, určený geneticky (predispozicemi zděděnými), etnický (adaptováním na novou kulturu), sociální (životní úroveň rodiny a okolí, v pozdějším věku adolescenta a nakonec samostatně výdělečného dospělého a pak důchodce), kulturně (tradice, zvyky, návyky), profesionálně (volba práce/povolání a jeho případné změny) a generačně (odloučení světa dospělých u mládeže). ŽS se nevztahuje pouze k individuálnímu jedinci, ale i k sociálním skupinám, například třídám, nebo vrstvám a bývá vymezován jakožto strukturovaný sbor relativně ustálených každodenní praktik a zvyklostí, způsobů realizace činností a způsobů chování v různých sférách lidské existence, přičemž má souvislost s podmínkami vnitřními a vnějšími. Ve vnitřním řadíme ty, co jsou dány konkrétním jedinci a k vnějším objektivně existující aktuální životní podmínky. Zahrnuje plno prvků, složek, komponentů, aspektů a také ho ovlivňuje skoro nespočet faktorů. Mnoho jedinců si životní styl spojují s dalšími známými pojmy, životní způsob, kvalita života, životní sloh, životní dráha a často jej těžko odlišit od životních podmínek, z toho jsou mu nejvíce podobné právě pojmy životní styl a životní způsob. (18)

### **1.7.1 Indikátory životního stylu**

Při výběru indikátorů životního stylu se berou v potaz dvě kritéria, prvky životního stylu musí mít symbolickou povahu a vyjadřovat jednotný modus žití, měli by být také propojeny s objektivní sociální pozicí, a jednak by měly být veřejně manifestované, neboli rozeznatelné pro okolní svět. (18)

Mezi charakteristiky pro určení životního stylu se řadí ty, které zahrnují následující dimenze: druhy využití volného času a náplň časových rozpočtů, charakteristika práce, pracovního prostředí, její složitosti apod., parametry spotřeby kvantitativní i kvalitativní, postoje a chování spotřebitele k předmětu spotřeby, množství a systémy interakcí, druhy sousedství a přátelství, návyky, zvyky, obyčeje, nebo rituály. (18)

### **1.7.2 Životní způsob**

Životní způsob lze stručně charakterizovat jako systém důležitých činností a vztahů, životních projevů a návyků typických, charakteristických pro daný subjekt, ať už se jedná o jedince, nebo skupinu, společenství či společnost, jako konkrétního jedince nositele životního způsobu. (18)

Životní způsob tvoří především činnosti typické, které lidé užívají k uspokojování a rozvíjení svých potřeb, dále ho tvoří souhrn vztahů vznikajících v těchto činnostech a souhrn hodnot, norem a idejí spojených s touto činností. Způsob života nadále tvoří různé komponenty ve třech základních a vzájemně propojených kruzích. Jedná se o komponenty strategické, ty zahrnují práci a účast na životě společnosti, rozhodování a řízení společenských procesů a vzdělání, další jsou komponenty biosociální ve kterých se vyjadřuje okruh elementárních a biosociálních potřeb a aktivit, jako je třeba způsob udržování rodu, účast na kultuře, vztahy mezi lidmi a komunikace. Poslední jmenované jsou komponenty syntetické, jež zahrnují především celkový hodnotový systém a různé normy chování, tímto mají samostatnou formativní roli v tvoření životního způsobu. (18)

Všechny tyto komponenty dohromady tvoří celek, existují vzájemně v propojených vztazích a podléhají mnoha společenským i historickým změnám.

Mezi základní a nejdůležitější prvky životního způsobu se řadí například biosociální reprodukce, práce, zdraví, příjmy, výdaje, spotřeba, bydlení, sociální dělení, komunikace, vzdělání, kultura atd. (18)

### **1.7.3 Aktivní životní styl a jeho složky**

Pojem aktivní životní styl (dále AŽS) je nejčastěji spojován a chápán jako pojem zdravý životní styl, respektive životní styl spojený s pohybovou aktivitou, jedná se o formu životního stylu chápán jako interakci mezi jedincem a jeho okolím, která má dvě hlavní složky – biologickou a sociální. (18)

Většina lidí charakterizuje AŽS, jako styl života závislý na vzájemné, z pohledu zdraví a duševní pohody člověka, kladné kombinaci několika faktorů, mezi ně patří zdravá strava, zdravý pitný režim, rizikové faktory (kouření cigaret, požívání alkoholu nebo jiných drog), konzumu médií (počítače, televize, chytré telefony atd.), pohybové aktivitě. (18)

Platí zde i tzv. pravidlo 3 P, toto pravidlo obsahuje Přiměřenost v příjmu živin a energie, Pravidelnost pohybové aktivity a Prevenci v předcházení špatným a nezdravým životním a stravovacím návykům. (18)

Složky aktivního životního stylu v podstatě odpovídají na otázku, co patří do činností lidského života, aby člověk žil aktivním životním stylem. Jak už bylo zmíněno, složky jde rozdělit podle dvou prolínajících se okruhů, a to biologický a psychosociální. (18)

### **1.7.4 Kvalita života**

Pojem kvalita života jako takový je v současné době objevuje velmi zřídka. V posledním století se jedná spíše o fenomén zahrnující dobrý zdravotní stav člověka, dobré psychické funkce, spokojené sociální vztahy, sounáležitost, a získání celkové pohody v životě zahrnující pro některé i přístupy medicínské, ekologicko-environmentální, integrační aj.. (4)

Při pohledu na tělesnou kulturu je tento pojem velmi rozsáhlý a málokdo si všímá propojení s pohybovou aktivitou člověka, pro tuto část, pohybovou aktivitu, se častěji

užívá názvu životní styl, především pak zdravý životní styl (dále jen ZŽS), je to slovní spojení pod kterým si spíše většina populace představí dokázané preventivní prostředky k uchování a zkvalitnění život a také zdraví všech generací. Podle posledních průzkumů se uvádí, že zdravý způsob života se promítá až v 60 procentech na jeho kvalitě a spokojenosti, zároveň je tento styl žití jedním z největších problémů populace ve vyspělých zemích. Ačkoliv se státní orgány snaží o propagaci a rozvoje ZŽS, stále se najde ve společnosti mnoho pozitivního i negativního. Mezi negativní patří především pohodlný způsob života velké části populace, tím je tato snaha států méně efektivní a tato část obyvatelstva nadále ohrožuje kvalitu i kvantitu svého života hlavně sebe útokem na své vlastní zdraví. (4)

Zdravotním stavem se v současnosti zabývá plno organizací jako je UNICEF, WHO apod. Už v roce 1946 byl pojem zdraví organizací UNICEF definován jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady, tato definice se do současnosti v podstatě vůbec nezměnila a ač si to mnoho lidí neuvědomuje, právě pohyb téměř všem z těchto bodů napomáhá. Bohužel díky pokročilosti techniky a jejím vývoji, pohyb jako takový pomalu mizí z našich životů a stále více převažuje sedavé zaměstnání spolu se sedavým způsobem života (až 70% ve vyspělých zemích), pokud k tomu připojíme zvýšený energetický příjem, zaděláváme si na plno onemocnění a poruch, jako je nadváha, obezita, diabetes a další neinfekční onemocnění. Fyzická aktivnost jedinců by měla být součástí ZŽS a zároveň sloužit jako prevence těchto onemocnění, bohužel i většiny tomu tak není a tyto aktivity nejsou úplně oblíbené, takže nárůst různých civilizačních onemocnění stále narůstá a byly již vyjmenovávány nemoci, u kterých inaktivita pohybu může zvýšit riziko jejich rozvoje. Patří sem například nemoci kardiovaskulární, rakovina, cukrovka, obezita a funkce imunitního systému. AHA dokonce v roce 1993 prohlásila, že nedostatečnost pohybové aktivity vedle kouření, hypertenze a dyslipidemie patří k čtvrtému hlavnímu rizikovému faktoru pro ICHS, což je opět problém hlavně u sedavého zaměstnání. (4)

Z daných výsledku o vlivu pohybového nedostatku je jasné, že pohybové aktivity mají velmi pozitivní vliv na zdraví veškerých vrstev populace a zároveň pravidelná pohybová aktivita může o dost zredukovat pravděpodobnost onemocněním civilizačních chorob a také pomáhá kontrolovat a redukovat tělesnou hmotnost a přispívá

ke správnému vývoji a stavu pohybového a opěrného aparátu. Dále působí jako prevence proti zpomalování metabolických procesů a zvyšuje výkonnost energetických systémů. Ve výsledku máme vyšší úroveň životní energie a můžeme vykonávat veškeré každodenní činnosti bez sebemenších problémů. Pravidelná pohybová aktivita se bere jako jedna z nejsnadnějších, nejlevnějších a nejzákladnějších možností prevence pro plno zdravotních potíží. Je prokázáno, že jedinci s pravidelnou pohybovou aktivitou, vedou mnohem zdravější a produktivnější život, nežli jedinci se sedavým způsobem života. Již minimální dávka zdravého pohybu pomáhá fyzickému i psychickému stavu člověka a u jedinců s pohybovou aktivitou je udávána menší návštěvnost lékaře, užívání léků a také případných dnů hospitalizace v nemocnicích. (4)

Mezi další benefity pravidelné fyzické aktivity patří mimo fyzické a psychické také zdravotní, které jsou rozhodně také velice důležité. Patří sem například snížení příznaku deprese nebo stresu, zlepšení spánku a patří sem i celkové zlepšené sebehodnocení. (4)

### **1.7.5 Spánek**

Spánek je jedna z nejdůležitějších fyziologických potřeb každého jedince, stejně jako dostatek tekutin nebo přiměřené množství výživného jídla. Jeden z jeho hlavních významů je regenerace centrálního nervového systému. Převedením do praxe to znamená, že bez dostatečného spánku se mohou projevit zhoršení myšlení, snížení pozornosti a následné únavy v dalším dni. Konečné důsledky to má i na celkovou kvalitu života a způsobem vážných duševních chorob. (8)

Díky dostatečnému spánku se nám stručně řečeno i dělá pořádek v hlavě, neboli v mozku. Mozek je za celý den zahlcen nespočtem informací a ne zdaleka všechny jsou pro něj důležité, naopak některé informace je potřeba v mozku uložit a dát jim postavení, které jim náleží. V mozku tedy dochází k systematickému třídění a ukládání nastřádaných informací a dat, z nich některé se uloží tak, aby byly vždy k dispozici. (8)

Mimo délky spánku, je velmi důležité i jeho kvalita, jejíž ukazatel je subjektivní a kvalitní spánek poznáme tehdy, kdy vstaneme ráno z postele odpočatí, vyspaní a plni energie, jsme schopni řešit každodenní problémy a má to i opačný související účinek v tom smyslu, že pokud máme spokojeně prožitý den, který jsme zvládli bez větších problémů, tak se nám bude večer mnohem lépe usínat. (8)

Celkově je z výzkumů zjištěno, že ve spánku strávíme až jednu třetinu života



a jeho kvalitou působíme a kvalitu života. Ve spánku regenerujeme totiž nejen naši fyzickou, ale i psychickou stránku, vytváříme si paměťové stopy a regenerujeme a zlepšujeme i kognitivní funkce, je důležitý i pro množství metabolických procesů. (8)

### **Nedostatek spánku**

Nedostatek spánku poznáme velice snadno a velice rychle, projevuje se zhoršenou adaptací na nové situace, výkonností a koncentrací. Nedostatečně a špatně vyspaný člověk bývá podrážděný, má špatnou náladu, jeho výkonnost klesá a snadno a rychle se dostavuje únava. Pokud spánku je nedostatek dlouhodobě, můžou se z něj stát neurotizující faktor i spouštěč deprese. Je tedy důležité mít dostatek spánku nejen pro dobrou náladu, ale i pro dobré zdraví. (8)

## **1.8 Volný čas a jeho charakteristika**

Čas jako takový, sám o sobě, prostupuje celým našim životem v mnoha ohledech, osobních, společenských nebo pracovních, je to jedna z hlavních veličin, které jsou užívány v čím dál větším měřítku. Většina populace uvádí, že se v podstatě neustále nachází pod časovým stresem a zažívají dennodenně tlak na svou osobu právě kvůli času. (4)

Vedle uvedených ohledů, pracovních, osobních, společenských, se nachází právě kousek toho co je od nich vedlejší, a to je právě volný čas, s kterým jsme schopni samy nakládat, podle svého uvážení. Jde o časový prostor, doba navíc, doba pro věnování se svobodně vybraným činnostem, po tom, co jsou zajištěny veškeré biologické a pracovní nezbytnosti. Ne pro všechny je ovšem tento čas, prostor a jeho naplnění zajímavé, a ne všichni mají volného času dostatek. (4)

### 1.8.1 Struktura volného času

Tabulka 1 Struktura volného času (4)

Doba	činnost
Pracovní	V tomto časovém úseku člověk vykonává svou pracovní povinnost, je to nutné k získání životních prostředků a jde hlavně o zaměstnání, brigády, pracování přesčas, přípravy do zaměstnání nebo různá školení a kurzy. Patří zde i zajišťování obživy pro sebe a rodinu jako může být třeba chov užitkových zvířat, pěstování ovoce/zeleniny, či jiných zemědělských produktů (4)
Nutná mimo-pracovní	Nutná mimopracovní doba je naplněna především činnostmi důležitými pro samotnou existenci jedince a to bez přínosu finančních prostředků a ani nepatří ke svobodnému výběru. Patří sem například: <ul style="list-style-type: none"><li>• bio-fyziologické potřeby a jejich náplň (jídlo, hygiena, řešení zdraví a zdravotních problému a případná lékařská péče, apod.)</li><li>• další nezbytné činnosti (cestování mezi prací a domovem, úklid a starost o domácnost, příprava jídla pro sebe a rodinu, praní prádla a jeho sušení, žehlení apod.) (4)</li></ul>
Volný čas	Obsahuje mnoho druhů náplní této doby podle jedince <ul style="list-style-type: none"><li>• Manuální aktivity - ruční tvoření, péče o zahradu, opravy v bytě/domě</li><li>• Fyzické aktivity – venčení domácího mazlíčka, procházky, běh, sport, atp.</li><li>• Kulturně umělecké trávení času – čtení knih/časopisu, návštěva divadla/kina/představení, poslech rádia/CD/</li><li>• Kulturně racionální aktivity – návštěva kurzů, vzdělávání, křížovky, atp.</li><li>• Společensko-formální aktivity – vykonávání veřejných funkcí, např. v politice, různé pochůzky, atp.</li><li>• Společensko-neformální aktivity – návštěva veřejných míst (cukráren, restaurací, ...), rodinné návštěvy atp.</li><li>• Pasivní odpočinek – spánek, posedávání/polehávání, sledování TV, čajové dýchánky, kouření cigaret atp. (4)</li></ul>

### **1.8.2 Pojetí volného času v současné době**

Jelikož je volný čas velmi individuálním pojmem zvláště pro každého jedince, určily se 4 podmínky, které musí být současně splněny, aby se jednalo právě o volný čas:

- v určitou dobu nemá jedinec k nikomu a ničemu žádné závazky nebo povinnosti
- činnost prováděna jedincem je čistě svobodného výběru
- prováděná činnost přináší jistý druh uspokojení jedince
- v dané kultuře, kde se jedince nachází, je tento druh činnosti považován na činnost provozovanou ve volném čase (4)

### **1.8.3 Pohybové aktivity a sport ve volném čase**

Veškeré pohybové aktivity spolu s volným časem velmi úzce souvisí, pokud není čas, není pohyb. Přesně na nedostatek času se většina populace vymlouvá, přitom si jen není schopna volný čas pro pohyb vyhradit ve svém denním či týdenním programu, i když to není nic složitého a je toho schopen v podstatě téměř každý. (4)

### **1.8.4 Pohybová aktivita vysokoškolských studentů**

V současné společnosti se většina jedinců zaměřuje především na výkon, společenské úspěchy, osobní prestiž, atraktivní vzhled a aktivní seberealizaci, bohužel někdy tyto snahy vedou ne jen k tomu dobrému a pozitivnímu ale také k tomu špatnému, poškození tělesných funkcí či psychické nevyrovnanosti. Nový cíl by měl být naveden spíše ve prospěch vlastního zdraví a zdraví okolí, než jen k veškeré činnosti vlastních potřeb a hlediska životních perspektiv. Proto se také do vzdělávání a vzdělávacího procesu dostávají témata jako zdraví životní styl, nutraceutika a výživa, denní režim, zdatnost orientovaná na zdraví, pohybový režim a plno dalších. (11)

Právě pedagogové na vysokých školách jsou poslední možností jak získat člověka k nadšení pro zdravý životní styl a aktivní pohyb, protože úloha pohybu, v jeho životě, pokud chce být zdravým a schopným odborníkem v oblasti svého působení, je nezastupitelná. Jedním z úloh pedagogů je poskytovat svým studentům dostatek ověřených informací pro rozvoj jejich zájmu v oblasti sportu a správného pohybu.

