

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravotní péče**

**Bakalářská práce**

Kateřina Navrátilová

Sociálně zdravotní práce se zaměřením na vzdělání

**Subjektivní zdravotní stav a sociální zázemí učitelů**  
**v podhůří Hostýnských vrchů**

Olomouc 2019

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

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Subjektivní zdravotní stav a sociální zázemí učitelů v podhůří Hostýnských vrchů“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne 12.4.2019

Podpis

**Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci. Děkuji mým rodičům a mé rodině za jejich podporu a trpělivost, kterou mi poskytli při psaní bakalářské práce. Děkuji všem zúčastněným respondentům za ochotu a spolupráci.**

# OBSAH

Obsah

<b>OBSAH</b> .....	<b>4</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1 CÍL PRÁCE</b> .....	<b>8</b>
<b>2 TEORETICKÉ POZNATKY</b> .....	<b>9</b>
2.1 Porevoluční situace ve školství.....	9
2.2 Pojem zdravý životní styl .....	9
2.3 Definice zdraví .....	10
2.4 Zdravotní stav .....	11
2.5 Nemoc.....	12
2.5.1 Dlouhodobá nemoc.....	12
2.6 Vybrané faktory působící na zdravotní stav učitelů .....	13
2.6.1 Charakteristika bolesti .....	13
2.6.2 Bolesti zad.....	14
2.6.3 Bolesti kloubů a končetin .....	14
2.6.4 Horní a dolní cesty dýchací .....	15
2.6.5 Bolesti hlavy.....	15
2.6.6 Sociální zázemí .....	16
2.6.7 Psychické problémy .....	16
2.6.7.1 Stres .....	16
2.6.7.2 Syndrom vyhoření .....	17
2.6.8 Kouření .....	18
2.6.9 Výživa.....	18
2.6.10 Spánek.....	18
2.6.11 Relaxace a duševní hygiena.....	19
2.6.12 Pohybová aktivita.....	21

2.6.13	Volný čas.....	22
2.6.14	Životní prostředí v podhůří Hostýnských vrchů.....	23
<b>3</b>	<b>PROFESE UČITELE .....</b>	<b>25</b>
3.1	Učitel .....	25
3.1.1	Povolání učitele.....	25
3.1.2	Zdravotní rizika učitelského povolání.....	26
3.1.3	Subjektivní evaluace zdravotního statusu učitelů.....	26
3.1.4	Hluk.....	27
3.1.5	Pohybový aparát .....	27
3.1.6	Učitelství jako zaměstnání.....	27
3.1.7	Učitelství jako zaměstnání, povolání i poslání.....	28
3.1.8	Legislativa učitelské profese.....	29
3.1.8.1	Školská zařízení.....	29
3.1.8.2	Práva a povinnosti pedagogických zaměstnanců.....	29
3.1.8.3	Dokumenty týkající se vzdělávání.....	30
3.1.9	Učitel a selfmanagement.....	31
<b>4</b>	<b>METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>33</b>
4.1	Metodika výzkumu .....	33
4.1.1	Teoreticko-praktická příprava .....	33
4.1.2	Výzkumné problémy.....	34
4.1.3	Charakteristika výzkumného souboru .....	34
4.1.4	Použitá metoda .....	34
4.1.5	Organizace výzkumu .....	35
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY.....</b>	<b>36</b>
5.1	Vyhodnocení výzkumu .....	36
<b>6</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>55</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>56</b>
	<b>SOUHRN.....</b>	<b>57</b>
	<b>SUMMARY .....</b>	<b>58</b>

<b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>59</b>
Seznam použité literatury .....	59
Seznam použitých symbolů a zkratk .....	64
Seznam obrázků.....	64
Seznam příloh .....	67

# ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá problémem zdravotního stavu, životního stylu a sociálního zázemí učitelů. K tématu mě přivedli mí synové, kteří jsou školou povinní, někteří mí známí a v neposlední řadě mě k výběru tématu inspiroval i fakt, že lokalita, ve které bydlím je i doslova učitelskou čtvrtí, pokud jde o starousedlíky, ale i nově přistěhované. Denně se při běžném rozhovoru setkávám s otázkami, na které bych chtěla najít prostřednictvím této práce odpověď.

Učitelské povolání bylo vždy velmi vážené. Je ovšem také náročné, jak po stránce fyzické, tak psychické. Učitel je pod tlakem, působí na velmi exponovaném místě a jsou na něj kladeny vysoké nároky týkající se pracovních výkonů, komunikace se žáky, rodiči nebo kolegy. Toto vše může způsobovat psychické i fyzické problémy, které se zde budu snažit popsat. Učitel by měl být vzorem nejenom pro žáky, ale také pro další lidi, se kterými přichází do kontaktu.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá např. zdravotním stavem učitelů, faktory ovlivňujícími učitelské povolání a charakteristikou učitele. V praktické části byl proveden kvantitativní výzkum za pomoci využití metody dotazníkového šetření.

# 1 CÍL PRÁCE

Cílem je zjistit, zda má zdravotní stav učitele vliv na jeho práci a výkon jeho povolání. Dále je cílem mé bakalářské práce souhrn všeobecných poznatků o subjektivním zdravotním stavu a sociálním zázemí učitelů žijících v podhůří Hostýnských vrchů.

Tato práce si dále klade za cíl pomocí kvantitativního výzkumu rozebrat a objasnit výskyt zdravotních problémů v souvislosti s pracovním vyčerpáním pedagogů, jejich životním stylem či sociálním zázemím.

Hlavním cílem je zhodnotit zdravotní stav učitelů v podhůří Hostýnských vrchů.

Aby došlo ke splnění hlavního cíle, bylo nutné splnit následující dílčí cíle:

- pomocí literární rešerše charakterizovat možné zdravotní obtíže, jimž mohou čelit dnešní učitelé a představit vybrané faktory působící na zdravotní stav učitelů,
- prostřednictvím dotazníkového šetření kvantitativního výzkumu vysledovat hlavní zdravotní problémy, se kterými se potýkají pedagogové v podhůří Hostýnských vrchů.



## 2 TEORETICKÉ POZNATKY

V teoretické části se pokusím vymezit oblast zdraví a nemoci, stanovit rizikové faktory, které mají vliv na zdravotní stav učitelů, a popsat důsledky jejich působení.

