

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Teze diplomové práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Iva Urbánková

© 2015 ČZU v Praze

Souhrn

Diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem mládeže. Je rozdělena na dvě části. Teoretická část přibližuje pojmy související se zdravím, životním stylem, zdravým stravováním, vlivem rodinného prostředí a vrstevníků na životní styl a výživové zvyklosti, poruchami příjmu potravy, prevencí sociálně patologických jevů, programy na podporu zdraví v České republice a dalšími. Praktická část je zaměřena na podporu zdravého životního stylu a zdravého stravování ve vzdělávacích institucích Základní a mateřská škola Jevišovice a Základní a mateřská škola Myslibořice - která je zapojena do programu Zdravá škola. Seznamuje s kraji, ve kterých se školy nacházejí. Stěžejní částí práce je institucionální analýza dle Bronislava Malinowského. Na jejím základě je zhodnoceno, zda instituce plní své poslání. Součástí práce je vyhodnocení BMI indexů, které vypovídají o stavu váhy žáků na druhém stupni škol a dotazníkový průzkum mezi žáky zkoumaných škol. Získané informace byly posouzeny a školám poskytnuta doporučení týkající se zlepšení zkoumané oblasti.

Klíčová slova: zdravý životní styl, zdravá strava, mládež, region, vliv prostředí, vliv vrstevníků, školní stravování, Zdravá škola.

Cíl práce

Cílem teoretické části práce je objasnit pojmy související se zdravým životním stylem mládeže. Hlavním cílem práce je zjistit stav podpory zdravého životního stylu pubescentní a adolescentní mládeže ve dvou vzdělávacích institucích. Konkrétně se jedná o Základní a mateřskou školu Jevišovice a „Zdravou“ základní školu a mateřskou školu Myslibořice. Na základě zjištěných údajů je podán návrh opatření ke zlepšení současného stavu. Ke splnění hlavního cíle práce je třeba naplnit dílčí cíle:

- Přiblížení Jihomoravského kraje, Kraje Vysočina a programů, které tyto kraje nabízejí k podpoře zdravého životního stylu.
- Provedení institucionální analýzy Bronislava Malinowského - posouzení plnění poslání škol a zjištění způsobů, kterými přispívají ke zdravému životnímu stylu žáků.
- Zjištění úrovně stravování a podpory zdravé výživy ve školách.
- Výpočet BMI indexů žáků druhého stupně a porovnání efektu škol v podpoře zdravého životního stylu.
- Dotazníkový průzkum mezi žáky zkoumaných škol.

Metodika práce

Práce je rozdělena do dvou částí. První část, teoretická, přibližuje poznatky získané studiem odborné literatury. Popisuje pojmy, které se vážou ke zvolené problematice. Přibližuje zdraví, zdravý životní styl, zdravou stravu, mládež, vliv rodiny, školní stravování, sociálně patologické jevy, poruchy příjmu potravy v období dospívání, strategii Zdraví 21, programy na podporu zdraví na školách.

Druhá část, praktická, využívá kvalitativní informace. Významným zdrojem dat jsou polostrukturované rozhovory s vedením, výchovnými poradci škol, pracovníky školních jídelen a ekonomickými zaměstnanci. Další metodou k získání potřebných informací bylo studium interních dokumentů škol a jídelen, jako jsou výroční zprávy, učební plány, vzdělávací programy, účetní výkazy, provozní řády, jídelní lístky. Ostatní potřebné údaje byly vyhledány na webových stránkách základních škol. Průzkum v terénu a pozorování zajistilo informace o prostorách škol, jídelen, jejich chodu a vybavení.

Instituce je dle polského antropologa Bronislava Malinowského jednotka lidské organizace, do které se lidé sdružují na základě tradičních hodnot (norem, zákonů). Metoda analýzy institucí Malinowského byla sestavena na základě studia zmíněných informačních zdrojů. Pro konstrukci analýzy institucí bylo nutno stanovit její ústřední prvky, kterými jsou: charta, personál, normy, hmotné zařízení, aktivity a funkce.

Informace o krajích a nabídkách programů na podporu zdraví mládeže v Jihomoravském kraji a Kraji Vysočina byly získány z webových portálů.