Ovšem ani vysokoškolské vzdělání nezaručí racionální chování jedinců z pohledu zdraví, i když jsou akademici dobře informováni o podstupovaném riziku. (11)

I přes tyto znalosti o důležitosti pohybové aktivity nejen pro zdraví se stále snižuje pohybová aktivita mládeže a jako následek populačního vývoje dochází pomalu k neustálému ústupu zájmů o tělesnou výchovu především právě na akademické půdě, kde je většinou založena na základě dobrovolnosti, jako volitelný předmět. Dnešní zastoupení pohybových aktivit u vysokoškolských studentů je nedostatečné k požadavkům dnešní doby. (11)

Životní režim vysokoškolských studentů je odlišný a má specifické rysy, které mohou klást na studenta zvýšené nároky a také na měnící se podmínky jeho pracovní náplně. Nevhodné a neuspořádané naplánování a organizace studijních povinností do jisté míry mají vliv na studenta v jeho volném čase během i mimo semestr. (11)

V souvislosti s posledními zjištěnými informacemi o životním stylu vysokoškolských studentů se jeví jako nutnost znovu poznat současný stav pohybového režimu a trávení času vysokoškoláky, dnešní mladé nové generace, jako východisko pro možné a účelové zásahy do oblasti pohybu a organizovanosti současných studentů. (11)

## **1.9 Pohybová aktivnost**

Pohybová aktivnost je celkový souhrn všech pohybových aktivit a dané časové jednotce (týden, den, měsíc...), které podporují a zlepšují zdraví jedince a dějí se v jak pracovním, tak i ve volném čase a to buď nepřetržitě, nebo se sečtou jednotlivě oddělené úseky aktivity. Jedná se o komplexní záležitost, zahrnující nespočet různých pohybových aktivit a činností od běžné chůze, zahradničení, organizované cvičení nebo sportovní hry a aktivity. Základní faktory ovlivňující pohybovou aktivitu jsou například užší sociální prostředí školy, rodiny, sociálně ekonomicky status, a podobně. Pravidelný pohyb v doporučeném denním objemu, včetně namáhavosti je určen jako jeden z nejdůležitějších faktorů podpory zdraví pro každého lidského jedince v kterémkoliv věku. (4)

### **1.9.1 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita patří k jednomu ze základních konceptů vědního oboru kinantropologie, je to věda zabývající se strukturou, ale také funkcí pohybových aktivit člověka a jejich rozvoj, kultivaci a různé léčebné účinky v určitých podmínkách prostředí, tj. tělesné výchově, sportu a rekreační pohybové aktivitě. (4)

Mnoho významných epidemiologických výzkumů potvrdilo významnou úlohu pohybové aktivity v ontogenezi člověka. Především v počáteční ontogenezi je působení pohybu velice široká, protože konkrétní pohyby vytváří záměrnou aktivaci mozkových procesů a to především tam, kde chybí abstraktní myšlení z důvodu prozatimní psychické nezralosti. (4)

Pohybová aktivita je způsob pohybu člověka, jež je výsledkem svalové práce, kterou doprovází energetický výdej. Jeho provádění může mít různé příčiny a důvody. Další dělení pohybu může být na strukturované, nestrukturované, podporující zdraví, běžné, každodenní, sportovní, bazální apod. (4)

### **1.9.2 Pohybová aktivita ve sportu**

Je specifická, strukturovaná a prováděna podle pravidel, spojených s účastí na různých sportovních organizovaných soutěžích a snahou zvládnout nejlepší maximální výkon v dané disciplíně. (4)

### **1.9.3 Zdatnost**

Zdatnost je obecná charakteristika člověka z pohledu kvality a kvantity a jeho schopnosti zvládat fyzické, psychické a také sociální nároky, které jsou na něj nakládány z jeho prostředí. (4)

Tělesná zdatnost je schopnost, jak je jedinec schopný odolávat fyzickým nárokům činnosti v pohybu. Obvykle se jedná o všeobecný charakter, neboli i součástí zdatnosti jako takové. (4)

## 1.10 Pohybová aktivita jako prostředek zdraví

Zdraví chápeme především jako ideální stav tělesné, duševní i sociální pohody. Tyhle pojmy obsahuje také základní definice zdraví, podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) a to, že zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně a není to jen nepřítomnost nemoci. U prapředků zahrnoval pojem zdraví také základní rysy fyzické zdatnosti, jako jsou pevnost, odolnost, celistvost a neporušenost organismu, sílu, vládu nad sebou samotným a také správnou hygienu a životosprávu. (1)

Pečování o zdraví každého jedince spočívá v tom, že hledá tzv. bio-socio-spirituální pohodu osobnosti. Jednoduše jde o vyrovnaní veškerých biologických potřeb člověka spolu s duševním klidem, s uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filozofii ve smyslu kvality života. Naplňuje se prostřednictvím cest, které pomáhají v jistoty osobnosti, osobním růstu, respektují jednotlivé rozdíly v cílech a prostředcích života a také odpovídají založení člověka. Zdraví je velice podstatnou věcí, kterou naše osoba potřebuje a dodává nám spokojenost, s naplněním našich tužeb a je velmi často chápáno jako prostředek dosažení cíle. (1)

Jestliže je pohybová aktivita pravidelná a ve správném objemu, člověk díky ní získává mnoho zdravotních benefitů neboli kumulativní efekty z pohybových aktivit na zdraví jedince.

Pozitivní vlivy z pohybové aktivity se projevují na všech základních složkách života, především pro zdravotní hledisko má preventivní funkci.

A o 30-50% je možnost díky pravidlem pohybové aktivity snížit riziko několika neinfekčních nemocí, jako jsou například mrtvice, kardiovaskulární choroby a úmrtí na ně, rakovina tlustého střeva, vysoký krevní tlak a cukrovka typu 2 nebo třeba infarkt. Pravidelná pohybová aktivita samozřejmě přispívá také ke kontrole tělesné hmotnosti, přispívá ke zdraví svalů, kloubů, kostí a u starších lidí také snižuje rizikovitost pádu, působí proti depresi a jejím symptomům atd. (1)

Mezi hlavní zdravotní benefity patří ty, které velmi silně snižují rizika následujících chorob:

- snížení vysokého tlaku krve

- zvýšení HDL (dobrý cholesterol)
- snižování podílu tuku v těle, což pomáhá zlepšovat složení těla
- zesílení imunitního systému
- zvýšení hustoty kostní dřeně
- vylepšení metabolismu
- lepší spánek spolu s rychlejším usínáním atd.

Jedinec, který trpí pohybovou nedostatečností, je tedy schopen započítáním mírné pohybové aktivity, která nemusí být nutně nijak moc namáhavá, výrazně zlepšit své zdraví i jeho kvalitu života. Pokud chce jedinec více zdravotních benefitů, stačí zvýšit objem aktivity, včetně trvání, frekvence nebo intenzity. Bohužel v dnešní době, ani právě pod hrozbou takového množství chorob nenachází populace dostatečnou motivaci ke změně svých návyků, nebo jsou absolutně neteční vůči daným zjištěným informacím, týkajících se právě nedostatečné pohybové aktivity. (1)

#### **1.10.1 Objem aktivit pro získání zdravotních benefitů**

V poslední době se pohybová aktivita podporující zdraví měří především v těchto hlediscích: intenzity, doby trvání, frekvence a charakteru pohybové činnosti. Nejčastěji jsou užívány časové údaje (minuty, hodiny) nebo počet opakování aktivity za týden. Dále je možnost počítat aktivitu podle spálených kalorií (cal), intenzity zatížení, nebo v posledních 10-15 letech se užívá jednoduché a srozumitelné měření počtu kroků, poskoků, skoků neboli různých změn poloh těla za danou jednotku času. (4)

Podle posledních průzkumů je dokázáno, že během celého života projevují větší pohybovou aktivnost muži než ženy a se zvyšujícím věkem se tento rozdíl značně zmenšuje. Samozřejmě rozdíly z biologických důvodů, je množství pohybu mezi mladšími a staršími věkovými skupinami, nejvíce aktivity bylo pak zaznamenáno u dětí ve věku do 10 let, přičemž po tomto věku se udávají první poklesy, růsty, nebo stagnace celkové pohybové aktivity, kdežto nejnižší pohybová aktivita bývá u lidí ve věku 50 let. U českých chlapců byla zjištěna o 10-15% větší pohybová aktivita nežli u dívek ve stejném věku. Dále bylo zjištěno to, že nejméně jsou z pohledu pohybu, využívány víkendové dny, kdy má většina populace nejvíce volného času a tedy nejvíce možností se hýbat, nebo alespoň chodit na procházky (chůze), což je

také udáváno jako nejčastější udávána pohybová aktivita vůbec a je využívána více než 75% obyvatelstva v České republice, u dospělých je to pak okolo 60-80 minut za den chůze a u adolescentu okolo 50-80 minut chůze denně, oproti například populaci z USA jsme na tom velice dobře, tam je průměrná doba strávená chůzí asi 24 minut chůze denně pouze pro 15-30% lidí je chůze považována za nejčastější používanou pohybovou aktivitou. (4)

V prvé řadě je potřeba rozlišovat cíle pohybových aktivit, některé jsou k reprodukci výkonnosti v určitém sportu, jiné k reprodukci cíleného tréninku a jiné právě k dosažení reprodukce zdravotního benefitu, všechny tyto a další druhy výkonů je třeba odlišovat. Potřebné množství aktivit pro zdravotní benefity jsou vydávána plno doporučení, které mají většinou podobné parametry. Tento objem pohybových aktivit, ale ovšem většinou nezabrání případnému růstu tělesné hmotnosti některých osob, protože není natolik vysoký, za to ale by měl tento objem pohybu zaručit žádoucí zdravotní benefity lidem se sedavým způsobem života a vede k snížení rizikových faktorů výskytu různých chorob. Dříve se kvůli nedostatku studií pro dostatečný pohyb pro děti a mládež tyto informace odvozovali od norem objemu pohybu pro dospělé. Pokrok nastal až v roce 1992-1993 po vydání výsledků studie od autorů Corbin a Pagrazi, kteří již byli schopni potřebné množství pohybu podložit i vědecky, přesto se stále ví, že určení naprosto ideální minimální dávky pohybu je a bude pro dospívající jedince vždy složité. První je základ zjistit současné pohybové aktivity jedince pro tvorbu jeho vhodného pohybového programu, následně už lze doplnit požadovaný objem dodatečnými pohybovými aktivitami formou dalších strukturovaných i nestruturovaných aktivit. Důležité je aby průběh aktivit procházel celým dnem a podíl aktivního pohybového výdeje energie se pohyboval na celkovém denním výdeji jedince okolo 20-25%. (4)

Řada odborníků se povětšinou shodne na 30 minutách nízké až střední intenzity zatížení, toto množství je považováno ale za minimální dávku a vyšší časová jednotka aktivity je jen k dobru, například i 45-60 minut aktivity, dle intenzity zatížení, přičemž maximální efekt přináší vyšší pestrost tréninku. Tato minimální dávka pohybu je všeobecně dána jako prospívající nejen pro lidi se sedavým způsobem života, ale také pro zdraví otlých osob a stačí k prevenci nechtěné zvyšování hmotnosti. (4)



Z pohledu četnosti se většina institucí shodne na potřebě minimu opakování dodatkových aktivit, to by mělo být 3 krát týdně v celkovém čase cca 120 minut pro děti a mládež. Zároveň je snaha snížit počet časových jednotek strávených u televize nebo počítače, to dnes činí cca 23-33% u dívek a 21-31% u chlapců v České republice z jejich denního času, toto množství by chtěly instituce snížit na maximálně 2 hodiny za den. (4)

Množství objemu se udává ve vydané energii (kcal) a to jak relativních, tak absolutních hodnotách. Je mnoho uhlů pohledů a názorů na výdej energie denně/týdně/měsíčně atd., některé udávají, že pro doplňkové pohybové aktivity je minimální množství 300 kcal na jednu pohybovou jednotku při četnosti tří pohybových jednotek za týden, nebo 200 kcal při čtyřech a pro začátečníky se doporučuje souhrnný výdej asi 500kcal týdně, jiné uvádějí cca výdej 200 kcal denně a celkově tedy 1400 kcal týdně. Některé instituce doporučují, že pro zdravotní benefity je potřeba 3-4 kcal/kg/den, nebo pro děti 3-8 kcal/kg/den, to je v důsledku tedy nejméně 60 minut různých pohybových aktivit denně. Těchto doporučení a názorů je plno a každý by proto měl sám sobě určit (nebo s pomocí odborníka) ideální množství vydané pohybové energie sobě na míru. (4)