Zkoumanou lokalitou v případě a pro potřeby téhle práce je město Bystřice pod Hostýnem, které má pod sebou jako obec s rozšířenou působností následující obce: Slavkov pod Hostýnem, Rajnochovice, Rusava, Chomýž, Brusné, Bílavsko, Hlinsko pod Hostýnem, Chvalčov, Rychlov, Blazice, Sovadina, Komárno, Osíčko, Vítonice. (Podhůří Hostýnských vrchů pro potřeby téhle práce = ORP Bystřice pod Hostýnem a její obvod).

Bylo provedeno mnoho výzkumů zaměřených na práci učitelů. Mimo to je na knižním a internetovém trhu množství publikací a vycházejí i periodika, která se věnují pedagogické profesi.

### 2.1 Porevoluční situace ve školství

Sametová revoluce v roce 1989 přinesla částečnou reformu školství, změnily se metody učitelské práce. Situace pedagogů se tím ale příliš nezměnila.

Hlávková a Blažková provedly v roce 1997 výzkum 86 učitelů ze základních škol.

Byl zjištěn vysoký výskyt kardiovaskulárních chorob (KVO), především arteriální hypertenze.

U mladších učitelů se projevila psychická zátěž z důvodu emočně nižších schopností adaptace na nesnadné podmínky učitelského povolání, vyšla najevo nedostatečná odolnost vůči stresu, kterému se při výkonu pedagogické praxe nelze vyhnout. (modle.unob.cz)

### 2.1 Pojem zdravý životní styl

*„Zdravý životní styl - zdravý způsob života, který vede k minimalizaci rizik onemocnění.“*  
(vychovakezdravi.cz)

Pro ty, kteří zdravím momentálně neoplývají, by bylo největším dárkem samotné zdraví. Jsou věci, které našemu zdraví prospívají, posilují a povzbuzují, a naopak jevy zdraví škodící. Uspokojivé zdraví je vyústěním mnoha faktorů biologických, psychologických, sociálních, ekonomických a jiných. (Křivohlavý, 2001)

Životní styl ovlivňuje zcela zásadně náš zdravotní stav a to ze 60 %, z 10 % má vliv životní prostředí, z 10 % rodinné zázemí a zbývajících 20 % ovlivňuje zdravotní péče. (Kebza, 1998)

Zdravý životní styl zahrnuje:

- aktivní pohyb
- zdravou, pestrou a vyváženou stravu
- absenci kouření a alkoholu
- dostatečný odpočinek a spánek
- životní optimismus a duševní pohodu
- omezení závislostí a stresu
- rodinné zázemí
- život v nezávadném prostředí
- preventivní lékařské prohlídky

(Kebza, 1998; vyziva.estranky.cz)

Životním stylem je myšlena výživa, fyzická aktivita, duševní pohoda, způsob, jakým je zvládnán stres, vykonaná práce, sexuální aktivita, vztah k prostředí.

(Křivohlavý, 2003)

## 2.2 Definice zdraví

Zdraví je nepřítomnost nemoci, respektive zdravotní stabilita.

*„Definice pojmu zdraví podle Světové zdravotnické organizace (WHO) zní:*

*Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení. Zdraví je hodnota, která výrazně ovlivňuje kvalitu života. Týká se celého člověka a jeho prostředí.“ (is.muni.cz)*

Obdobně definici charakterizuje i portál výchova ke zdraví, kdy hovoří o zdraví jako stavu

*„úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti.“*

(WHO 1948; vychovakezdravi.cz)

Zdraví zahrnuje fyzickou, emocionální, kognitivní, spirituální úroveň. (Mastiliaková, 2007)

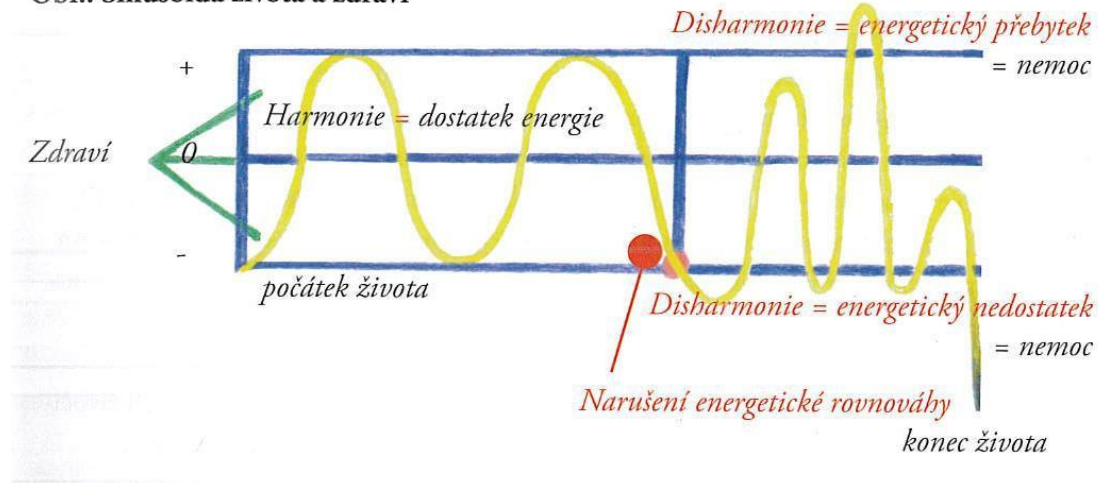
Řehulka zmiňuje otázku zdraví, a to ve smyslu hippokratovské tradice spojené s božstvy. Uvádí bohyni Hygieaiu, tedy zdraví, a symboliku zdraví a moudrého života. Bohyně Hygieaia je dcera boha Asklépia, jež byl ctěn v celém Řecku v souvislosti s léčením. Základním pilířem západní medicíny je podle něj významný spis "Corpus Hippocratica". Ten poskytuje komplexní pohled na faktory ovlivňující lidské zdraví. (Řehulka, 2004)

## **2.3 Zdravotní stav**

Zdravotním stavem a životním stylem učitelů se zabývá také Papršteinová, která hodnotí životní styl, negativní návyky a také kvalitu života učitelů. Uvádí, že rozhodujícím faktorem životního stylu je stravování, fyzická aktivita, prováděná činnost, psychická harmonie, životní postoje, styl překonávání vypětí a stresu. Životní styl, který s tímto tématem taky úzce souvisí, zahrnuje mimo výživy oblasti, jako je fyzická aktivita jedince, vnitřní psychická pohoda, metody zvládání stresu, vykonaná práce, sexuální aktivita, vztahy s okolím, závislosti. (Papršteinová, 2011)

Velkou úlohu v zažitém modelu životního stylu hraje rodina. Poté je jedinec ovlivněn prostředím a společnostmi, v níž se nachází, nebo finančními podmínkami. Zdravotní stav a životní styl spolu úzce souvisí. Zdravotní stránka života má na jedince veliký vliv. (Papršteinová a kol. 2011).