Měření a vážení žáků druhého stupně zvolených základních škol proběhlo v červnu, účastnilo se jej 70 žáků z Jevišovic a 77 žáků z Myslibořic, poskytlo základní údaje pro výpočet BMI indexů. Vypočtené indexy byly vyhodnocovány v závislosti na pohlaví a věku.

Výpočet byl prováděn dle následujícího vzorce: $BMI = \frac{\text{váha v kg}}{\text{výška v m}^2}$

Ve stejném měsíci byl proveden dotazníkový průzkum mezi žáky (na shodném vzorku jako měření BMI). Zaměření otázek s možností výběru variant bylo směřováno na povědomí o tom, zda se děti ve škole učí o zdravém životním stylu, jaký je jejich vztah ke zdravému životnímu stylu, kdo jej nejvíce ovlivňuje, zda se zajímají o zdravou stravu a vnímají její souvislost se zdravím, jak tráví volný čas apod. Jeho zpracováním byla získána zpětná vazba od žáků a vyhodnoceny rozdíly v údajích z jednotlivých škol.

Získané informace byly shrnuty, porovnány a vyhodnoceny. Výstupem empirické části jsou doporučení, která by přispěla ke zlepšení stávajícího stavu.

Výsledky a doporučení

Praktická část přinesla informace o zapojení Jihomoravského kraje a Kraje Vysočina do projektu Zdravý kraj. Bylo odhaleno, že díky tomu může čerpat Zdravá škola Myslibořice prostředky na podporu zdravého životního stylu žáků. Program nabízí také projekty na podporu zdraví na ZŠ a mohou je za podobných podmínek využívat jak ZŠ Myslibořice, tak ZŠ Jevišovice.

Z institucionální analýzy vyplynulo, že obě školy své poslání plní. Podporují zdravý životní styl mládeže a učí vážit si zdraví jako nejcennější hodnoty. Zdravý životní styl je součástí školních vzdělávacích programů. Školy realizují minimální preventivní programy, které se věnují prevenci sociálně patologických jevů. V podobném a dostatečném rozsahu nabízejí mimoškolní pohybové aktivity. Žáci se účastní sportovních soutěží, atletických závodů, apod. ZŠ organizují lyžařské kurzy, environmentální exkurze a další. Mezi vyučovacími hodinami zařazují dvacetiminutovou relaxační přestávku, kterou žáci tráví na zdravém vzduchu.

V Myslibořicích, především díky projektu „Zdravá škola“, ovlivňují zdravý životní styl žáků intenzivněji než v Jevišovicích. Zdravý životní styl je součástí osnov více výukových předmětů, žáci se zde učí o zdravém stravování. ZŠ Myslibořice je v oblasti zdravého životního stylu aktivnější – pořádá a účastní se více akcí, soutěží, lépe vzdělává pracovníky, je zapojena do více projektů. Obě školy hospodaří s dostatečnými prostředky. Jejich objem zvyšují díky vedlejší hospodářské činnosti (ZŠ Jevišovice), působení Sdružení rodičů a přátel školy či projektu „EU peníze školám“. V Myslibořicích získávají mimo jiné finance od kraje, které jsou vyhrazené na sport a oblast podpory Zdraví 21.

Vybavení obou škol pro pohybové aktivity žáků je na velmi dobré úrovni. Tělocvičny prošly v uplynulých deseti letech rekonstrukcí. Na chodbách škol jsou umístěny pingpongové stoly. Školní dvory dávají možnost k aktivnímu trávení přestávek, v blízkosti se nacházejí hřiště. Jídelna ZŠ Myslibořice má moderní vybavení, jídelna v Jevišovicích potřebuje inovovat. Prostředí na školách je velmi pěkné a příjemné, je přizpůsobené hygienickým potřebám a bezpečnostním požadavkům, které vyplývají ze zákonů a vyhlášek. Podpora zdravého stravování z hlediska výuky je lepší v Myslibořicích, protože zde mají žáci možnost ve cvičné kuchyňce připravovat zdravé recepty.