Je dokázán pozitivní vliv pohybové aktivity v dětství na pohybovou aktivitu v mládí i dospělosti. Prokázalo se totiž, že většina dětí se zvýšenou aktivitou v raném věku ji budou provádět i v průběhu dalších let jak pro kratší časové intervaly (3-5 let) tak i v delším časovém odstupu (10 let a více), je udávána záruka, že díky tomu bude vyšší výdej energie díky pohybové aktivitě v pozdějších letech, tedy i vztah organizovaných pohybových aktivit, jako je třeba tělesná výchova na základní škole, by měla mít svůj přínos pro celoživotní výkon těchto aktivit v dospělosti, takže by se měly školy zaměřit i na tuto svoji činnost a rozšiřovat ji, ne jen pouze v rámci povinných hodin TV, ale také zařadit pohybové aktivity do mimoškolní výuky, sportovních kroužků, klubů nebo volitelných předmětů a činností pohybového charakteru. (4)

Tabulka 2 Doporučený objem pohybových aktivit podporující zdraví (11)

Organizace	Doporučený objem PA podporující zdraví
<p>American College of Sport medicine (ACSM) a American Heart Association (AHA) (2007)</p>	<p>PA střední zátěže provozována alespoň 5 krát týdně.</p> <p>Intenzivní PA minimálně 20 minut, nejméně 3 krát týdně.</p> <p>Kombinace dvou předešlých s možností je rozhodit na desetiminutové a delší úseky během celého dne.</p> <p>Cvičení pro posilování velkých skupin svalů minimálně 2 krát týdně.</p> <p>Cvičení pro flexibilitu, min. 2 krát týdně, min. 10 minut.</p>
<p>Physical Activity Guidelines for Americans (USDHHS, 2008)</p>	<p>V obecných doporučeních pro udržení zdraví je týdně určeno: cvičit střední zátěží minimálně 150 minut, nebo intenzivní PA 75 minut., kombinace dvou předešlých v obou intenzitách, PA alespoň po dobu 10 minut.</p> <p>Pro dosažení zdravotních benefitů je obecně doporučeno týdně: cvičení střední intenzity 300 minut, nebo intenzivní PA 150 minut, opět je možnost adekvátní kombinace obou předchozích.</p>
<p>Hatano (1993) a všeobecně přijímané doporučení</p>	<p>10 000 kroků denně.</p>
<p>Tudor-Locke a Bassett (2004)</p>	<p>Klasifikace způsobu života u zdravých dospělých:</p> <p>&lt; 5 000 kroků denně – málo aktivní</p> <p>5 000 – 7 499 kroků denně – málo aktivní</p> <p>7 500 – 9 999 kroků denně – částečně aktivní</p> <p>&lt; = 10 000 kroků denně – aktivní</p> <p>&gt; 12 500 kroků denně – vysoce aktivní</p>

### **1.10.2 Psychologické a sociální aspekty pohybových aktivit**

Je všeobecně známé, že pohybová aktivita nepůsobí příznivě jen na fyzickou stránku jedince, ale také na jeho psychickou stránku, především pak na její rozvoj a zlepšení. Lidé, kteří nemají pohybu dostatek, trpí až dvakrát více depresemi, než lidé, kteří mají pravidelný fyzický pohyb. Díky pohybové aktivitě, se snižují hrozby, jako jsou deprese a stres a naopak zvyšuje sebeúctu a kognitivní funkce. Spojení člověka s pohybem je jedno z nejlepších možností vůbec, pomáhá se více začlenit do společnosti, naučit se spolupráci, je snazší pro ně navazovat nové vztahy, lépe si osvojují různé sociální role, rozvíjí sociální inteligenci a odpovědnost v sociálních vztazích, to především u mladších věkových kategorií. Pohybová aktivnost u obyvatelstva pomáhá odvádět od antisociálních prvků, zlepšuje psychickou kondici a vzájemnou úctu jak k sobě samým, tak k ostatním lidem, což je velmi důležité pro život. (1)

### **1.10.3 Pohyb a duševní zdraví**

Je zjištěno a dokázáno, že tělesná aktivita má příznivé vlivy na odbourávání nejen nadbytečných kil, ale také stresu a lze ji účinně využívat při léčbě depresí. Deprese či stres působí negativně na kvalitu života jedince, a pokud se dlouhodobě neléčí, tak se úzce pojí se zhoršením paměti a dalších kognitivních funkcí. Delší působení deprese může mimo negativních fyziologických projevů, mít důsledek na zmenšování hipokampusu, do nedávna se předpokládalo, že tyto zásadní změny jsou již nevratné a jedincům trpícím depresemi nelze pomoci od toho, aby jim rychleji neubýval počet nervových buněk, ale bylo zjištěno, že lidský organismus je natolik soběstačný a schopný a má schopnost tyto buňky opět regenerovat a vytvářet nové plnohodnotné neurony, na to má největší podíl pohyb, spolu s fyzickou aktivitou, tomuto procesu pomáhá také vhodné sociální prostředí, které napomáhá buňkám k přežití. (8)

Právě pohyb a fyzické aktivity jsou tedy jednoznačně velice přispívající našemu zdraví a zvyšují naši duševní odolnost, je však nutné ji podpořit pravidelností, ať už ve sportu, nebo jistými pohybovými aktivitami. (8)

### **1.10.4 Nebezpečí náhodného sportování**

Ačkoliv pohybové aktivity jsou všeobecně zdraví prospěšnou činností, a to také

z preventivního hlediska, je tu i ohrožení, že nebudou prováděny správně, nebo ve správném množství a mohou být i škodlivé. Za všeobecně správné množství pohybových aktivit se považuje provádění tělesných cvičení alespoň třikrát týdně, optimální je každodenní pohybová aktivita alespoň třicet minut, ať už to bude chůze pěšky nebo na kole do práce až práce, nebo velký úklid doma nebo zahradničení, každý pohyb je vítán. (8)

A proč tedy může být tolik zdravý a uznávaný pohyb i škodlivý? Podle výzkumů bylo zjištěno, že u netrénovaných, nebo u uznavačů jen příležitostních pohybových aktivit dochází k zvýšené tvorbě volných radikálů, jež mohou poškodit i jejich dědičný fond, zatímco u lidí pravidelně se pohybujících, tyto příznaky nebyly. (8)

Lidský organismus, který není pravidelně zatěžován pohybovou činností ať už sportovní, pracovní nebo aktivně odpočinkovou (např. Zahradničení apod.) nemá vytvořeny dostatečné množství adaptační mechanismy pro různé zátěžové situace. Postupnou zátěží si tělo lépe zvyká a pomůže to nejen v ohledu anatomicko-morfologickém, jako je vytvoření kvalitní svalové hmoty a vazivového aparátu včetně zesílení šlach a jiných podpůrných struktur (kostí), ale také funkční přizpůsobení, především kardiovaskulárního a dýchacího systému, jemuž se zvýší schopnost dodávat pracujícímu zatíženému organismu dostatek energetických zdrojů a hlavně dostatek kyslíku. Je tedy vhodné se hýbat pravidelně a pomalu zvyšovat zátěž a dobu pohybu, aby si organismus zvykal postupně na aktivitu. (8)

### **1.10.5 Relaxace**

Relaxace je předpoklad udržení dobrého zdravotního stavu, protože následkem oslabeného psychického stavu organismu může být nemoc a celková slabost jedince. Oslabená psychika pak působí na imunitní systém, kde dochází k slábnutí imunitních reakcí a k vytvoření předpokladů pro nemoc. Nedostatečnou relaxací spojenou s nekvalitním spánkem lze už potom považovat za důvod k snížené duševní i fyzické kondice a výkonnosti. Pro člověka, který je stresován, ať už ve škole nebo v práci, nebo dokonce obojím, je odpočinek velice důležitý. (8)

Jedním ze způsobů odpočinku je aktivní relaxace, neboli aktivní odpočinek, tento způsob je označován jako relaxace spojená s pohybem. Může probíhat třeba u kolektivního sportu nebo jiných sportovních aktivit, jejíž znakem je co největší až

maximální zaujetí a pozornost, kdy je člověk pohlcen naplno pohybem a nemá čas ani chuť přemýšlet nad problémy a starostmi, které má, toto tvrzení spadá na téměř všechny sporty a aktivity provozované rekreačně a pro potěšení. (8)

Mezi ideální příklady aktivní relaxace je běh, jízda na kole, rychlá chůze a podobně. Aktivní pohyb má totiž přirozenou schopnost stres neutralizovat až eliminovat díky fyziologickým prostředkům, přičemž odčerpává stresem kumulovanou energii a navozuje uvolněný a relační stav. Některé druhy cvičení jsou přímo určeny a zaměřeny na tuto oblast relaxace, například jóga, tai-či, či-kung a plno dalších. (8)

Nejdůležitější je se u odpočívání umět odprostit od problémů a vtíravých myšlenek na ně. Pokud se nejsme schopni od našich problémů a myšlenek na ně odprostit nelze pak mluvit už o relaxaci. (8)

## **1.11 Motivace**

Slovo motivace je odvozeno z latinského slova *movere*, neboli hýbat, pohybovat a je obecným označením veškerých podmínek, jež determinují lidskou aktivitu. Motivace celkově vysvětluje psychologické důvody v chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorované přeměny chování, proč se různí lidé snaží dosahovat jiných cílů. Motivace má dva základní principy, jsou to princip psychického ekvilibria a princip hédonismu. Zaměřování motivace se řídí uplatňováním osobnosti jedince, jehož hierarchie hodnot i dosavadních zkušeností, schopností a naučených dovedností hraje nejhlavnější roli. (1)

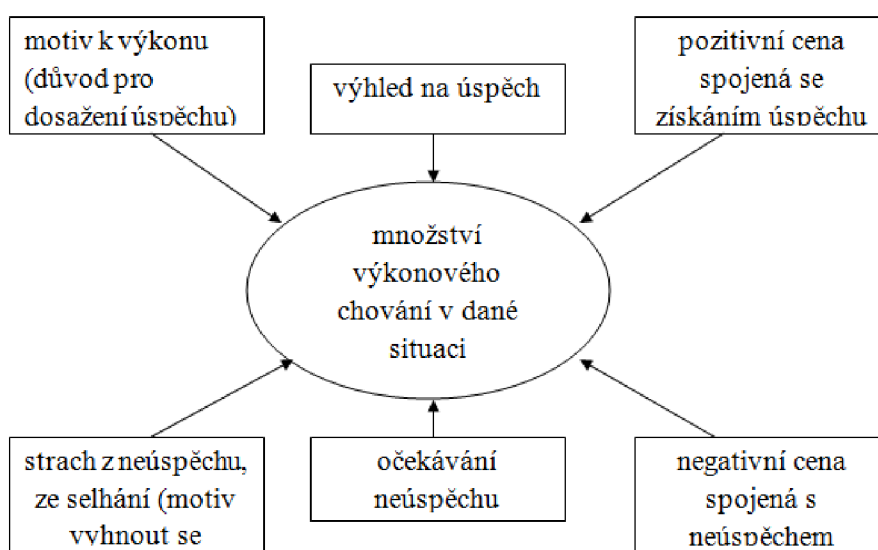
Motivace je u člověka procesem vybírání některé z možných reakcí na situace. Vybíráním vlastně myslíme postup, který probíhá na úrovni vědomí, ale lze, aby byl ovlivněn všemi možnými nižšími funkcemi organismu. (1)

Lze motivaci také chápat, jako daný stav organismu či potencialitu osobnosti, může být kladen převažující důraz na obsahovou nebo procesuální stránku. Vychází z motivu, který chápeme ve smyslu vnitřního, nebo někdy i vnějšího činitele, který může vzbuzovat, řídit a integrovat chování, spojuje se s vědomým snažením k určitému cíli, chápeme, jako vnitřní snažení spojené s intencí dosáhnout daného vyměřeného cíle. (1)

Jde o souhrn činitelů, kteří jsou jedinci potřební a které jedinec podněcuje a podporuje, aktivizuje nebo naopak utlumuje a brzdí. (1)

### 1.11.1 Výkonová motivace

Výkonová motivace je determinována, jako očekávání různých afektivních změn ve vztahu k dosažení nebo naopak nedosažení cíle, konkrétně jde o motivační vliv naděje na možný úspěch a také strach z neúspěchu a zklamání, závislý na zkušenostech jdoucích až k vychovávání v rodině, na kauzálních atribucích a jiných ostatních činitelích. (1)



Obrázek 2 Subjektivní determinanty výkonového chování (1)

### 1.11.2 Motivace pro pohyb

Podle posledních průzkumů bylo zjištěno, že až 80% populace považuje sport za skvělé trávení času a vidí na něm jen samé kladné přínosy a polovina nevidí ani žádné záporny, přesto pouhá třetina z těchto dotázaných provozuje nějaký sport. Sport jako takový je tedy velmi oceňovaný, ale přitom nevykonávaný, což je škoda. Největší problém tkví právě v nedostatečné motivaci, ta je ovšem jeden z vůbec nejsložitějších psychologických témat. Je velmi těžké určit pro každého jedince tu ideální motivaci k danému výkonu, tento výkon by měl přinášet člověku jistá psychická i fyzická uspokojení, měl by být pozitivní odměnou, hodnotou, výhodou zkrátka celkovým posílením pro jeho podstatu. Jedna z možných cest je vytvoření naprosto individuálního

přístupu ke každému jednotlivému jedinci a brání na vědomí veškerých jeho potřeb a podle toho určit jednotlivé cíle a přizpůsobit všem jedincovým možnostem a také zjistit a zároveň zajistit jisté druhy posílení, které budou pro jedince nejzajímavější a nejpříťažlivější. Tento postup je asi jeden z nejefektivnějších, co může v pohybové aktivitě být a fungovat pro aktivní život člověka. (1)

## **2 ANALÝZA PROBLÉMU A SOUČASNÉ SITUACE ŽIVOTNÍHO STYLU VŠ STUDENTŮ Z POHLEDU TIME MANAGEMENTU**

Přechod ze střední školy na vysokou školu je často přirovnávám k přechodu se školy základní na střední školu, je to velmi složité a náročné období především na psychiku studentů, školní areál už není areál, ale fakulta, je potřeba si zvykat na nové prostory, nové spolužáky, nové učitele u jiné učivo. Student se musí naučit svůj časový snímek zorganizovat dostatečně efektivně a využitelně.

Dotazník byl vytvořen na webové stránce [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz), kde je možnost následného vyhodnocení a vytvoření grafů z výsledků. Dotazník byl vytvořen a zveřejněn dne 10.4.2015 a jeho ukončení a zhodnocení bylo dne 25.4.2015, byl tedy čas 16 dnů na shromáždění dostatečného množství odpovědí. Celkem jsme dosáhli počtu 631 vyplnění od studentů z několika vysokých škol a mnoha množství rozdílných oborů a zaměření a to především díky sociálním sítím na internetu. Celkový počet otázek byl 15. V dotazníku jsme se nejdříve zaměřili na to, jakou vysokou školu respondent studuje a jaký obor, následně mě zajímal věk, pohlaví a druh bydlení respondenta (na privátu, koleji, u rodičů aj.). Následující otázky jsme už směřovali k tématu životního stylu a trávení času studentů ve školách, práci, pohybovou aktivitou, časem stráveným u počítače, spánkem, nebo dopravou. Poslední otázkou jsme se snažili zjistit, jak studenti vysokých škol zvládají organizaci jejich času, zda bez problému, nebo občas nestíhají vše co je potřeba během dne udělat a zda by měli studenti zájem se v oboru time managementu, neboli organizaci času, nějak vzdělávat, ať už pomocí dalšího přidaného volitelného úvodního semináře, nebo příručkou, která by s tím studentům poradila. V některých otázkách bylo možnost vybrat jednu z odpovědí, někde i vlastní odpověď, nebo dopsání čísla. V příloze (č. 1) jsou přiloženy dotazníkové otázky, které byly použity.