Obr.: Sinusoida života a zdraví



Obrázek 1. Sinusoida života a zdraví (Zdroj: Klímová, Fialová, 2015)

## 2.4 Nemoc

„Nemoc je stav, kdy je změněna či porušena stavba nebo funkce jednoho nebo více orgánů.“  
Nejčastěji je za vznik nemoci odpovědně více činitelů, které lze zařadit do některých z těchto skupin:

- zevní vlivy (fyzikální, chemické, bioklimatické, mikroorganismy, špatná výživa,
- vnitřní vlivy (např. vývojová fáze jedince, dědičnost, vrozené vady), nesprávná odpověď organismu (poruchy imunity)

(is.muni.cz)

### 2.4.1 Dlouhodobá nemoc

„Dlouhodobé onemocnění je onemocnění vyvolané opakující se příčinou nemoci, trvale působící příčinou, nedostatečnou adaptací. Probíhá měsíce a roky. Mohou se objevovat období bez příznaků (remise), může však dojít k náhlému zhoršení stavu (recidiva). U jiných chorob (diabete mellitus) s kolísavým průběhem se používá také termín kompenzace (období zlepšení) a dekompenzace (období zhoršení).“ (pasp.upol.cz)

## 2.5 Vybrané faktory působící na zdravotní stav učitelů

Dle výzkumu, který provedli Řehulka a Řehulková, se pojem ZÁTĚŽ jeví jako *"nesoulad mezi požadavky pracovníka a jeho možnostmi"*. Tuto definici stanovuje psychologie práce jako aplikovaná disciplína. Je však také podstatné, jak zátěž subjektivně vnímá jedinec. Učitelé své povolání za příliš zatěžující nepovažují. Cítí ale fyzickou únavu, bolesti nohou, páteře, kloubů a vyčerpání. (Brno: Řehulka, Řehulková, 1998)

Výzkum také poukázal na hlasovou zátěž, která souvisí s hlasovou hygienou. (modle.unob.cz)

### 2.5.1 Charakteristika bolesti

Bolest nemusí znamenat, že je člověk nemocný. Jde o jakýsi signál těla, že je něco v nepořádku.

Bolest je impulsem k návštěvě odborníka, nebo ke změně životního stylu.

*„Bolest je nepříjemný sensorický a emocionální prožitek spojený se skutečným nebo potencionálním poškozením tkání. Je vždy subjektivní.“* (Hrabáková, 2013 str.9)

Bolest je nepříjemným pocitem upozorňujícím na vznikající nebo přítomnou nemoc, provází zranění. Práh bolesti je subjektivní.

Typy bolestí:

- pulzující
- pálivá
- bodavá
- řezavá
- chřipková aj. (Hrabáková, 2013)

Důležitá je také oblast, ve které ji lokalizujeme. (například u vnitřních orgánů nejde dobře označit).

Chronickou bolestí může trpět kdokoliv a má to vliv na psychický stav. Bolest souvisí se ztrátou chuti k jídlu, nespavostí, může způsobit omezenou hybnost, která ovlivní denní komfort. U „bolestí těla“ může právě pomoci posílení svalů, které tento diskomfort může pozitivně ovlivnit.

*„Akutní bolest zmizí po vyléčení, chronická se nemocnému zdá bez konce. Pokud trvá déle než zhruba tři měsíce, je jasné, že se bolest jakoby osamostatnila; už není doprovodným jevem onemocnění, ale stala se sama nemocí. Postupně se zmocňuje celého života, dostává se*

*do popředí a stává se jeho jediným obsahem. Bolest nemocného izoluje, a to se stává příčinou dalšího utrpení a osamění.*“(Hrabáková, 2013, str.18)

Bolest může být jakýmsi signálem, že je narušeno tělesné ústrojí jedince. (Hrabáková, 2013)

## **2.5.2 Bolesti zad**

Příčinou bolestí zad může být špatné držení těla. Tím může postupně dojít ke změnám na páteři, obtížné hybnosti způsobené stahy okolních svalů. Špatným držením těla jsou namáhány svaly krku nebo hlavy, klouby a také vnitřní orgány. Učitelé během pracovního dne převážně stojí, přecházejí po třídě - mohou se u nich vyskytnout problémy s klouby. Górnicka považuje za hlavní příčinu kloubních potíží revmatické změny. Patří sem revmatoidní záněty kloubů, včetně páteřních. Je to ovšem dané i dle příčin. Revmatismus je následkem prodělaných angín, střídání teplot, průvanu, špatné činnosti jater, kdy se nedostatečně vstřebávají vitamíny A a D a degenerativních změn chrupavek a kloubů, tzv. artrózy. (Górnicka, 2014)

Bolest šíje bývá zapříčiněna fyzickým a psychickým vypětím – stresem. Příčinou může být přetížení organismu a celého těla, starost, strach, zármutek. (Buess-Kovács, 2016)

Bolest šíje způsobuje:

- jednostranně a nesprávně držení těla
- poranění a trauma
- degenerativní změny krční páteře

Vědci nazývají distresem což je negativní stres. Pozitivním stresem je nazýván eustres.