Žáci si mohou v obou školách koupit potraviny a pití. V Jevišovicích u pana školníka, v Myslibořicích v potravinovém automatu. Bylo zjištěno, že sortiment nabízí žákům příliš energeticky bohaté potraviny s nízkou výživovou hodnotou. Proto bylo navrženo sladit nabídku s doporučením Ministerstva zdravotnictví. Co se týče úrovně stravování, je na obou

školách srovnatelná. V jídelnách vaří dle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů a dodržují spotřební koš. Podávaná strava je pestrá, chutná a reaguje na současné trendy zdravé výživy. Velmi pozitivní je, že v jídelnách se nevaří z polotovarů (např. bramborové kaše a knedlíky ze sáčku, dehydratované polévkové směsi) a nepoužívají umělá dochucovadla. Vedoucí školního stravování se snaží nakupovat suroviny kvalitní a cenově dostupné. Pro dosažení vyšší kvality (např. bio) by bylo třeba zvýšit finanční normativ. Stravování na obou školách vykazuje drobné nedostatky, např. poměrně časté uzeniny v jídelníčku. Dosažení lepší úrovně lze dosáhnout bezplatným zapojením do projektu Zdravá školní jídelna, Strava bez zbytečné chemie či Skutečně zdravá škola. Bylo také navrženo přijmout doporučení MZ týkající se nutričních doporučení pro školní jídelny a regulace sortimentu nabízených potravin a nápojů na školách.

Ze zjištěných BMI indexů vyplynulo, že na druhém stupni zkoumaných škol trpí v každé třídě alespoň jeden žák či žačka podváhou, nadváhou či obezitou. Nejnížší hodnoty se podobaly (14,35 Myslibořice a 14,72 Jevišovice). Průměrné hodnoty BMI byly rovněž podobné (20,84 Jevišovice, 21,04 Myslibořice). Nejvyšší hodnoty hmotnostních indexů se výrazně lišily (35,75 Myslibořice, 31, 18 Jevišovice). V Myslibořicích vzhledem k hodnotám BMI měli žáci všechny stupně obezity. V Jevišovicích trpěli maximálně obezitou II. stupně. Ačkoli by se dalo očekávat, že na Zdravé škole budou hodnoty indexů jasně nižší, není tomu tak. I přes aktivity škol je patrné, že největší vliv na životní styl, potažmo váhu žáků, má rodina. Školám bylo navrženo informovat rodiče na třídních schůzkách o stavu BMI a varovat před nebezpečím podváhy i obezity. Organizace by rodičům měly doporučit prostředky ke zlepšování životního stylu (pravidelná zdravá strava, pohyb, příjemné rodinné klima,...).

Nejvýznamnější informace z dotazníkového průzkumu: V Myslibořicích vnímá o 13 % více žáků než v Jevišovicích to, že se učí o zdravém životním stylu. Zdravý životní styl pro žáky obou škol znamená propojení zdravé stravy, sportu, duševní pohody a odmítání návykových látek. Z šetření bylo patrné, že téměř o čtvrtinu více žáků z Myslibořic má zájem o zdravý životní styl než v Jevišovicích. Bylo potvrzeno, že životní styl dotazovaných nejvíce ovlivňuje rodina. To znamená, že v ovlivňování životního stylu dětí by škola měla spolupracovat s rodiči. Většina dotázaných nevěděla, jaký je názor jejich rodičů na zdražení obědů nebo si myslela, že by jim vadilo, proto bylo přistoupeno k anketě mezi rodiči. Většině dotázaných by zdražení nevadilo, v případě, že by se zvýšila kvalita podávaného jídla. Průměrná částka zvýšení, kterou rodiče uváděli, byla 200 Kč měsíčně.

Pro zlepšení podpory zdraví na školách v rámci výuky bylo doporučeno zúčastnit se některého ze seminářů pro pedagogy organizovaných Státním zdravotním ústavem - Prevence poruch příjmu potravy, Správnou výživou proti anorexii a bulimii, Prevence úrazů a násilí na školách, Jak se (ne)stát závislákem, Vzdělávání v oblasti prevence HIV a AIDS, Minimalizace rizika vzniku dopravního úrazu – první pomoc při dopravní nehodě, Normální je nekouřit.