Při výzkumu pomocí standartizovaného dotazníku SEIQol (13) jsme vybrali 10 náhodně vybraných studentů, ve věku 20-26 let, žen i mužů, z různých škol i různých oborů, pro zjištění zda se jejich priority a cíle nějak liší. Dotazování bylo formou řízeného rozhovoru neboli přímého postupného dotazování na jednotlivé části v dotazníku. V příloze (č. 2) je přiložen vzor použitého dotazníku.

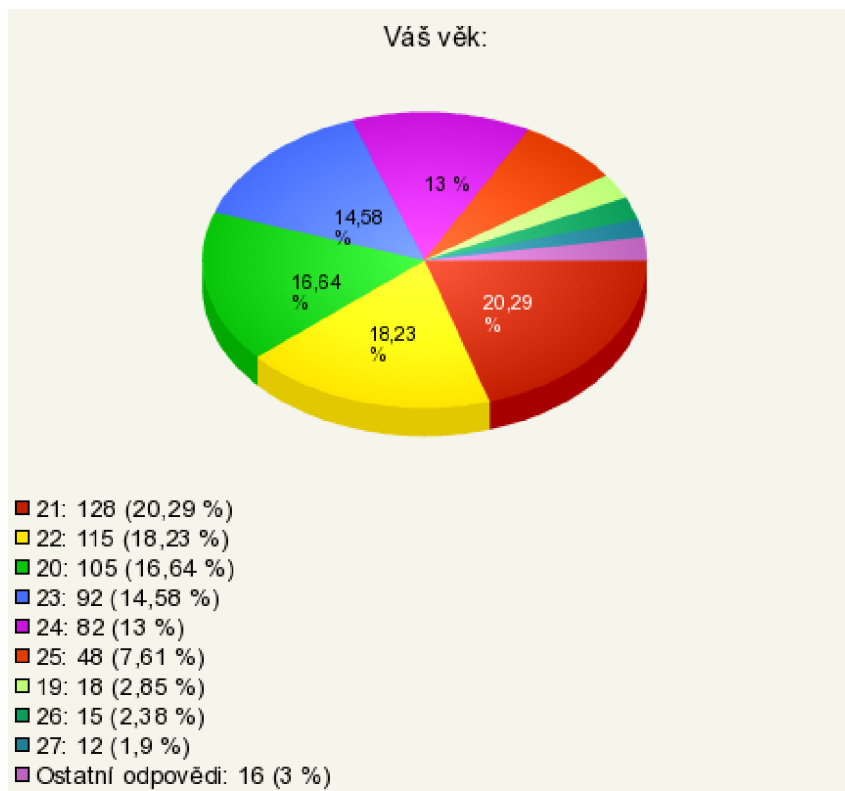


## 2.1 Výsledky dotazníku a jeho analytické zpracování

Dotazník byl naplněn základními otázkami například na trávení času studentů během dne nebo během týdne a základními informacemi o respondentovi např. jakou školu studuje, jaký obor apod.

### 2.1.1 Věk

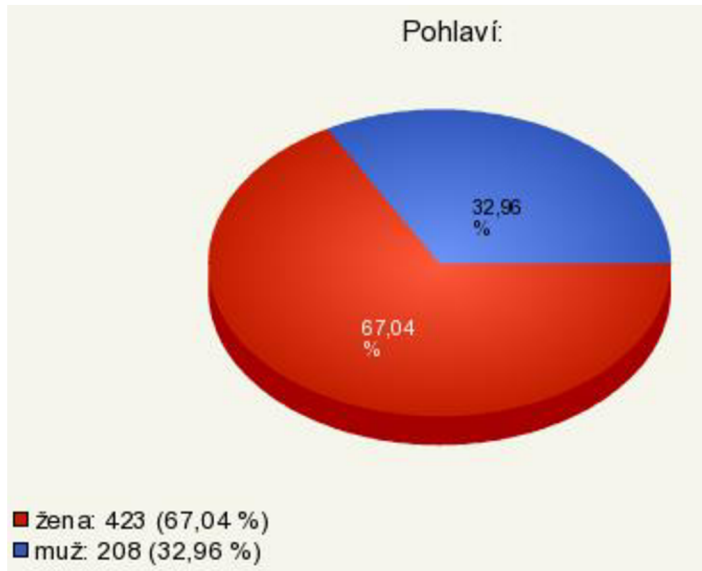
Nejčastější uváděný věk byl 21, v tomto věku odpovědělo 128 (20,29 %) studentů. Druhý nejčastější byl věk 22 (18,23 %) a v závěsu 20 (16,64 %), potom se v průměrně 13cti procentech objevil věk 23 a 24. Od 0 % do 10% byl věk 25, 19, 27, 27 a 31 let. Nejmladší respondenti měli tedy 21 let a ti nejstarší 31, následovali ostatní odpovědi, ale bylo jich minimum, takže nejsou přesně rozepsány. Celkový průměr uváděného věku je 22.



Graf 1 Otázka 1: věk (Zdroj: vlastní)

### 2.1.2 Pohlaví

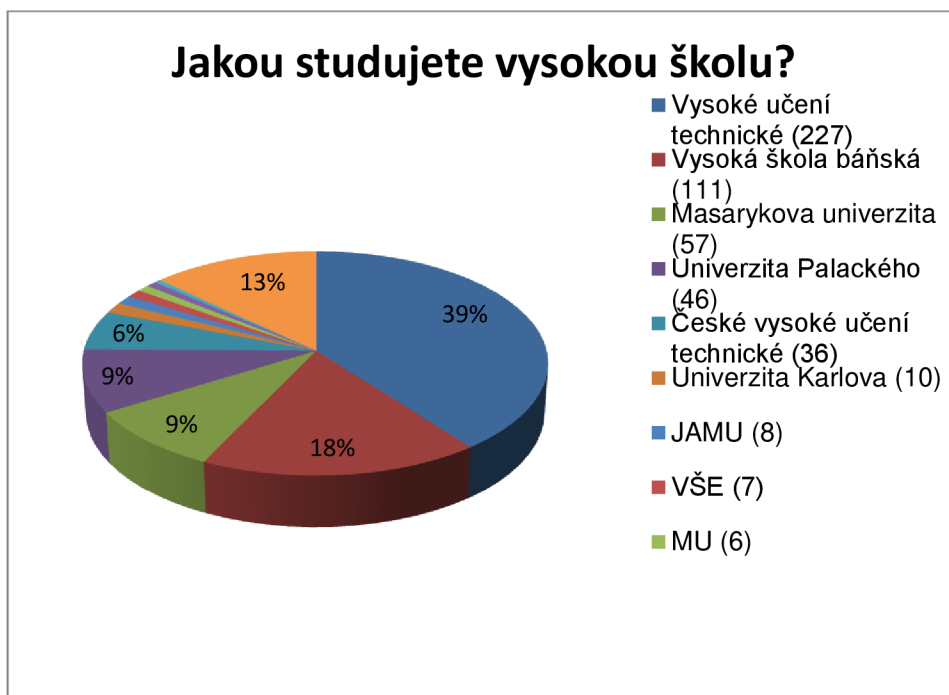
Více odpovědí z celkového počtu 631, bylo odesláno od žen, přesně 423 odpovědí od žen a 208 odpovědí od mužů. Z celkového množství odpovědí bylo 67,04% % od žen a 32,96 % od mužů.



Graf 2 Otázka 2: pohlaví (Zdroj: vlastní)

### 2.1.3 Jakou studujete VŠ

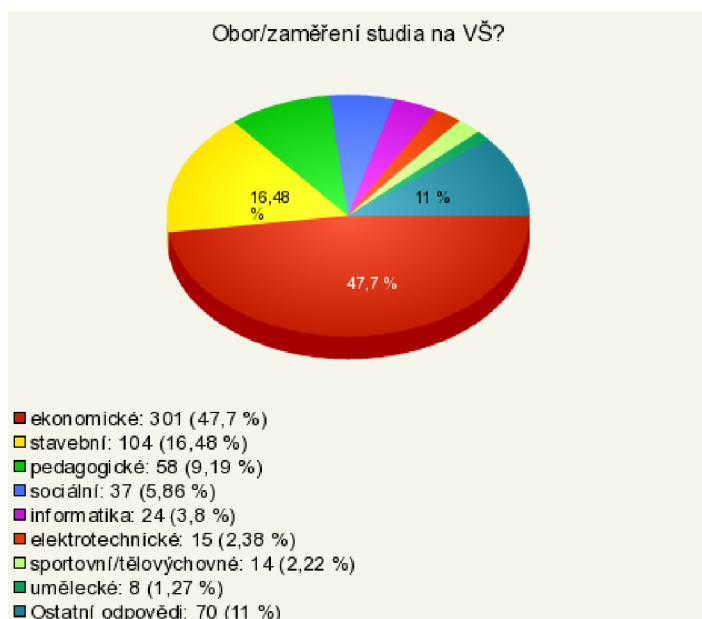
Nejvíce odpovědí bylo od studentů z Vysokého učení technického v Brně a to od 227 studentů, což tvoří 35,97 % z celkového počtu respondentů. Druhá nejčastější univerzita, je Vysoká škola báňská v Ostravě, kde odpovědělo 111 studentů tj. 17,59 % studentů, 57 odpovědí od studentů z Masarykovy univerzity (9,03 %) a od studentů ČVUT v Praze (5,71 %) a studentů Univerzity Palackého v Olomouci (9,02 %). Následně se po několika odpovědích objevili jména vysokých škol, jako je Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, univerzity v Pardubicích, Mendelova Univerzita, 8 odpovědí jsem získala z JAMU (1,28 %) a pár i z Univerzity Karlovy.



Graf 3 Otázka 3: jakou studujete VŠ (Zdroj: vlastní)

#### 2.1.4 Obor/zaměření na VŠ

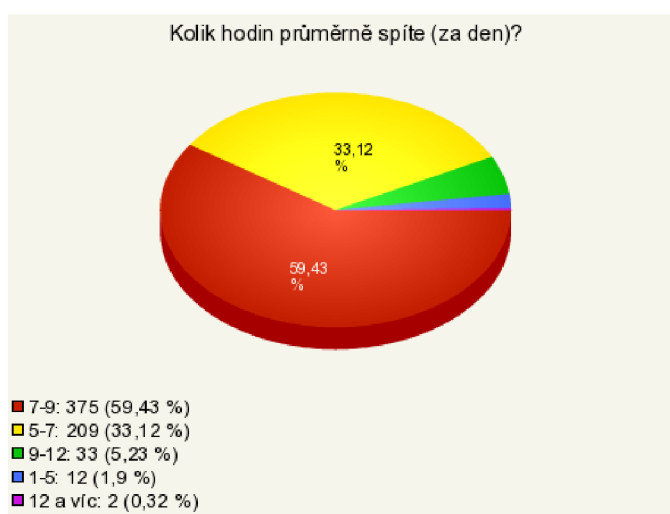
V čtvrté otázce nás zajímalo, jaký obor respondent studuje. Otázka měla i volitelné odpovědi, které ovšem nebyli dostatečné a mnoho studentů dopsalo svůj obor do vlastní odpovědi. Mezi nejčastěji uvedený obor byl uváděn obor ekonomický, 47,7 %, který je celkově v České republice nejvíce rozšířen. Za ním byl stavební obor, 16,48 % odpovědí a obor pedagogický 9,19 % odpovědí. Jedním z vyšších počtů s odpověďmi na otázky, byl i obor sociální 5,86 %. Následovali odpovědi od studentů z uměleckých, sportovních, informačních, elektrotechnických, právních i matematických oborů a několik dalších již v menším počtu.



Graf 4 Otázka 4 obor/zaměření na VŠ (Zdroj: vlastní)

### 2.1.5 Kolik hodin průměrně spíte (za den)?

Z těchto odpovědí lze jasně vidět, že zas tak špatně na tom studenti se spánkem nejsou a snaží se udržovat dobu spánku na doporučeném průměru 7-9 hodin denně, to byla nejčastější odpověď s počtem 375 a 59,43 %. Druhá nejčastější varianta byla 5-7 hodin (33,12 %) denně spánku, což sice není ideální. Na třetím místě byl počet hodin mezi 9-12 (5,23 %), potom 1-5 hodin, a dva studenti odpověděli, že si dopřávají i více než 12 hodin spánku denně. Celkově se tedy 221 studentů nemá ani průměrnou doporučenou denní dobu spánku, tedy osm hodin.



Graf 5 Otázka 5: průměrná doba spánku (Zdroj: vlastní)

### 2.1.6 Věnujete se pohybovým/fyzickým aktivitám

Více než polovina (55,47 %) studentů se fyzickým aktivitám věnuje a druhá necelá polovina (38,35 %) sice má fyzickou aktivitu málo, ale přece. Pouhých 38 studentů, 6,02 %, odpovědělo, že se pohybovým aktivitám nevěnují vůbec.



Graf 6 Otázka 6: věnování pohybovým aktivitám (Zdroj: vlastní)

### 2.1.7 Jakou pohybovou aktivitu vykonáváte

V otázce číslo sedm, jsme zjišťovali, jakým pohybovým aktivitám se studenti věnují, Možností bylo vybrat si z předem napsaných odpovědí, nebo napsat odpověď vlastní. Nejpopulárnější je chůze s 338 odpověďmi a 53,57%, druhý byl běh (35,5 %), který preferuje hned 224 studentů, další velmi populární jsou individuální sporty se 202 odpověďmi (32,01 %), posilovna kterou potvrdilo 182 studentů (28,84 %) a kolektivní sporty (23,14%), které si oblíbilo 146 studentů. Mezi dalšími odpověďmi napsanými studenty se objevovaly aktivity jako je tanec, plavání, cyklistika, tenis nebo in-line bruslení.



Graf 7 Otázka 7: druh pohybové aktivity (Zdroj: vlastní)

### 2.1.8 Kolik hodin průměrně za týden věnujete sportu (aktivně)

Většina odpovědí bylo, že 1-5 hodin, takto odpovědělo 412 (65,29%) studentů, to vychází při hodině sportu na den, že student sportuje asi 1-5 krát týdně a 102 (16,16 %) studentů se věnuje sportu o něco více a to 5-7 hodin týdně a 37 (5,86 %) studentů sportuje 7-10 hodin týdně.