Toyos píše, že prevencí před bolestmi zad je již zmiňovaný zdravý životní styl, správné držení těla a pravidelné cvičení. Jestliže máme pocit, že nemůžeme upravit pózu těla, je vhodná fyzioterapie. Jako související zde zmiňuje potřebu dobrého spánku, doporučuje horizontální polohu, tvrdou matraci a nízký polštář. (Toyos, 2011)

## **2.5.3 Bolesti kloubů a končetin**

Bolest kloubů je také oblast patřící do potíží, které učitele trápí. Je to důsledek nevhodného držení těla, ochabnutí kloubního systému, degenerativních změn, revmativní choroby, úrazů. Bolest kyčlí, kolen a tenisový loket jsou také velmi časté. Hrabáková

připomíná důležitost správného sezení, které by mělo co nejméně zatížit pohybový aparát. (Hrabáková 2013)

Bolest nohou může být zapříčiněna nejen únavou po celém dnu (hlavně z důvodu chození), ale i špatnou obuví, plochýma nohama s anomáliemi, neošetřenou ztvrdlou kůží a plísňovými chorobami, nebo i hmotností. Chronickou bolest v lýtkách zapříčiňuje porucha v krevním oběhu, kornatění cév nebo zánět. (Buess-Kovács, Heike, 2016)

## 2.5.4 Horní a dolní cesty dýchací

Častým problémem učitelů jsou hlasové indispozice. Vznikají z prашného prostředí, na které píše křídou. Také jsou častěji v dětském kolektivu vystaveni infekčním nemocem.

*„Onemocnění horních cest dýchacích je souhrnný název, nemoci se nazývají podle místa, kde zasáhnou.“* (celostnimedica.cz)

Do horních cest dýchacích patří dutina ústní, vedlejší nosní dutiny a hltan. Období zánětu horních cest dýchacích je krátkodobé provázené hojnou vodnatou až hlenovou sekrecí z nosu, to při virové fázi, ta občas přejde do sekrece hlenohnisavé - což je fáze bakteriální. V případě, že se toto onemocnění nevyléčí, můžou nastat komplikace a to zánět nosních dutin. Projevem je bolest v čele a okolo očí s jednostranným hnisavým až krvavým výtokem z nosu.

*„Onemocnění dolních cest dýchacích patří mezi běžná onemocnění, ale jejich průběh může být závažnější a horší jsou i rizika komplikací než u onemocnění horních cest dýchacích.“* (celostnimedica.cz)

Do dolních cest dýchacích patří hrtan, průdušnice, průdušky a plíce. Mezi velmi časté nemoci dolních cest dýchacích patří zánět průdušek a bronchitida. Projevují se nejprve suchým a pak vydatnějším kašlem. Objevuje se i horečka. Jestli přetrvává několik dnů, pak může jít i o zánět plic. Při tom se projevuje únava, bolest svalů a kloubů. (celostnimedica.cz)

## 2.5.5 Bolesti hlavy

Příčinou bolesti hlavy může být blokáce krční páteře, nesprávné držení těla, dehydratace, hladovění, viróza nebo větší dávka alkoholu, dále má vliv přepracování, nekvalitní spánek anebo změna počasí. A v neposlední řadě má obrovský vliv i stres. Méně známá potíže je „Syndrom suchého oka“. Projevy jsou pálení, řezání a bolest a porucha zrakové ostrosti. Krk je velmi citlivou oblastí. Krční páteř nese hlavu a tvořící hranici z mozku směrem

k míšním nervům a jeho okrajům. Jakákoliv poškození tohoto velmi citlivého místa můžou přivodit vleklé potíže snižující konformitu života. Toto poškození se nemusí projevit jen bolestí svalů, snížením hybnosti hlavy či ramen, závratí, bolestí hlavy nebo migrénou. Může přivodit i další onemocnění jako chronickou únavu, problém se soustředěním, poruchu trávicího procesu a jiné. (Buess-Kovács, Heike, 2016)

V případě, kdy známe příčinu této bolesti můžeme vyzkoušet kromě léku na bolest procházku, dostatek tekutin během celého dne (voda, bylinkové čaje, zázvorové, rozmarýnové), studený obklad na čelo (i s octem) nebo naopak horkým obkladem na čele a šíji. Také horká lázeň nohou přispěje ke zmírnění tenze hlavy. (Gelabert, 2008)

### **2.5.6 Sociální zázemí**

Sociální znamená týkající se lidské společnosti, snahy o zlepšení společenských problémů a životních podmínek jednotlivce ve vztahu ke společnosti.

Zázemí je prostor poskytující oporu, jistotu a vstřícnost, lidé se zde mohou uchýlit v osobním, nebo pracovním životě. Poskytuje možnost podpory při své práci, možnost cítit svobodu, pohodu, harmonii, klid v duši a radost. Je to prostor pro prožití všeho podle vlastních představ. (slovník-cizích-slov.abz.cz)

### **2.5.7 Psychické problémy**

Psychické problémy můžou přijít v důsledku zátěží, kterým je učitel vystavován.

- SENZORICKÁ ZÁTĚŽ - je velká a je následkem plného až vyostřeného vědomí
  - MENTÁLNÍ ZÁTĚŽ - je následkem práce s žáky a studenty a utváření jejich znalostí a také osobnosti.
  - EMOCIONÁLNÍ ZÁTĚŽ - je nejnápadnější a tvoří ji afektivní odezva pedagogické práce všeho druhu. A to díky sociálním vztahům odehrávajících se v práci učitele.
- (modle.unob.cz)

#### **2.5.7.1 Stres**

Někteří lidé jsou rezistentní k frustraci a stresu a drží si i ve vyhrocených podmínkách klidný a vyrovnaný přístup. (Capponi, 1992)



Stres rozlišujeme dle:

- zaměstnání
- rodinného prostředí
- skutečný stres (dlouhodobé hledisko působení je zdraví škodlivý)

Príměřený stres působí svým způsobem blahodárně, startuje koncentrování a může vybudit k lepším výkonům. Naopak skutečný stres může způsobit a probudit některé nemoci. Stresory nebo-li podněty zodpovídají za spuštění stresu. Míra dopadu stresu závisí na:

- současném zdravotním stavu
- psychickém rozpoložení
- životní zkušenosti (Kebza, 1998)

### 2.5.7.2 Syndrom vyhoření

Také nazýván – BURN OUT - je charakterizován pocitem vyhasnutí, vypálení, úbytku veškeré síly po plné vyčerpání.

Vzniká vlivem působení dlouhodobého stresu, nabalením problémů a neřešením problémů.

K nastartování stačí i drobnost.