ZŠ Jevišovice může využít projektů pro žáky realizovaných krajem formou besed - Zdravě a bezpečně v Jihomoravském kraji, Bezpečně v Kyberprostoru, Proč říct ne cigaretám.

Další možnosti pro zlepšení zdravého stravování, které byly navrženy, souvisejí s návštěvami vedoucí školní jídelny v hodinách výtvarné výchovy a pracovních činností. Bylo navrženo, že vedoucí by seznamovala žáky se složkami stravy a potravinovou pyramidou. Bylo doporučeno pořádat výtvarné soutěže v malování ovoce, zeleniny a zdravých potravin. Pod vedením vedoucí školní kuchyně připravovat v pracovních činnostech zdravé svačiny. Uspořádat Den otevřených dveří s výstavou soutěžních obrázků a ochutnávkou zdravých svačín.

V případě zapojení se do některého z projektů na podporu zdravého stravování bylo navrženo organizovat vaření pro rodiče s dětmi. Později, v případě zájmu, kurzy zdravého vaření pro širší veřejnost. Do školní jídelny instalovat nástěnky s obrázky potravinové pyramidy, složek potravy. Zároveň byl vypracován návrh nového jídelníčku, který by školy mohly vyzkoušet.

Bylo také navrženo, aby zelenina a bylinky vypěstované na školní zahradě v Myslibořicích sloužily pro přípravu pokrmů. V Jevišovicích by bylo vhodné obnovit záhony a začít v pěstitelských pracích pěstovat bylinky, zeleninu a ovoce.

Dále bylo doporučeno ZŠ Jevišovice zapojit se do projektu Zdravá škola, díky tomu získat finance na podporu zdravého životního stylu a vybudování cvičné kuchyňky. V Jevišovicích by mohli školní ples organizovat podobně jako v Myslibořicích a z jeho výtěžku přispívat na ozdravné pobyty.

Po zavedení návrhů bylo doporučeno znovu vypočítat BMI indexy žáků a zjistit tak, zda mají opatření kýžený efekt.

Zdroje

BARTÁK, M. *Ekonomika zdraví: Sociální, ekonomické a právní aspekty péče o zdraví*. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2010. 224 s. ISBN: 978-80-7357-503-8.

ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 128 s. ISBN: 978-80-247-3213-8.

FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: Implementace programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. 1.vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012. 136 s. ISBN: 978-80-87474-55-6.

HAVLÍK, R.; KOŤA, J. *Sociologie výchovy a školy*. 3.vyd. Praha: Portál, 2011. 176 s. ISBN: 978-80-262-0042-0.

HAVLÍNOVÁ, M. et al. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. 280 s. ISBN: 80-7178-263-7.

HNÁTEK, J. et al. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN: 80-04-23948-X.

KABÍČEK, P.; CSÉMY, L.; HAMANOVÁ, J. et al. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. 1.vyd. Praha: Triton, 2014. 343 s. ISBN: 978-80-7387-793-4.

KÁŇA P. *Základy veřejné správy*. Ostrava: Montanex, 2004. 302 s. ISBN: 80-7225-139-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

MACEK, P. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN: 80-7178-348-X.

MALINOWSKI, B. *Vědecká teorie kultury*, Brno: Krajské kulturní středisko Brno, 1968, 185

PAŘÍZKOVÁ, J.; LISÁ, L. et al. *Obezita v dětství a dospívání: Terapie a prevence*, 1. vyd. Praha: Galén, 2007. 239 s. ISBN: 978-80-7262-466-9.

PROVAZNÍK, K. et al. *Manuál prevence v lékařské praxi I – V. díl, souborné vydání*. 1.vyd. Praha: Fortuna, 1998. 624 s. ISBN: 80-7071-080-2.

STEJSKAL, J.; KUVÍKOVÁ, H.; MAŤÁTKOVÁ, K. *Neziskové organizace: Vybrané problémy ekonomiky se zaměřením na nestátní neziskové organizace*. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2012. 168 s. ISBN: 978-80-7357-973-9.

s.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)