Podle doporučení by člověk ve vysokoškolském věku měl mít alespoň hodinu pohybu každý den, což vychází na alespoň 7 hodin PA za týden, toto minimum splňuje zhruba 162 studentů VŠ (25,67 %) a zbývajících 469 (74,32 %) studentů tuto hranici nespĺňuje, tedy nemá dostatečné množství PA.



*Graf 8 Otázka 8: doba věnovaná sportu týdně (Zdroj: vlastní)*

### **2.1.9 Doba strávená ve škole/práci**

V této otázce si student vybral jednu z předem napsaných odpovědí v různých hodinových rozpětích. Nejvíce studentů, 147 (23,3 %), odpovědělo, že prací, nebo školou stráví 30 i víc hodin týdně, 136 studentů (21,55 %) odpovědělo, že 20-30 hodin jim týdně zabírá v časovém úseku škola, nebo práce. Třetí a čtvrtá nejčastější odpověď si byly téměř rovny, 10-15 (19,42 %) a 15-20 (18,23 %) hodin týdně.

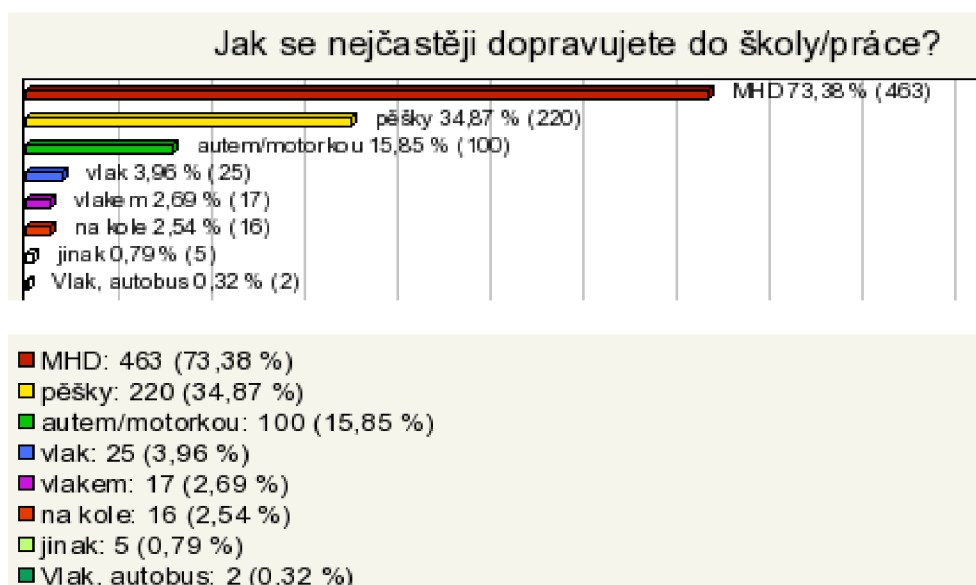
Tato otázka nebyla vhodně formulována a odpovědi na ni mohou být zkreslené z důvodu, nerozlišení doby strávené ve škole a v práci.



Graf 9 Otázka 9: čas ve škole/práci za týden (Zdroj: vlastní)

### 2.1.10 Jak se nejčastěji dopravujete do školy/práce

Městskou hromadnou dopravou cestuje 463 studentů (73,38 %) a 220 studentů se dopravuje pěšky (34,87 %). Dopravu autem nebo motorkou využije 100 studentů (15,85 %) a zbytek studentů využívá jiné dopravní prostředky (viz. graf č 10).



Graf 10 Otázka 10: způsob dopravy (Zdroj: vlastní)



### 2.1.11 Kolik hodin strávíte týdně dopravou do práce/školy

Jedenáctá otázka souvisí s otázkou předcházející. Čas strávený dopravou je u studentů nejčastěji 1-5 hodin (55,47%) týdně a 5-10 hodin týdně (32,96%), třetí nejčastější bylo 10-15 hodin týdně (8,4%).



Graf 11 Otázka 11: čas ve škole/práci za týden (Zdroj: vlastní)

### 2.1.12 Kolik času strávíte za dne u počítače

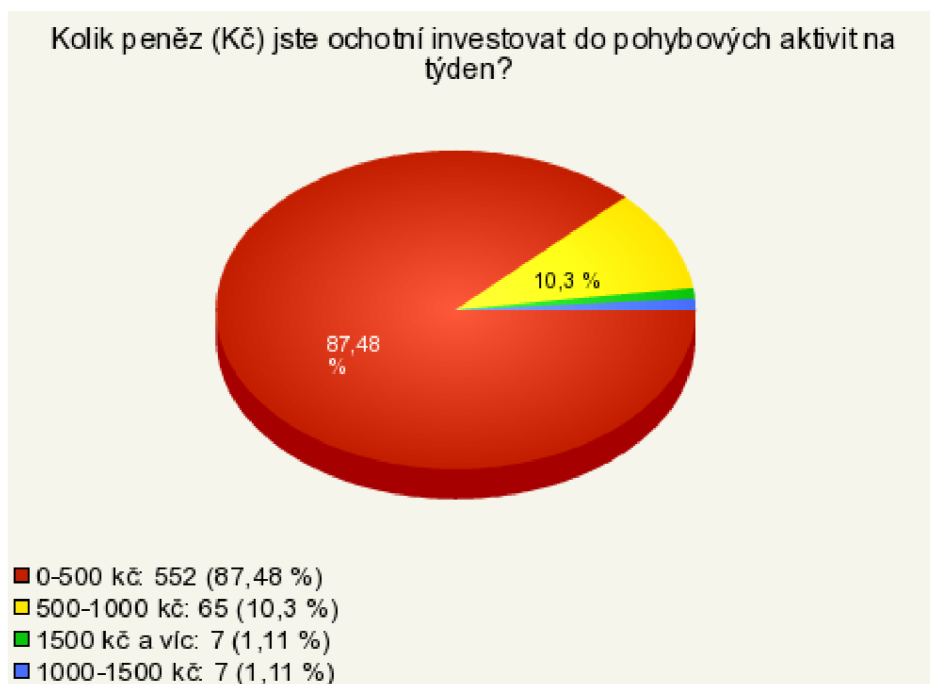
Při zkoumání denního režimu studentů, jsme se dotazovali, kolik času studenti stráví sezením u počítače. Nejvíce odpovědí bylo 5 hodin u 119 studentů (18,86 %), 3 hodiny u 103 studentů (16,32 %) a 4 hodiny u 89 studentů (14,1 %). Průměrně to je asi 5,43 hodin na den každého studenta, minimum bylo napsáno 2 hodiny a nejvíce 12 hodin denně u počítače.



Graf 12 Otázka 12: čas u počítače za den (Zdroj: vlastní)

### 2.1.13 Kolik peněz (Kč) jste ochotni investovat do PA na týden

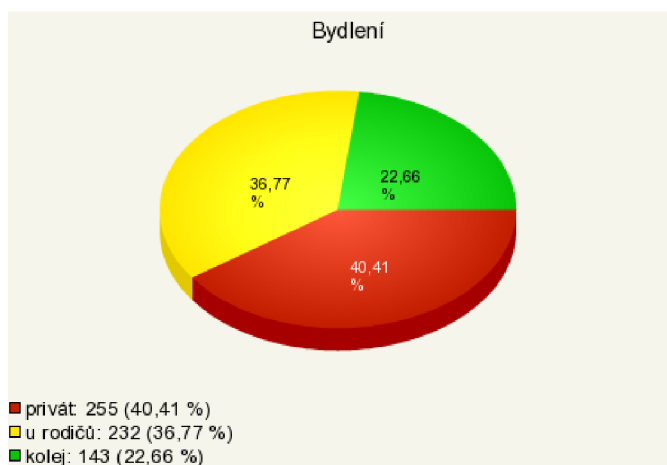
552 studentů (87,48 %) je ochotné na PA zaplatit do 500 Kč týdně. 10 % respondentů (65) jsou ochotní do PA investovat až do 1000 Kč týdně.



Graf 13 Otázka 13: investice do sportu v Kč (Zdroj: vlastní)

#### 2.1.14 Bydlení

Čtrnáctá otázka byla směřována na bydlení studenta. 255 (40,41%) dotázaných studentů bydlí na privátu a druhá většina (232 studentů) bydlí u rodičů (36,77%). Jen 143 dotázaných bydlí na koleji (22,66 %).

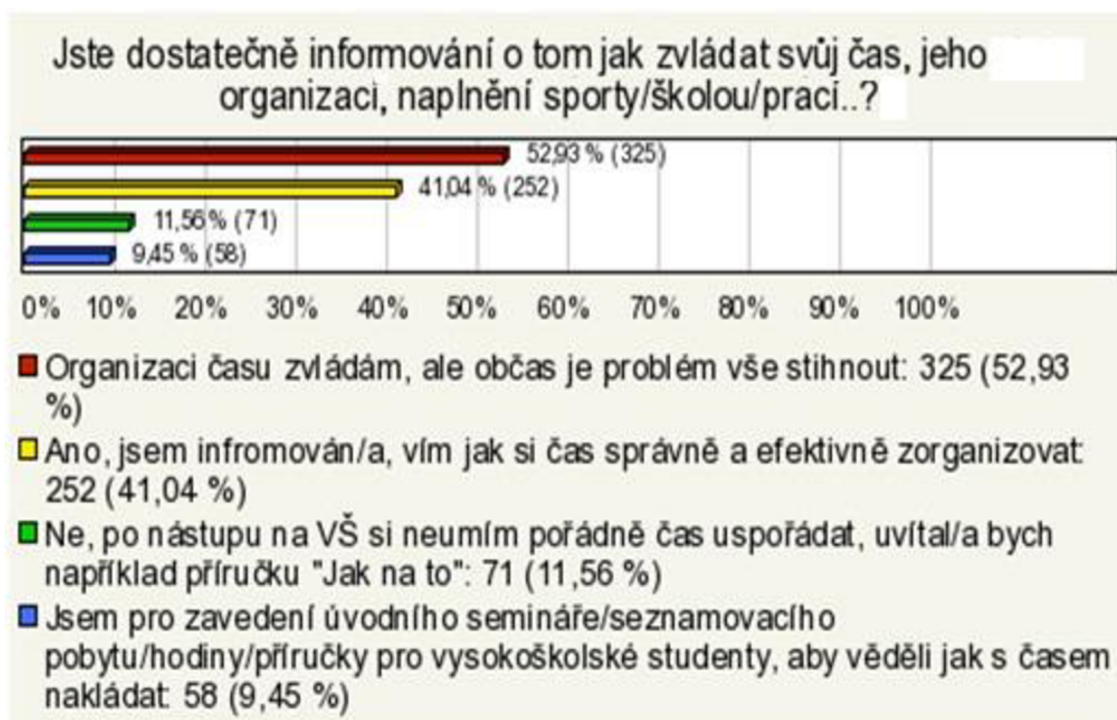


Graf 14 Otázka 14: druh bydlení (Zdroj: vlastní)

### 2.1.15 Jste dostatečně informováni o tom jak zvládat svůj čas jeho organizaci, naplnění sporty/školou/prací...

V otázce byly 4 odpovědi předepsané, pátá odpověď byla otevřená. Nejčastější odpověď studentů byla, že organizaci času zvládají, mají ale občas problém vše stihnout, to svědčí o tom, že jejich organizace času, není dostatečně propracována a je nutno se tím zabývat a studentům poradit, jak čas zvládat. Tuto odpověď označilo 325 respondentů, tj. 52,93 %.

Druhou nejčastější odpovědí bylo, že 252 respondentů je dostatečně o organizaci informováno a umí si čas efektivně rozložit (41,04 %). Třetí a čtvrtá častá možnost byla, že po nástupu na vysokou školu mají studenti problémy s uspořádáním času a uvítali by úvodní seminář, nebo stručnou příručku s radami jak na to, jak nakládat se svým časem, aby vše zvládali bez potíží a efektivně svůj čas využili, tuto odpověď uvedlo 129 respondentů (21,01 %)



Graf 15 Otázka 15: informovanost o využití času (Zdroj: vlastní)

## **2.2 Zhodnocení internetového dotazníku**

Díky internetovému dotazníku jsme zjistili, jak na to studenti vysokých škol jsou s rozložením času, kolik času stráví činnostmi jako je např. čas u počítače, čas strávený dopravou, čas strávený v práci atd. pro analýzu jsme nejvíce sledovali právě data, která ukazují, jak současní studenti tráví svůj čas a zda jsou schopni si jej dobře zorganizovat, aby vše zvládali. Studenti vysokých škol podle průzkumu tráví přespříliš času u počítače a ani ne průměrný doporučený čas aktivním pohybem, natož dostatečným množstvím pohybu pro získání zdravotních benefitů, téměř 40% studentů uvedlo, že se PA věnují velmi málo a povětšinou chůzí, jejich způsobem dopravy do školy nebo do práce. Co se týče spánku studenti ho mají v rámci možností studia i práce dostatek. Mnoho studentů uvedlo v poslední otázce, že si umí svůj čas zorganizovat, ale občas vše je problém stihnout a občas jim nezbývá čas ani na rodinu, partnery a přátele. Z dotazníku je tedy patrné, že studentům je třeba pomoci a poradit s organizací jejich času, aby neměli problémy s časovou nedostatečností a s tím, že nemají čas na zdravý pohyb, nebo jejich blízké.

## **2.3 Porovnávací přehledové tabulky podle VŠ**

Zvolila jsem k porovnání několik otázek a odpovědí ze třech vysokých škol s největším počtem odpovědí, tedy Vysokého učení technické, Masarykovy univerzity a Vysoké školy báňské. Porovnávám vždy dvě nejvícekrát zaškrtnuté odpovědi.

Porovnávala jsem odpovědi studentů z těchto škol na otázky týkající se pohybu, zda mají aktivitu, kolik času jí věnují, kolik času věnují počítači a kolik času věnují spánku a poslední, odpovědi na otázku ohledně jejich schopnosti organizace času.