*„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím víc světla. Svíčka však zároveň rychleji vyhoří. Tímto obrazem je možné věrně ilustrovat proces směřující k vyhoření. Lidé, kteří jím procházejí, zjišťují, že veškerá jejich duševní, emocionální a fyzická energie je vypotřebována. Jejich síly jsou vyčerpané a ztrácejí vůli vytrvat... „(Rush, 2003)*

Cimický zmiňuje vyhoření jako nejčtenější příznak dlouhodobého vlivu stresu. Popisuje zde projevy zejména u lidí, kteří stále pracují a jsou mezi lidmi, mají jednotvárnou a neměnnou činnost. Nastává vysílení, cynismus, ztrácí se charisma, zájem a cit k okolí. Objevuje se popuzení, rozčilení, rozhořčení a útočnost ke svým nejbližším. Projevem je i ztracený zájem o své aktivity, ztrapnění svých kolegů, aj. Člověk zaujímá obranné postoje, přestává mít chuť inovovat, rozhodovat se, dbát o svůj zevnějšek. Dotyčný je nespokojený sám se sebou, cítí se prázdný a unavený při obvyklých aktivitách. Přidává se zlost a skepse až do stavu paranoidních postojů. Jako pomoc uvádí pobyt v přírodě, zájem o umění i o lidi, snažit se eliminovat administrativu a neprchat za ní. Důležité je také chránit se před stereotypem a vytvářet si nové mety. (Cimický, 2001, str.135)

## 2.6.8 Kouření

Kouřením dochází ke vzniku řady onemocnění. Oxidem uhelnatým dochází ke snižování okysličení v krvi a tkání a to má podíl na kornatění tepen neboli ateroskleróze. Dále se zvyšuje krevní tlak a tím vzniká riziko infarktu a mozkové mrtvice. Nikotin způsobuje srdeční arytmií. Kouření vyvolává karcinomy plic, hrtanu, horních cest dýchacích, jícnu, močového měchýře, slinivky, ledvin a děložního čípku. (mojezdрави.cz)

## 2.6.9 Výživa

*„Velká část pracovních aktivit je sociální povahy. Výživa nepůsobí pouze na fyzickou výkonnost, ale ovlivňuje prožívání subjektu, jeho náladu, spokojenost a charakter jeho sociálních interakcí v rámci pracovního procesu.“* (Fraňková, 1996, str. 9).

Toyos uvádí, že v boji proti bolestem hraje důležitou roli strava. Nedostatek vitamínů a minerálů se může projevit v bolestmi v zádech, napětím za krkem a celkovou strnulostí. (Toyos, 2011)

Vyváženou stravou a dostatečným přísunem živin, především minerálů a vitamínů můžeme předejít zdravotním problémům. Pokud jich má tělo nedostatek, dochází k oslabení imunitního systému, dojde ke zvýšenému riziku kardiovaskulárních chorob a nádorových onemocnění. (Machová, 2006)

Nevyvážená a ne příliš vhodná strava je příčinou vzniku až 40 % civilizačních chorob. Klíčem ke zdravému životnímu stylu je pestrá a vyvážená strava a správné stravovací návyky. Důležitost je ve vyváženém příjmu veškerých nutričních hodnot jako jsou:

- výživné látky (cukry 60 %, tuky 25 %, bílkoviny 15 %)
- stopové látky (vitamíny, minerály, stopové prvky)
- tekutiny a voda (Kukačka, 2009)

## 2.6.10 Spánek

*„Spánek je pravidelně opakující se odpočinková fáze se značně sníženým vědomím: je to stav, kdy převažuje činnost parasympatiku.“* (Švarcová, 2008, str. 42)

*„Spánek se vyskytuje jako fyziologický projev živého organismu nejen u člověka, ale u všech obratlovců. Potřeba spánku je u jednotlivých osob různá a kolísá od 10 do 4 hodin. Rozumíme jím jakýsi generalizovaný útlum, při němž se organismus regeneruje a odpočívá“.*

(Cimický, 2001, str.34)

Dohromady prospíme jednu třetinu života. Po čas spánku dochází k doplnění energie mozkových buněk. Při spánku se sníží počty nádechů a výdechů, poklesne krevní tlak, sníží se tělesná teplota, uvolní se svaly mimo svalů dýchacích.

- První fáze spánku REM - nejhlubší spánek, během této doby se zdá nejvíce snů mající živý, barevný a neklidný charakter.

- Druhá fáze spánku non-REM - v sobě zahrnuje ještě jiné čtyři fáze:

- usínání
- lehký spánek
- hlubší spánek
- hluboký spánek

Fáze REM i non-REM se během spaní 5 až 6 krát opakují. (Kukačka, 2009)

Cimický uvádí faktory, který spánek ovlivňují a narušují. Je to: nevhodná těžká večeře, přechody fronty, teplý vítr a změny atmosférického tlaku. Cimický také rozděluje problémy se spánkem na tělesné, vnější, psychické, toxické. (Cimický, 2001)

Jako doporučení, jak klidně spát Cimický uvádí pravidelnou hodinu ukládání se ke spánku, stejnou postel, klid před spaním bez vzruchů, vlažnou teplotu koupele, přítmí, klid venku i vevnitř bez rušivých elementů – maximálně jemná hudba, jít spát nehladový ani nepřejedený, čtení uklidňující četby a ulehnutí s klidným dechem a příjemnými představami. Jako terapii doporučuje nejprve zjistit příčinu, poté upravit životosprávu, dále bylinky, akupunkturu, akupresuru, relaxaci, aj. Léky užít pouze s radou odborníka.

### **2.6.11 Relaxace a duševní hygiena**

*„Čím se člověk víc trápí problémy, tím větší je jeho pocit napětí. Je nedílná bytost, a tak psychické napětí vzbuzuje napětí kosterního svalstva. I když pak takový jedinec nepodává žádný výkon, cítí se unaven. Čím více je unaven, tím méně toho stihne, a tím víc přemýšlí, proč*

*má tak málo energie a je tak unavený. Tím si zase zvýší psychickou tenzi, a je mu den ze dne hůř a hůř.*“ (Capponi,1992, str.61)

*„Relaxační techniky pomáhají člověku fyziologicky vybavenému do pralesa k lepšímu přežití v civilizaci.“* (Caponi, 1992 str. 80)

Caponi uvádí, že jsou lidé odolní vůči frustraci a stresu, kteří si zachovávají pocit pohody a dobrou psychickou stabilitu. Hovoří o tom, že relaxace je cesta, jakou se dá zvládat vnitřní napětí. Lepší je techniky nacvičit pod odborným vedením, uvádí ale také, že to není bezpodmínečně nutné. Poznává, že hlubokou relaxací dojde k *„vlastní práci na sobě“*. (Caponi, 1992)

Kukačka dělí relaxaci na:

- psychickou neboli mentální - odstraňují se nepříjemné myšlenky a zároveň dochází k tělesnému uvolnění. Pokud objevíme tzv. interval ticha, který dělí jednotlivé myšlenkové pochody a použije-li se tato technika i během dne, pak se večer nepocítuje únava a zůstává daleko více energie.

- fyzickou neboli tělesnou - záměrně uklidnit a uvolnit veškeré svaly, aby se tělo zbavilo napětí.

Tato forma se dělí ještě na:

- aktivní formu, spočívající ve všeobecných druzích práce, pohybu a sportovních činnostech.

- pasivní formu, která obsahuje odlišné sorty masáží jako jsou:

- akupresura = *léčebná metoda využívající tlak na určité body povrchu lidského těla*

- reflexní terapie = *stará alternativní medicínská léčba, která předpokládá, že např. na ploskách chodidel jsou reflexní zóny či body, které odpovídají jednotlivým tělesným orgánům a jež je možno tonizováním, mačkáním a hlazením příslušných reflexních bodů léčebně ovlivňovat*

- akupunktura = *stará čínská léčebná metoda spočívající ve vpichování jehel do určitých bodů lidského těla*

- aromaterapie = *léčba vůněmi,*

- saunování a balneologie = *nauka o léčivých vodách, lázních a jejich účincích na lidský organizmus* (Kukačka, 2009, slovník-cizich-slov.abz.cz)

Jiný způsob psychického uvolnění spočívá v tzv. imaginaci, poslechu hudby, zpěv.

(slovník-cizich-slov.abz.cz)

## 2.6.12 Pohybová aktivita

Nejpřirozenější, nejvhodnější a nejpreventivnější je spolu s vyváženou stravou i pohyb, který pomáhá předcházet civilizačním chorobám. (Kukačka, 2009)

- Tělesná aktivita ovlivňuje i psychickou stránku a tím dochází k utužení odolnosti proti stresu, navodí se i duševní rovnováha, pohoda a svěžest. Fyzickou kondici zahrnuje svalová síla, vytrvalost, pohyblivost kloubů, šlach a vazů. (Machová, 2006)

- Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje psychickou i fyzickou stránku. Má pozitivní vliv na krátkodobou paměť, schopnost rozhodovat a plánovat. Příznivě působí na boj se stresem, depresí a úzkostí a má dobrý vliv na spánek. Nadváha, vysoký krevní tlak, srdeční choroby a kloubní obtíže omezují výběr sportovní aktivity, na rozdíl od zdravých jedinců. U zdravých lidí se škála sportů rozšiřuje a jsou to například:

- aerobik - více typů zaměření
- běh - prevence srdečně cévních onemocnění, posiluje svaly a šlachy
- jogging - málo až středně intenzivní běh 30 - 40 minut
- bojová umění - judo, karate, box, sebeobrana, tae kwon
- cyklistika - vylepšuje psychiku, sílu nohou
- spinning - zátěžová jízda na kole v tělocvičně
- různé typy her - podpora dobré nálady a sociálního citění
- sportovní hry - důraz na pravidla, podpora vytrvalosti a síly - házená, kopaná, vybíjená, odbíjená
- chůze - bezprostřední druh pohybu, redukuje tukové zásoby, prevence KVO, fixuje kosti, produkce endorfinů a dobré nálady
- nordic walking - chůze s holemi, kromě nohou zapojení i horních končetin a svalstva.
- plavání - snížení bolesti zad, zapojení většiny svalstva, dobré je i otužování, které podporuje imunitní systém
- posilování - formování postavy, podpora růstu svalové hmoty, zmírnění bolesti zad
- tanec - podpora správného držení těla, prevence deprese, stresu a špatné nálady
- zimní sporty - zlepšení vytrvalosti a síly (nebezpečí úrazů) - lyžování, běžkování, snowboarding,...

(Kukačka, 2009)