Tabulka 3 Přehled odpovědí podle VŠ (Zdroj: vlastní)

	Mají studenti pohybovou aktivitu?	Kolik času věnují pohybové aktivitě týdně?	Kolik času stráví u pc?	Kolik hodin průměrně denně spí?	Jsou informováni ohledně organizace času?
VUT	ano 58,15%	1-5 hodin 60,79 %	5 hodin 15,86 %	7-9 hodin 55,51 %	Organizaci času zvládám, ale občas je problém vše stihnout 57,27%
	málo 36,56%	5-7 hodin 17,18%	4 hodiny 14,98 %	5-7 hodin 33,92%	Ano, jsem informován/a, vím jak si čas správně a efektivně zorganizovat 39,65%
VŠB	ano 48%	1-5 hodin 72%	5 hodin 24%	7-9 hodin 80%	Organizaci času zvládám, ale občas je problém vše stihnout 48%
	málo 52%	5-7 hodin 12%	2 hodiny 20%	5-7 hodin 20%	Ano, jsem informován, vím jak si čas správně a efektivně zorganizovat 40%
MU	ano 57,89%	1-5 hodin 63,16%	5 hodin 29,82%	7-9 hodin 52,63%	Organizaci času zvládám, ale občas je problém vše stihnout 56,14%
	málo 35,09%	5-7 hodin 15,79%	8 hodin 14,14%	5-7 hodin 38,6%	Ano, jsem informován, vím jak si čas správně a efektivně zorganizovat 49,12%
UPOL	ano 45,45 %	1-5 hodin 80 %	5 hodin 25,45 %	7-9 hodin 69,09 %	Organizaci času zvládám, ale občas je problém vše stihnout 49,09 %
	málo 52,73 %	5-7 hodin 12,73 %	3 hodiny 21,82 %	5-7 hodin 29,09 %	Ano, jsem informován, vím jak si čas správně a efektivně zorganizovat 30,91 %

### **2.3.1 Vyhodnocení porovnávací tabulky VŠ**

V uvedené tabulce jsme porovnávali 4 vysoké školy, které se nejvíce zúčastnily na vyplnění mého dotazníku, zajímala mě především časová hlediska, která mohou studenti samy ovlivnit, tedy o dobu spánku, dobu strávenou u počítače, o to zda studenti provozují pohybové aktivity kolik hodin týdně jí popřípadě věnují a také zda jsou dostatečně informováni o time managementu, neboli o možném časovém snímku dne a jeho organizaci. Dvě VŠ, UPOL (Univerzita Palackého Olomouc) a MU (Masarykova univerzita) humanitního zaměření a dvě VŠ technického zaměření, VUT (Vysoké učení technické) a VŠB (Vysoká škola báňská).

Nejlepší výsledek, ohledně toho zda studenti provozují nebo neprovozují PA, měla vysoká škola VUT (58.15 %) a nejvíce hodin týdně (5-7 hodin) se PA věnují také studenti z Vysokého učení technického.

5 hodin u počítače tráví nejvíce studentů Masarykovy univerzity a to 29,82 % studentů a doporučené množství spánku 7-9 hodin dodržují nejvíce studenti z Vysoké školy báňské (80 %).

Co se týká informovanosti studentů o rozvržení časového snímku, tak se procenta mnoho nelišila a odpověď o informovanosti, ale přesto problému se stíháním všeho potřebného se pohybovala od 48 % (MU) do 57,27 % (VUT).

## **2.4 Výsledky dotazníku SEIQol**

U dotazníků SEIQol jsme sledovali především hlavní a pro studenta ty nejdůležitější cíle, tedy ty kde zadal nejvíce procent důležitosti, dále jsme do dotazníku doplnili údaje dotazující se na věk, pohlaví, jméno vysoké školy, kterou student studuje a také obor. Výsledné vyplněné dotazníky jsou k nahlédnutí v příloze č. 3.

### **2.4.1 Zhodnocení dotazníku SEIQol**

Dotazník kvality života SEIQol byl použit jako doplňkový dotazník, pro zjištění cílů a naplnění cílů studentů z různých škol i různých oborů a zaměření na VŠ. Zjištění byla u většiny studentů podobná a naplnění cílů se povětšinou o moc procent nelišilo. Průměrná hodnota v procentech v naplnění cílů studentů je 49,5 %. U 7 z deseti studentů se potvrdilo, že z více než 50% jsou jejich cíle naplněny, v tomto mladém

věku, není většinou ještě dostatek prostoru a možností jak cíle naplnit na 100%, ale přichází až s časem a věkem respondenta. Jako nejčastější a nejdůležitější životní cíle studentů bylo uváděno zdraví respondenta a jeho blízkých, tato odpověď byla u šesti respondentů, zahrnuta i v touze po spokojeném životě. Další odpovědi se týkaly partnerství a finanční jistoty respondenta.

Co se týče kvality života, pomocí dotazníku SEIQol, jsme zjistili procentuální průměrnou hodnotu 50,67 %, tzn. že z pohledu celkového zhodnocení životních cílů a jejich naplnění je jejich kvalita života je poloviční. Vzhledem k věku respondentů a studiu VŠ běžný výsledek.

## **2.5 Závěrečné hodnocení analýzy**

Z analýzy, kterou jsme měli pomocí dotazníku, a dotazníku kvality života SEIQol, jsme zjistili, že studenti vysokých škol, ačkoliv si myslí, že svůj čas umí rozvrhnout a zorganizovat, tak to tak úplně není pravda. Málo přes polovinu studentů zvládá během svého dne alespoň hodinu pohybové aktivity, zato také hodně času stráví ve školách, a mnoho studentů ve školách i v práci. Nejčastěji k dopravě do práce, školy, využívají studenti MHD, přesto, že například na kole by to pro ně bylo kolikrát mnohem snadnější a především rychlejší, samozřejmě jsou výjimky, kdy tato doprava vhodná není, ale určitě je zdravější, a studentům by doplnila pohybovou aktivitu, kterou kvůli časové tísní nemají. Tím se dostáváme k pohybové aktivitě studentů. Jak již bylo zmíněno, více než polovina studentů si je schopna vymezit časový prostor pro pohyb, ať už je to chůze do školy ze školy, běhání, kolektivní nebo individuální sport aj. Nejpopulárnější byla označena chůze, asi především od těch aktivnějších co ji využívají i jako dopravu a druhý následoval běh, který se poslední dobou velice rozrostl a je čím dál více propagovaný, jako ideální a levný druh sportování.

Bohužel stále neubývá času stráveného u počítače a tím zabírá velký časový prostor studentů, kteří se od něj nedokážou odtrhnout a dělat místo toho povinnosti, které jsou skutečně potřebné. Mezi nejčastěji odpovídaný počet hodin, na otázku kolik hodin trávíte průměrně denně u počítače, bylo 5 hodin, což je velká část dne, pokud budeme počítat nejčastější dotazníkovou odpověď 7-9 hodin, zprůměrujeme na osm hodin denně spánku, připočítáme 5 hodin na počítači, následně dle uvedených odpovědí 30 a více



hodin týdně ve škole, takže v průměru 6 hodin denně ve škole nebo práci, asi dvě hodiny strávené jedením a jeho přípravou, máme dohromady 21 hodin zaplněných, připočteme dopravu do školy nebo práce a opravdu svůj osobní volný časový prostor postrádáme, přitom by stačilo méně času stráveného doma, lepší organizace času, a vše by šlo zvládat mnohem lépe a zbyl by čas jak na fyzické pohybové aktivity, tak také čas na rodinu a blízké, který několik respondentů v dotazníku postrádalo.

### 3 NÁVRHY NA ŘEŠENÍ

Pro usnadnění a zpřehlednění jsem využila pro návrh řešení SWOT analýzu, vyplývající z internetového dotazníku a dotazníku SEIQol, která jasně dokáže určit, na čem je třeba u studentů zapracovat a co je jejich silnými stránkami a příležitostmi.

#### 3.1 SWOT analýza

Tabulka 4 SWOT analýzy (Zdroj: vlastní)

<b>Silné stránky</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• chuť se vzdělávat</li><li>• chuť se zlepšovat</li><li>• touha po zdraví</li><li>• energie a nadšení pro nové věci</li><li>• možnost nakládat s časem podle sebe</li></ul>	<b>Slabé stránky</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• lenost studentů</li><li>• nepřiznání si nezvládnání organizace času</li><li>• nedostatečná motivace</li><li>• více zájem o práci, než o studium</li><li>• nutnost plánování</li></ul>
<b>Příležitosti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• touha po finančním ohodnocení v zaměstnání</li><li>• potřeba mít více volného času</li><li>• možnost zapojit se do dalších aktivit, díky získanému času</li></ul>	<b>Hrozby</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vyšší cena PA</li><li>• časté směny v zaměstnání</li><li>• velké množství času u počítače</li><li>• nízká propagace možných řešení organizace času</li><li>• nevědomost studentů o možném vzdělání v okruhu time managementu</li></ul>

Pro vlastní návrhy využíváme výsledků ze SWOT analýzy se pokusíme využít silných stránek studentů pro minimalizování těch slabých stran.

- Mladí studenti mají výhodu v mladém věku a tedy i dostatku energie se svým časem nakládat a uspořádat ho tak, aby jim co nejvíc vyhovoval.
- Studenti mají chuť zlepšovat své výkony a vzdělávat se dále nejlépe v tom, co jim přinese užitek i do budoucího života.

Pokud studenti překonají lenost a vynaloží svou fantazii a energii pro vypracování dobrého denního, nebo týdenního plánu, vyřeší tím plno svých dosavadních problémů, budou mít více času na studium, práci, tím si zvýší své sebevědomí a dodá jim to motivaci a touhu se zlepšovat ve všem co dělají.

Jako nejsnazší a nejsnadnější na rozšíření mezi studenty mě napadlo udělat pro studenty malý a stručný informační materiál o pár stránkách, kde by byla malá nápověda, jak si čas správně rozvrhnout, jak si jej zorganizovat, jak uspořádat své priority u denních úkolů a plánů, aby byly dostatečně efektivní a využitelné pro studenty, kteří si cenní každé volné minuty navíc a určitě i každé rady ohledně toho jak zvládnout a dosáhnout tolik nedostatečného zboží, jako je právě čas. Tento informační materiál by se rozdával studentům všech ročníků i oborů ve školách, a byl by k dostání i v knihovnách, menzách apod., na internet a byl by pro studenty zdarma.

Informační materiál by obsahoval praktické tipy a praktické rady a návody jak zvládat svůj čas a mít nad ním dostatečnou kontrolu a také jak zvládat více věcí najednou a nebýt přitom přehnaně stresovaní.

Studenti se díky informačnímu materiálu Zvládni VŠ v pohodě dozví:

1. jak zacházet se svým časem a časovými možnostmi vhodně a efektivně
2. nalezne zde informace o tom jak zvládat stres ve škole i práci
3. dozví se pár tipů pro snadnější učení
4. dozví se něco o metodě GTD a jejím praktickém využití.
5. získá základní informace a kontakty na nabízených službách VŠ

## 3.2 Základní údaje o informačním materiálu

Do základních údajů zahrnujeme parametry brožury, její rozměry a počet stran, název i vlastní návrh na textový materiál (viz. příloha č. 4)

### 3.2.1 Parametry brožury

Název brožury: Zvládni VŠ v pohodě

Téma brožury: Organizace času, zajištění efektivního učení a zvládání stresu

Cílová skupina: studenti vysokých škol, především studenti prvních ročníků

Předpokládaný rozsah: 8 stran

Použitý jazyk: čeština

Oblast pokrytí: větší studentská města (Brno, Olomouc, Praha, Ostrava atd.)

- Obsah brožury
  1. Základní pravidla pro organizaci času
  2. Metoda GTD
  3. Typy pro efektivnější učení
  4. Typy jak zvládat stres
  5. Důležité kontakty, informace a kontakty

*Tabulka 5 Parametry brožury (Upraveno dle: [www.point4me.cz](http://www.point4me.cz))*

Vnitřní blok	
Barevnost	Plně barevný tisk na všech stranách
Papír	150 g/m <sup>2</sup> křída mat
Knih. zpracování	Šitá vazba V1
Zušlechtnění	Žádné
Formát	A6 na výšku (10,5 x 14,8 cm)
Počet stran	7 stran
Obálka brožury	
Barevnost	Plně barevný tisk na všech stranách
Formát	A6 na výšku (10,5 x 14,8 cm)
Papír	150 g/m <sup>2</sup> křída mat
Zušlechtnění	Lesklé lamino 2-stranné

### 3.3 Marketingový mix – 4P

- Product – produkt

Hlavní produkt by byla stručná brožura, která by byla rozdávána studentům vysokých škol a to především v prvních několika týdnech nového semestru a zaměření by bylo především na studenty prvních ročníků, kteří ještě pořádně nevědí, co je čeká, aby zjistili jak organizování času na VŠ zvládnout. Informace se jistě dají najít i na internetu, ale díky brožuře, je studenti budou všechny na jedno místě, napsány stručně, jasně a přehledně a z praktického hlediska ke studiu na VŠ.

- Price – cena

Nákupní cena brožury pro studenty by byla nulová, veškeré náklady na tisk by hradila daná vysoká škola, která by si brožury objednala sama pro své studenty. Tyto náklady by se měnily podle počtu objednaných brožur k tisku, čím větší objednávka, tím by náklad na jednu brožuru stálo školu méně peněz. Doprava brožur by se už pohybovala podle počtu velikosti objednávky a zvoleného druhu dopravce.

- Promotion – propagace

Brožura, jakožto novinka, o které studenti doposud nevěděli, by byla propagována na webových stránkách dané vysoké školy, knihovních portálech vysokých škol, na webových stránkách menz i kolejí.

- Place – distribuce

Brožura by byla k dispozici volně dostupná na stojanech v areálu vysokých škol, areálu menz a jídelen, na kolejích a také v menzách a přílehlých vysokoškolských budovách, kde se studenti pohybují. Byla by i možnost jejího stažení ve formátu PDF z internetových stránek [www.zvladnivs.cz](http://www.zvladnivs.cz). nebo na ni na těchto webových stránkách mohou studenti nahlédnout online.

### **3.4 Možnosti na VUT v Brně**

Co se týče možností pro Vysoké učení technické v Brně, je jich mnoho. Například poradenské centrum PřesBloky, následně pak poradenské centrum VUT v Brně, kam mohou studenti přijít a získat rady hned z několika oblastí. Z oblasti sociálně právní, ohledně sociálních dávek, stipendií apod., z oblasti právní, je zde také handicap poradna, pro studenty s nějakým omezením a také se zde poskytuje psychologická pomoc studentům.

Jediná možnost jak se o poradenské činnosti VUT dozvědět je náhodně na ni narazit na kolejích VUT, na sociální síti, nebo přes institut celoživotního vzdělání, kde je to málo očekávané.

Jediná hlavní propagátorská akce, kde se hromadně o všech nabízených službách na VUT studenti dozvědí je zářijová série přednášek na všech fakultách VUT, pořádanou studenty z VUŤákovin jež je zaměřená především pro studenty prvních ročníků tato akce je zpoplatněna částkou 100 Kč. Nebo akce poradenského centra PřesBloky, která je pořádána na 5 fakultách VUT a na přednášce podá informace pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami.

#### **3.4.1 Doporučení pro VUT v Brně**

Pro VUT v Brně bych doporučila určitě již vypracovaný informační materiál. V poslední kapitole by byly informace, které by se týkali především webových stránek poradenských center, kontaktů na ně a na jejich hlavní pracovníky, případné finanční výdaje a doporučení na nabízené akce, které jsou již pro studenty VUT zavedené, např. úvodní semináře VUŤákovin.

Protože i studenti VUT přiznali, že mají problém s organizací, tak tento informační materiál by jim spolu s doplněnými informacemi mohla pomoci k pohodovému studiu na VUT, bezproblémovému organizování času v práci, ve škole i v osobním volnu a díky poradenství by byli také v psychické pohodě a studium by jim šlo určitě lépe.