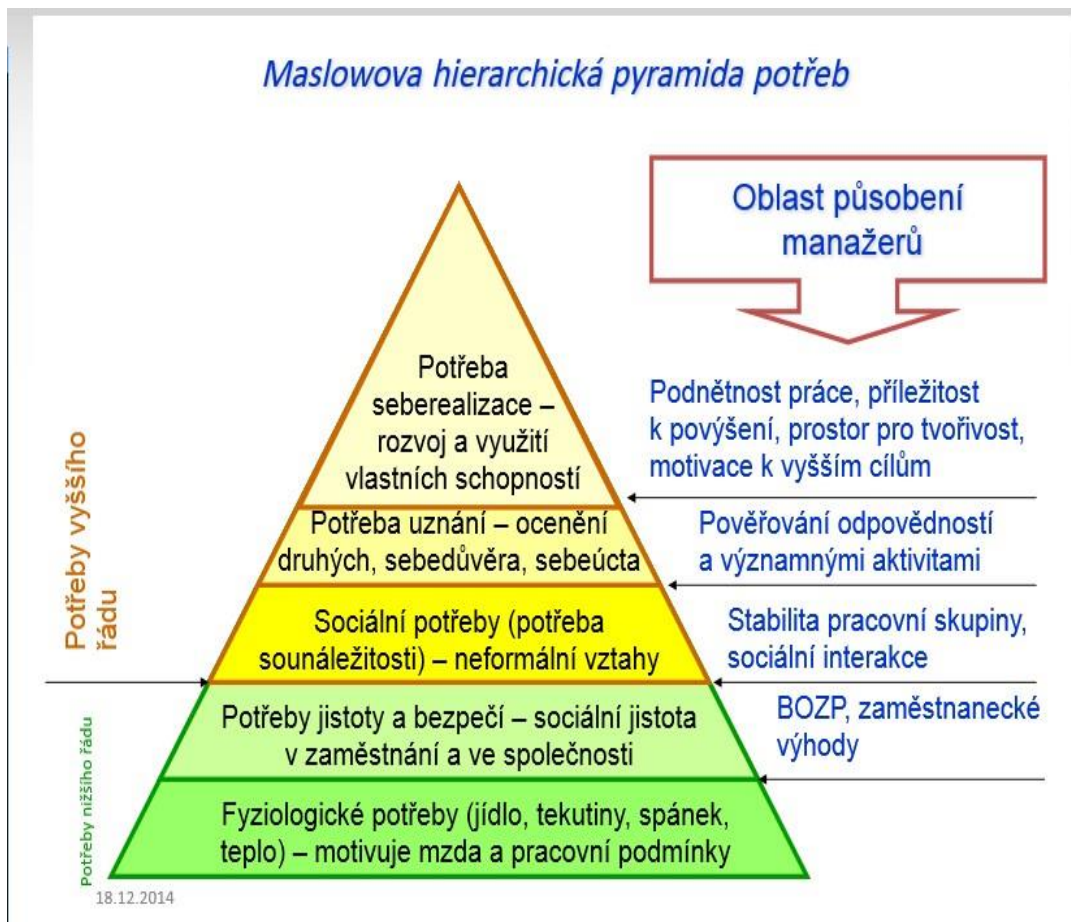
### 2.6.13 Volný čas

Volný čas je definován jako „*sebeaktualizace či sebeuskutečnění, které vyjadřuje touhu člověka po dokonalosti a osobním růstu. Seberealizující lidé jsou, podle Maslowa, motivováni něčím vyšším, než jsou prosté fyziologické a sociální potřeby, mají pocit vlastní ceny a sebeúcty, pocit, že někam patří a mají někde své kořeny; podmínkou toho je však uspokojení v oblasti základních potřeb a zdraví. Všichni „metamotivovaní“ jsou oddáni nějakému úkolu, nějaké „milované práci“, odevzdávají se něčemu nadosobnímu, nesobeckému“.* (Nakonečný, 1995 , str.126)

Americký psycholog A. H. Maslow chápe potřebu jako podmínku udržování fyzického a duševního zdraví. Mentální obsah potřeb reprezentuje poslední cíle Maslowovo hierarchické uspořádání potřeb, uváděno od nejnižších, „základních“, k vývojově nejvyšším, je následující:

- A) Základní potřeby - fyziologické potřeby, potřeby bezpečí
- B) Psychologické potřeby - potřeby přináležitosti a lásky, potřeby uznání
- C) Potřeby sebeaktualizace - potřeby realizovat své schopnosti („být tím, kým mohu být“)

(Nakonečný, str.130)



**Obrázek 2. Manažerská motivace (Zdroj: slideplayer.cz)**

### 2.6.14 Životní prostředí v podhůří Hostýnských vrchů

Životním prostředím se rozumí kvalita vody, ovzduší, klima, hluk, pracovní prostředí, doprava aj.

To má dvacetiprocentní vliv na člověka. Životní prostředí dělíme na:

- regionální - což jsou klimatické a zeměpisné okolnosti
- lokální - území, kde bydlíme a trávíme volný čas
- individuální - rodinné prostředí, sociální zázemí, jako je psychosociální atmosféra rodiny, a území, ve kterém bydlíme
- pracovní - tvoří podmínky, ve kterých pracujeme

(Machová, 2006)

*„Hostýnské vrchy zaujímají území mezi Holešovem na západě a údolím Vsetínské Bečvy mezi Vsetínem a Valašským Meziříčím na východě. Na sever a severozápad spadají strmými svahy na linii Holešov - Bystřice pod Hostýnem - Valašské Meziříčí do Moravské brány. Na jihu sousedí se Zlínskou vrchovinou, od které je dělí Fryštácká brázda, představující pokračování tektonické sníženiny Hornomoravského úvalu.*

*Leží ve Zlínském kraji na území tří okresů. Západní a severozápadní část patří okresu Kroměříž a jižní okresu Zlín. Zbývající východní část (již mimo vlastního přírodního parku Hostýnské vrchy) se nachází v okrese Vsetín. “ Mezi významný vrchol patří Hostýn.*

(Svačina, Hradílek, str. 9)

Zdejší klimatické vlivy jsou ovlivněny absolutní nadmořskou výškou, expozicí svahu, ale hlavně přítomností přirozené lesní vegetace, díky níž jsou snižovány rozdíly mezi denními a nočními teplotami. Hostýnské vrchy disponují naučnými stezkami, které jsou vhodné nejen pro děti a méně zdatné turisty, ale slouží i k výchovně vzdělávacím účelům díky charakteristickým a významným druhům rostlin a živočichů. V neposlední řadě funguje jako forma relaxační, sportovní a poznávací. (Svačina, 2007)

Jako druh relaxace v této lokalitě s množstvím vnitřního klidu, zastavení se a uvolnění je zde v Hostýnských vrších významné mariánské poutní místo na střední Moravě v Olomoucké arcidiecézi ve Zlínském kraji a to Svatý Hostýn. (hostyn.cz)



## 3 PROFESE UČITELE

Tato kapitola se zaměřuje na osobnost učitele a upřesnění jeho profese, otázku pedagogického povolání - zaměstnání, na zdravotní rizika z toho vyplývající, zmíněna bude právní legislativa a objasnění kompetencí učitele jako manažera skupiny i sebe sama.