Druhá možnost je uspořádat také seminář Úvod do studia, který některé fakulty VUT postrádají a díky kterému by studenti dostaly nejen informační materiál, ale i další důležité rady. Měli by se především možnost se při diskusi samy zeptat na to, co je nejvíce zajímavé.

Je vhodné tyto akce více propagovat a udělat jim větší reklamu jak na webových stránkách školy, fakult, tak i na stránkách menz, kolejí, sportovního centra aktivit, centra celoživotního vzdělávání atd.

### 3.4.2 Kalkulace nákladů na informační materiál pro VUT

Náklady na informační materiál jsme počítali, podle internetové tiskárny point4me a jejich ceníku. Plánovaný počet výtisků jsme určili podle průměrného počtu studentů nastupujících do prvních ročníků na VUT.

- Plánovaný počet výtisků: 3000 Ks
- Odhadovaná cena: cca 13 000 Kč

Náklady na tisk

*Tabulka 6 Náklady na brožuru (Upraveno dle: [www.point4me.cz](http://www.point4me.cz))*

Ks	Cena za 1 ks v Kč vč. DPH	Cena celkem za celý počet ks v Kč vč. DPH
1	1 941,27	1 941,27
50	46,57	2 328,58
100	27,23	2 723,41
500	11,84	5 917,55
1 000	8,23	8 231,90
3 000	3,97	11 912,63

Náklady se s počtem objednaných výtisků snižují, je výhodné objednat větší počet.

- Náklady na grafiku

Grafika by byla zadána jako seminární práce na návrh na projekt pro studenty VUT studující magisterské studium na fakultě výtvarných umění obor grafika a grafický design a tím se nám vyřeší jinak vyšší náklady na grafické zpracování brožury.

- Náklady na dopravu výtisků

Tyto náklady by byly individuální podle počtu objednaných výtisků, zvoleného dopravce a také požadavku na rychlost vytisknutí.

## 4 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaký je životní styl vysokoškolských studentů z pohledu jejich denního režimu, jaký je jejich časový snímek a také jak jsou schopni si svůj čas zorganizovat. Prostředkem k analýze byl internetový dotazník a dotazník kvality života SEIQol.

Zaměřili jsme se především na otázky, jak studenti tráví svůj čas, jak dlouho jsou ve škole, v práci nebo u počítače a také zda se věnují pohybovým aktivitám a kolik času aktivním pohybem stráví. Z výzkumu vyplynulo, že více než 70 % studentů vysokých škol nemá doporučený týdenní objem pohybových aktivit a tráví mnoho času u počítače. Studenti mají spánkový deficit a organizaci časového snímku více než 50 % studentů nezvládá. To se odráží i na jejich kvalitě života, která se v průměru pohybuje okolo 50 % a na plnění jejich životních cílů. Na základě zjištěných výsledků byly předloženy návrhy pro všechny vysoké školy i doporučení zaměřená na Vysoké učení technické v Brně.

V praktické části byla, v rámci bakalářské práce, užitá na návrh řešení analýza SWOT vyplývající z dotazníku pro určení silných a slabých stránek studentů a poté sestaven marketingový mix navrhovaného řešení, tedy stručného informačního materiálu pro studenty vysokých škol, se zaměřením na studenty prvních ročníků.

V závěrečné části byl vypracován návrh na stručný informační materiál včetně jeho kalkulace. Ten by studentům pomohl s organizací času, zvládnutím stresu, s efektivností učení a obsahoval důležité informace a kontakty školních organizací zabývajících se sporte, stravováním, knihovnami, poradenstvím apod. Materiál by byl dostupný ve formě vytisknuté brožury i na webových stránkách ke stažení. Doplňkové návrhy zaměřené na VUT se týkají zavedení úvodního semináře jako úvodu do studia, kde se sdělí studentům všechny potřebné informace s prostorem k otázkám studentů a dostali by informační materiály. Související druhý návrh je rozšíření propagace a reklamy nabízených služeb VUT včetně zmíněného semináře a dalších pořádaných vzdělávacích akcích.

Vytvořené informační materiály by mohly být přínosem pro studenty ke studiu i ke spokojenému životu.



## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-731-5108-1.
2. FORSTER, Mark. *Udělej to zítra: a další tajemství time managementu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 175 s. ISBN 978-80-247-4526-8.
3. KORÁB, Vojtěch a Marek MIHALISKO. *Založení a řízení společnosti: společnost s ručením omezeným, komanditní společnost, veřejná obchodní společnost*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2005, vii, 252 s. : il., formuláře, tiskopisy 1 CD-ROM. ISBN 80-251-0592-X.
4. KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase*. 1. vyd. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013, 115 s. ISBN 978-80-214-4731-8.
5. KOTLER, Philip. *Marketing management: analýza, plánování, využití, kontrola*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1998, 710 s. ISBN 80-716-9600-5.
6. KOTLER, Philip. *Moderní marketing: 4. evropské vydání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 1041 s. : il. ISBN 978-80-247-1545-2.
7. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-717-8551-2.
8. KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176s. ISBN 978-80-7394-105-5.
9. Markéta Málková. Blog. *Markéta Málková*. [online]. 27.3.2013 [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://marketamalkova.cz/metoda-gtd/>
10. MICHALÍK, Jan. Výzkum kvality života. *Výzkumné centrum integrace zdravotně postižených*[online]. 2010 [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://www.vcizp.cz/>
11. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, 280 s. ISBN 978-807-3921-477.
12. PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012, 259 s. : il., grafy, tab. ISBN 978-80-247-3809-3.
13. Peter Brejčák. Webová stránka. *EasyMagazine*. [online]. 19.3.2013 [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://easymagazine.cz/clanky/ako-stihat-mat-vsetko-hotove>

14. POPESKO, Boris, *Moderní metody řízení nákladů, Jak dosáhnout efektivního vynakládání nákladů a jejich snížení*, Praha: Grada Publishing a. s., 2009. ISBN 978-80-247- 2974-9.
15. *SWOT analýza* [online]. [cit. 2015-03-21]. Dostupné z:<http://www.braintools.cz/toolbox/strategie/swot-analyza.htm>
16. SYNEK, Miloslav. *Ekonomická analýza*. Vyd. 1. Praha: Oeconomica, 2003, 79 s. ISBN 80-245-0603-3.
17. VACHKOVÁ, Eva, Eva ČERMÁKOVÁ a Jiří MAREŠ. *Ošetrovatelství a porodní asistence: Kvalita života žen v období mateřství pomocí metody SEIQOL* [online]. 2013 [cit. 2015-05-17]. ISSN 1804-2740. Dostupné z: [http://periodika.osu.cz/osetrovatelstviaporodniasistence/dok/2013-02/6\\_vachkova\\_kol.pdf](http://periodika.osu.cz/osetrovatelstviaporodniasistence/dok/2013-02/6_vachkova_kol.pdf)
18. VALJENT, Zdeněk. *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. 1. vyd. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010, 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.
19. WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 218 s. : grafy, tab. ISBN 978-80-247-3920-5.
20. ZICH, F. *Úvod do sociologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2004. 116 s. ISBN 80-86754-19-7.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

1. Dotazník
2. Dotazník kvality života SEIQol
3. Vyplněné dotazníky SEIQol
4. Návrh na texty do informačního materiálu

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb (5) .....</i>	<i>22</i>
<i>Obrázek 2 Subjektivní determinanty výkonového chování (1).....</i>	<i>40</i>

## SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1 Struktura volného času (4)</i> .....	28
<i>Tabulka 2 Doporučený objem pohybových aktivit podporující zdraví (11)</i> .....	36
<i>Tabulka 3 Přehled odpovědí podle VŠ (Zdroj: vlastní)</i> .....	56
<i>Tabulka 15 SWOT analýzy (Zdroj: vlastní)</i> .....	60
<i>Tabulka 16 Parametry brožury (Upraveno dle: <a href="http://www.point4me.cz">www.point4me.cz</a>)</i> .....	62
<i>Tabulka 17 Náklady na brožuru (Upraveno dle: <a href="http://www.point4me.cz">www.point4me.cz</a>)</i> .....	65
<i>Tabulka 4 Výsledek SEIQol: respondent 1 (Zdroj: vlastní)</i> .....	79
<i>Tabulka 5 Výsledek SEIQol: respondent 2 (Zdroj: vlastní)</i> .....	79
<i>Tabulka 6 Výsledek SEIQol: respondent 3 (Zdroj: vlastní)</i> .....	80
<i>Tabulka 7 Výsledek SEIQol: respondent 4 (Zdroj: vlastní)</i> .....	80
<i>Tabulka 8 Výsledek SEIQol: respondent 5 (Zdroj: vlastní)</i> .....	81
<i>Tabulka 9 Výsledek SEIQol: respondent 6 (Zdroj: vlastní)</i> .....	81
<i>Tabulka 10 Výsledek SEIQol: respondent 7 (Zdroj: vlastní)</i> .....	81
<i>Tabulka 11 Výsledek SEIQol: respondent 7 (Zdroj: vlastní)</i> .....	82
<i>Tabulka 12 Výsledek SEIQol: respondent 8 (Zdroj: vlastní)</i> .....	82
<i>Tabulka 13 Výsledek SEIQol: respondent 9 (Zdroj: vlastní)</i> .....	82
<i>Tabulka 14 Výsledek SEIQol: respondent 10 (Zdroj: vlastní)</i> .....	83

## SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1</i> Otázka 1: věk (Zdroj: vlastní) .....	43
<i>Graf 2</i> Otázka 2: pohlaví (Zdroj: vlastní).....	44
<i>Graf 3</i> Otázka 3: jakou studujete VŠ (Zdroj: vlastní) .....	45
<i>Graf 5</i> Otázka 5: průměrná doba spánku (Zdroj: vlastní).....	46
<i>Graf 4</i> Otázka 4 obor/zaměření na VŠ (Zdroj: vlastní) .....	46
<i>Graf 6</i> Otázka 6: věnování pohybovým aktivitám (Zdroj: vlastní) .....	47
<i>Graf 7</i> Otázka 7: druh pohybové aktivity (Zdroj: vlastní) .....	48
<i>Graf 8</i> Otázka 8: doba věnovaná sportu týdně (Zdroj: vlastní) .....	49
<i>Graf 9</i> Otázka 9: čas ve škole/práci za týden (Zdroj: vlastní).....	50
<i>Graf 10</i> Otázka 10: způsob dopravy (Zdroj: vlastní) .....	50
<i>Graf 11</i> Otázka 11: čas ve škole/práci za týden (Zdroj: vlastní).....	51
<i>Graf 12</i> Otázka 12: čas u počítače za den (Zdroj: vlastní) .....	52
<i>Graf 13</i> Otázka 13: investice do sportu v Kč (Zdroj: vlastní) .....	53
<i>Graf 14</i> Otázka 14: druh bydlení (Zdroj: vlastní) .....	53
<i>Graf 15</i> Otázka 15: informovanost o využití času (Zdroj: vlastní).....	54

## **SEZNAM ZKRATEK**

PA	pohybová aktivita
VŠ	vysoká škola
SEIQoL	The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life
SWOT	Strenghts, Weaknesses, Opportunities, Threats
4P	product (produkt), price (cena), place (místo, distribuce), promotion (reklama, propagace)
AHA	American Heart Association
ŽS	životní styl
AŽS	aktivní životní styl
ZŽS	zdravý životní styl
WHO	The world healthy organization
ICHS	ischemická choroba srdeční
HDL	High density lipoprotein
Cal:	calorie
Kcal	Kilocalorie
USDHHS	United states department of health and human services
ACSM:	American College of Sport medicine
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund

## **Příloha č. 1 - Dotazník**

1. Váš věk:
  - číslo
  
2. Pohlaví:
  - muž/žena
  
3. Jakou studujete vysokou školu?
  - vlastní odpověď
  -
  
4. Obor/zaměření studia na VŠ?
  - Sociální
  - Ekonomické
  - Sportovní/tělovýchovné
  - Umělecké
  - Matematické
  - Informatika
  - Elektrotechnické
  - Strojní inženýrství
  - Pedagogické
  - Soudní
  - Stavební
  - Vlastní odpověď
  
5. Kolik průměrně hodin spíte (za den)?
  - 1-5
  - 5-7
  - 7-9
  - 9-12
  - 12 a víc



6. Věnujete se pohybovým aktivitám?

-ano

-ne

-málo

7. Jakou aktivitu vykonáváte?

-Chůze

-Běh

-Individuální sport

-Posilovna

-Kolektivní sporty (fotbal, hokej, basketball...)

-Jiné

-Žádná

-Vlastní odpověď

8. Kolik hodin průměrně za týden se věnujete sportu (aktivně)? (zaokr. celé hodiny)

-0

-1-5

-5-7

-7-10

-10 a víc

9. Kolik hodin trávíte za týden ve škole? (pokud pracujete, tak ve škole i v práci dohromady)

0-5

5-10

10-15

15-20

20-30

30 a víc

10. Jak se nejčastěji dopravujete do školy/práce?

-Autem/motorkou

-MHD

-Pěšky

-Na kole

-Jinak

-Vlastní odpověď

11. Kolik hodin (zaokr.) strávíte týdně dopravou do školy/práce?

-1-5

-5-10

-10-15

-15-20

-20 a víc

12. Kolik času strávíte (v hod.) průměrně u počítače?

-Vlastní odpověď (číslo)

13. Kolik peněz (Kč) jste ochotní investovat do pohybových aktivit na týden?

-0-500 Kč

-500-1000 Kč

-1000-150 Kč

-1500 Kč a víc

14. Bydlení:

-U rodičů

-Kolej

-Privát

15. Jste dostatečně informováni o tom jak zvládat svůj čas, jeho organizaci, naplnění sporty/školou/prací...?

-Ano, jsem informován/a, vím jak si čas správně a efektivně zorganizovat

-Ne, po nástupu na VŠ si neumím pořádně čas uspořádat, uvítal/a bych například příručku Jak na to

-Organizaci času zvládám, ale občas je problém vše stihnout

-Jsem pro zavedení úvodního semináře/seznamovacího pobytu/hodiny/příručky pro vysokoškolské studenty, aby věděli jak s časem nakládat

-Vlastní odpověď

## Příloha č. 2 – dotazník kvality života SEIQol

### Dotazník SEIQol

Prosím o vyplnění tabulky, která se skládá ze tří částí – levé, střední a pravé části. Do levé a pravé části budete vypisovat čísla procent, do střední části text. Nejprve prosím vyplňte následující – střední část:

**STŘEDNÍ ČÁST:** prosím vypište pod sebou vašich pět nejdůležitějších životních cílů. Tyto životní cíle můžeme také pojmenovat jako to, o co se ve vašem životě nejvíce snažíte, co je vaším hnacím motorem, co je vaším smyslem života, oč vám v životě jde především a nejvíce, pro co žijete nebo čeho chcete dosáhnout.

**LEVÁ ČÁST:** zde prosím vyznačte číselně v procentech (např. 10% 30% 20% ... ) do každého řádku k napsanému životnímu cíli důležitost tohoto životního cíle pro vás. Dohromady můžete použít nejvíce 100%.

**PRAVÁ ČÁST:** napište prosím ke každému vašemu životnímu cíli (opět v procentech) míru spokojenosti s tím, jak se vám daří tento životní cíl naplnit. Použijte škálu od 0% do 100%, kde 0% znamená nejnižší míru spokojenosti a 100% maximální spokojenost s tím, jak se vám daří tento konkrétní životní cíl naplňovat. V této části nemusí součet ve všech řádcích činit 100%. (13)

V jednom řádku (důležitost a spokojenost) NEMUSÍ být 100 % součet, součet 100% musí být v levém sloupci (pět řádků pod sebou), a NEMUSÍ BÝT součet 100% dohromady v pravém sloupci (pět řádků pod sebou).

Věk:

Pohlaví:

jméno Vaší VŠ:

Obor VŠ:

levá část

střední část

pravá část

<b>Důležitost životního cíle</b>	<b>Životní cíl</b>	<b>Míra spokojenosti s naplněním životního cíle</b>

### **Příloha č. 3 – Výsledky dotazníku kvality života SEIQol**

Respondent 1

*Tabulka 7 Výsledek SEIQol: respondent 1 (Zdroj: vlastní)*

Věk	25
Pohlaví	muž
VŠ	UPOL
Obor	Sociální pracovník
Kvalita života	60,5 %
Spokojenost s naplněním cílů	54 %
Nejdůležitější cíl	Zdraví respondenta a jeho blízkých

Respondent 2

*Tabulka 8 Výsledek SEIQol: respondent 2 (Zdroj: vlastní)*

Věk	22
Pohlaví	muž
VŠ	VUT
Obor	Informační technologie
Kvalita života	45 %
Spokojenost s naplněním cílů	50 %
Nejdůležitější cíl	Zdraví respondenta a těch na kterých mu záleží

### Respondent 3

*Tabulka 9 Výsledek SEIQol: respondent 3 (Zdroj: vlastní)*

Věk	26
Pohlaví	žena
VŠ	VUT
Obor	Účetnictví a daně
Kvalita života	57,75 %
Spokojenost s naplněním cílů	46 %
Nejdůležitější cíl	Zdraví

### Respondent 4

*Tabulka 10 Výsledek SEIQol: respondent 4 (Zdroj: vlastní)*

Věk	23
Pohlaví	žena
VŠ	OU
Obor	Ekonomika a management
Kvalita života	57,75 %
Spokojenost s naplněním cílů	55 %
Nejdůležitější cíl	Spokojenost v životě

Respondent 5

*Tabulka 11 Výsledek SEIQol: respondent 5 (Zdroj: vlastní)*

Věk	26
Pohlaví	muž
VŠ	VŠL
Obor	Finanční management
Kvalita života	51 %
Spokojenost s naplněním cílů	52 %
Nejdůležitější cíl	Vydělávat dost peněz

Respondent 6

*Tabulka 12 Výsledek SEIQol: respondent 6 (Zdroj: vlastní)*

Věk	23
Pohlaví	muž
VŠ	VŠE
Obor	Mezinárodní obchod
Kvalita života	62,15 %
Spokojenost s naplněním cílů	58 %
Nejdůležitější cíl	Přítelkyně

Respondent 7

*Tabulka 13 Výsledek SEIQol: respondent 7 (Zdroj: vlastní)*

Věk	20
Pohlaví	muž

VŠ	VUT
Obor	Management IT
Kvalita života	9,5 %
Spokojenost s naplněním cílů	9 %
Nejdůležitější cíl	Mít dostatek peněz

*Tabulka 14 Výsledek SEIQol: respondent 7 (Zdroj: vlastní)*

#### Respondent 8

*Tabulka 15 Výsledek SEIQol: respondent 8 (Zdroj: vlastní)*

Věk	22
Pohlaví	muž
VŠ	UPOL
Obor	AJ a výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání
Kvalita života	39,5 %
Spokojenost s naplněním cílů	36 %
Nejdůležitější cíl	Najít skvělou ženu

#### Respondent 9

*Tabulka 16 Výsledek SEIQol: respondent 9 (Zdroj: vlastní)*

Věk	22
Pohlaví	žena
VŠ	UTB
Obor	Zdravotně sociální pracovník
Kvalita života	62 %



Spokojenost s naplněním cílů	73 %
Nejdůležitější cíl	Žít naplno, zdravě, založit rodinu s přítelem

Respondent 10

*Tabulka 17 Výsledek SEIQol: respondent 10 (Zdroj: vlastní)*

Věk	21
Pohlaví	žena
VŠ	UPOL
Obor	Správní právo
Kvalita života	61,5 %
Spokojenost s naplněním cílů	62 %
Nejdůležitější cíl	Spokojený život

## **Příloha č. 4 - Návrh na texty do informačního materiálu**

### Kapitola 1

#### Základní pravidla pro organizaci času

Pro snadnější zvládnání času se stačí naučit pár základních pravidel, které usnadní plánování a rozvržení časového snímku.

- Určete si své priority – znamená to jediné, určete si co je pro vás skutečně podstatné a důležité. Určete si co je potřeba udělat hned a co můžete odložit, protože to až tak nespěchá a jsou důležitější věci na práci.
- Zapisujte – pořídte si pořádný diář, stáhněte si jej do telefonu, nebo si pořídte elektronický, je to úplně jedno, důležité je, abyste ho měli stále u sebe a mohli kdykoliv a cokoliv zapsat co je potřeba, vaše úkoly, schůzky, důležité data a klidně i to co máte nakoupit v obchodě. Díky tomu nebudete totiž muset tyto informace nosit v hlavě a budete tam mít prostor pro opravdu důležité věci.
- Zapisujte podruhé – vhodné je zapisovat do diáře, to už bylo zmíněno, ale osvědčilo se využívat tzv. to do list, neboli lísteček (nebo poznámku na ploše notebooku nebo telefonu) kde si napíšete denní úkoly, nebo aktivity, které mají vysokou důležitost a nesmíte na ně rozhodně zapomenout.
- Mějte reálné cíle – nenakládejte si na ramena příliš vysokou zátěž, buďte realističtí a uvědomte si, co zvládnete a co už je na vás moc, pokud si naložíte vysoké nároky, může se stát, že je nezvládnete a budete akorát zklamaní a ztratíte potřebnou motivaci, ale nenakládejte si toho ani málo, když víte, že máte na víc, když si nařídíte tak akorát úkolů a všechny je zvládnete, dodá vám to sebevědomí a budete ze sebe mít lepší pocit a pocit zadostiučinění. Takže zjistěte své možnosti a podle toho se řiďte.
- Buďte offline – jde jednoduše o to, že pokud nutně nepotřebujete pro splnění úkolů být připojení na internet, sociální síti, nebo telefonu a jiných elektronických komunikacích, vypněte je, mohou vám jen uškodit a zbytečně vám krást soustředění na práci. Vypněte internet, vypněte vyzvánění a i svému okolí v pokoji, v bytě, rodině, spolubydlícím oznamte, že teď se učíte, teď pracujete, teď plníte úkoly, ať vás neruší a dopřejí vám potřebný klid.

- Delegujte – máte úkol ve škole nebo práci? Je tento úkol pro více lidí, pro skupinu? Máte do školy vytvořit seminární práci a prezentaci? Naučte se tyto úkoly si rozdělit mezi danou skupinu lidí, nenechávejte veškerou práci na vašich bedrech a rozložte si mezi sebe spravedlivě úkoly, budete to mít rychleji hotové a víc hlav víc ví.
- Relaxujte – rozložte si své úkoly apod. tak, abyste měli i čas samy na sebe a mohli jste si oddechnout a na chvíli vypnout od starostí a povinností. Tato doba nemusí být dlouhá, stačí půl hodiny hraní se psem, procházkou nebo jeden díl seriálu, abyste nemysleli na to co vás ještě čeká a v klidu si vyčistili hlavu a byli připraveni se poté zase vrhnout do práce s čistou myslí a nově nebitou energií.
- Pracujte v PRO VÁS produktivní dobu – samy jistě dobře víte, kdy vám to nejlépe myslí a kdy jste schopni podávat nejlepší pracovní nebo školní výkony a povinnosti. Když víte, že ráno nemáte ještě dostatek elánu na plnění složitějších úkolů, naplánujte si tam ty snadné, které moc nezaměstnají mysl a až na dobu pro vás nejproduktivnější, pro někoho v době oběda, pro někoho odpoledne, pro někoho v noci, každý to má jinak, naplánujte úkoly složitější, náročnější na zvládnutí a na přemýšlení.
- Spěte, jezte, pijte (vodu) – pokyn jednoduchý, jasný a známý, ale ne příliš dodržovaný, každý to má jinak, někdo ve stresu/při práci/plnění úkolů, na jídlo zapomíná a skoro nejí, jiní při práci jedí naopak stále, na tohle je nejučinnější jíst v pravidelných intervalech a vyváženou stravu a pít dostatek tekutin, jídlem se zbytečně při práci nerozptylujte, ale nechte si jej až na přestávku. Spěte alespoň 6-7 hodin denně, při nedostatku spánku se elán do práce dostaví jen těžko a budete zbytečně unavení a podráždění.

## Kapitola 2

### Metoda GTD v praxi

Naučte se zapisovat Vaše myšlenky, nápady, úkoly aj., ne do hlavy, ale do schránky, nebudete muset stále na něco myslet a úkoly budou mít své štítky, tzv. kontexty, díky nim jednoduše vyhledáte např. úkol, na kterém budete pracovat. Důležitost je v tom když už nějaký druh úkolu děláte, udělejte všechny, máte někomu

zavolat? Zavolejte rovnou všem, kterým to je potřeba, věnujte se jen telefonování, máte-li psát článek, napište rovnou všechny články, které máte.

Pravidla úkolů ve schránce

- pokud lze úkol udělat do dvou minut, udělejte ho hned
- nezávisí-li úkol na Vás, delegujte ho na někoho jiného
- do patřičných seznamů zařaďte ty záležitosti, které jsou na delší trvání, nebo vyžadují jinou akci
- nedůležité a nepodstatné úkoly rovnou vyřazujte

Důležité u této metody je týdenní hodnocení, tedy shrnutí Vašich úspěšně zpracovaných úkolů a úkolů, které je třeba ještě dokončit. Pokud vše zvládnete, jak by bylo potřeba, určitě to člověka potěší a motivuje pracovat dále a organizovat si svůj čas

### Kapitola 3

Tipy pro efektivnější učení – 15 P

- Postupně plánuj – naplánujte si kdy, kde, jak dlouho a co se budete učit.
- Pouklízej – ukliděte si, zbytečný nepořádek má tendenci odvádět pozornost od učení.
- Posad' se – seděte rovně, a hlavně seděte! Vleže budete mít tendenci usínat a budete brzo unavení.
- Pohledej místo – najděte si vhodný prostor pro učení, pro někoho je to doma v klidu v pokoji, pro jiného venku na čerstvém vzduchu a pro jiného je motivací k učení studování v knihovně nebo studovnách, kde jsou ostatní studenti, kteří se musí také učit.
- Pití, potrava, pospat si – jezde pravidelně, pestře, vyváženě a zdravě a stejně tak věnujte pozornost pravidelnému pitnému režimu. Spěte dostatečně alespoň 7-8 hodin denně, budete mít energii a budete mít i více chuti do práce.
- Přestávky – dopřejte si krátké přestávky, během kterých si vyčistíte hlavu a budete mít klidnou mysl na další práci, stačí patnáctiminutová procházka s pejskem nebo třeba nachystání a klidné vychutnání svačiny u hudby, kterou máte rádi.

- Prokládej – měňte učivo, pokud vám některá kapitola prostě teď do hlavy nejde, přejděte dále, nebo přejděte na jiný předmět a pak se k problémovému učivu vraťte.
- Piš – jednoduché přepisování učiva pomáhá k jeho zapamatování, samozřejmě nepřepisovat bezhlavě, ale přemýšlet u toho a vnímat co píšete.
- Počti si – další pomůcka k učení je čtení látek, čtěte nejlépe nahlas, jasně, zřetelně a srozumitelně.
- Povídej – říkejte si nahlas zjištěné a naučené informace.
- Pomáhej si – využijte podobného znění slov nebo zkratek, které lze na podbody učiva vymyslet.
- Pospoj si – kde je ta možnost, propojte si učivo různých předmětů, makroekonomie souvisí s účetnictvím, dějepis se zeměpisem apod.
- Ptej se – při procházení učiva se samy sebe ptejte proč to tak je, a odpovídejte si tím co je uvedeno v učebnici, sešitě apod.
- Přezkoušej se – tím se samy testujte a vybavujte si, co jste se vlastně dozvěděli.
- Pochval se – nezapomeňte se pochválit a klidně i odměnit když se zvládnete něco naučit a něco si zapamatovat.

## Kapitola 4

### Tipy jak zvládat stres

- Pokuste se stresu vyvarovat. Určete spouštěče, neboli stresory a snažte se je eliminovat.
- Pokud cítíte, že stres už přichází, nebo že přijde (například zkouška, test...) pokuste se na něj připravit věcně i emocionálně. V klidu si nastalou situaci v hlavě přeberte a zamyslete se nad ní, zda je vážně tak strašná a stojí vám zaty nervy. Když nejde o život, tak nejde o nic.
- Co vás nezabije, to vás posílí, pokud máte stres ze zkoušky, máte stres z toho, jak dopadne nebo nedopadne, tak i tak vám to něco dá, buďto radost, nebo zklamání, ale i zklamání vás posune dál, vyburcuje vás k větší přípravě, větší trpělivosti a vyššímu výkonu. Snažte se přemýšlet pozitivně.

- Cvičte, podívejte se na filmovou komedii, nebo dělejte cokoli jiného, co odproští vaše myšlenky od stresující situace.
- Uklidňujte se tím, co bude až tato chvíle nebo období přejde, čekají vás zkoušky, myslte už na ty prázdniny a volno, které si užijete naplno. Čeká vás těžká prezentace před celou třídou? Myslete na tom, jak až odprezentujete, sednete do lavice a budete si moct udělat další fajfku v seznamu věcí, které jsou potřeba zvládnout apod.
- Od stresu vám pomůže také spánek, snažte se mít dostatek spánku, pomůže vám utřídit myšlenky a ráno budete vše vidět jasněji.
- Mluvte o svých problémech, stresu a strachu ale i radostech. Osoba vám blízká vás jistě ráda vyslechne, pomůže a poradí, Minimálně se vám pomůže, že na situaci už nejste samy.

## Kapitola 5

### Důležité kontakty, informace a kontakty

Tyto informace se budou lišit podle příslušné vysoké školy, budou zde informace a kontakty na veškeré organizace vysoké školy, např. sportovní, poradenské, knihovny, studijní oddělení apod. A také informace o pořádaných akcích, přednáškách, seminářích atd. školy včetně webových stránek a kontaktů na důležité osoby školy a organizací.