### 3.1 Učitel

*"Úspěšní učitelé vykazují nižší psychickou pohodu, jež je ovlivněna množstvím vynaložené energie v pracovní činnosti. Vlivem trvalého napětí prožívají úzkostné tenze, které se projevují psychickým nepokojem. Projevu je se labilita, často pesimismus, v kritických situacích i silně impulzivní reaktivita." Výzkum z roku 1987 - jižní Čechy Langová, Kodým a kol. (modle.unob.cz)*

Pospíšil tvrdí, že učitel výchovný postup navrhuje, uskutečňuje, klasifikuje a ručí za kladný výsledek a trvalost. Posláním nynějšího učitele není jen předávání vědomostí, ale je zde zahrnut úplný vývoj jednotlivce, zahrnuje tady i přípravu k úspěšnému splnění sociálních rolí a atmosféry okolí. Osobnost jako taková projde v průběhu života psychickými změnami svých tělesných znaků a procesů, vnějšího prostředí a taky sebe samého. (Pospíšil, 2009)

#### 3.1.1 Povolání učitele

Učitel si podle Vágnerové má uvědomit svůj vliv na žáky. To, v jakém emočním rozpoložením je, jeho emoční napětí, pocity, strach nebo ohrožení. Délka a hloubka tohoto stavu může vzájemně ovlivnit chování mezi učitelem a žákem. Toto může působit stimulačně nebo naopak tlumivě. (Vágnerová, 1997)

Každodenní empatické zkušenosti dávají porozumět ostatním lidem, souvislostem a pocitům. To pomáhá předvídat a tím i eliminovat rizikové prostředí jak pro samotné učitele, kolegy a nadřízené, tak i žáky. Empatií máme informační složku regulující naše společenské chování. Mezi podstatné součásti pedagoga patří především psychická odolnost, adaptabilita, schopnost přijímat nové vědomosti a znalosti, stále se vzdělávat, být empatický a schopný komunikovat nejen s žáky, ale i s vedením školy, kolegy i rodiči. Významné je také sociální cítění, sebeovládání, profesionalita a výchovné působení. (Dytrtová, 2009)

### 3.1.2 Zdravotní rizika učitelského povolání

Kvalita odvedené práce souvisí s výkonností člověka. Výkonnost každého člověka je mimo jiné ovlivněna jeho zdravotní stránkou, a je tedy nutné znát rizikové faktory a předcházet jim. (Kohoutek , 2001, Lukešová)

*„K. Paulík (1998) podle výzkumu, který prováděl s dotazovanými učiteli, sestavil hierarchii čtrnácti stresorů (zátěžových faktorů):*

- 1. nízké společenské hodnocení – prestiž*
- 2. neodpovídající plat*
- 3. podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí*
- 4. nedostatek času pro odpočinek a relaxaci*
- 5. učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků*
- 6. nedostatečná spolupráce s rodiči*
- 7. špatné postoje žáků k práci*
- 8. nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování*
- 9. špatné chování žáků*
- 10. učení ve třídách s velkým počtem žáků*
- 11. práce spojená se shonem a chvatem*
- 12. časté zapominání potřebných školních pomůcek*
- 13. potíže s motivováním žáků*
- 14. nedostatek prostoru pro skupinovou práci“*

(Řehulka, Kohoutek, ped.muni.cz)

### 3.1.3 Subjektivní evaluace zdravotního statusu učitelů

Pro člověka je důležité, jak se on sám cítí.

*„Zdůraznění subjektivních pocitů je patrné i v novější verzi známé komplexní definice zdraví WHO jako relativně optimálního stavu psychické, fyziologické a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a adaptability organismu na měnící se podněty prostředí.“ (Řehulka, 2004, str. 82)*

### **3.1.4 Hluk**

Machová uvádí, že hluk nad 40 dB ruší spánek, 50-60 dB vyvolává rozmrzelost, nad 65 dB působí škodlivě na nervovou soustavu a dlouhodobé působení nad 85-90 dB poškozuje sluch. Především o přestávkách ve třídách, na školních chodbách a po vyučování i ve školních jídelnách hluk dosahuje 70 i 80 dB. Už déletrvajícím pobyt v hluku ovlivňuje zrod civilizačních chorob a to jsou vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, neurózy i poruchy spánku. (Machová, 2006)

### **3.1.5 Pohybový aparát**

Zdravotní rizika učitelského povolání jsou fyzického rázu, a to u pohybového aparátu z dlouhého stání či sezení, pak z hlediska psychické náročnosti onemocnění psychická, nebo psychosomatická. Podle Papršteinové zabývající se výzkumem chronického onemocnění pedagogů vyšel výsledek 8 % respondentů onemocnění srdce a cév; 5,2 % dýchacího ústrojí, 13,4 % trávicí soustavy, 1,3 % diabetes melitus, 1,7 % psychického onemocnění a 9,7 % jiná onemocnění. (Papršteinová, 2011)

Helus ve své publikaci člení obrazy učitelství na tři následující dimenze. Učitelství jako:

- zaměstnání - přední je splnění závazku škoře jako zaměstnavateli před zájmem o rozkvět žáků
- povolání/poslání - je zodpovědné vůči dětem, jejich rodičům a sobě samému
- profese - profesionalita v oblasti znalostí, dovedností a kompetencí v edukačním vývoji a postupu. (Helus, 2012)

### **3.1.6 Učitelství jako zaměstnání**

Učitel jako zaměstnanec především zadává a řídí co a jak má být provedeno. Řídí se instrukcemi svého ředitele, ten odpovídá za kvalitu výuky a úroveň vyučujících, také odpovídá za pedagogy (viz. legislativa), za které je finančně ohodnocen.

Poprvé se zaměřili na pozorování pracovního prostředí učitele v roce 1935 Loucký a Svoboda, kdy byly kladeny otázky na:

- zdraví a povolání
- životosprávu

- dýchací cesty
- psychické a neurologické nemoci

V roce 1969 se Ďurič zaměřil na pracovní zatížení a únavu a v 80. letech. Provozník a kol., uvádí učitele jako model zdravé osobnosti. Tam prezentuje, jaký by učitel měl a naopak neměl být.

Neměl by:

- být asociálním, lhostejným a bezohledným
- se poddávat úzkostným stavům
- podléhat stresu či frustracím

Měl by:

- posuzovat věci a souvislosti jako celek
- být nezaujatý jednotlivostmi
- důvěřovat a nepodléhat vnitřnímu impulsu
- si utvořit životní styl nejen z pracovní aktivity, ale mít více různorodých koníčků, zájmů a činností.

(modle.unob.cz)

### **3.1.7 Učitelství jako zaměstnání, povolání i poslání**

Učitel chápe své zaměstnání jako povolání i poslání. Podle toho může vypadat styl vyučování, který vede. Může uplatnit transmisivní vyučování, kdy učitel je dobrým a kvalitním odborníkem svého předmětu, avšak žákům předává pemzum hotových informací a očekává z jejich strany odpovídající výsledky. V tomto případě je v centru dění především samotná osoba učitele a žák je pouhým příjemcem informací. V jiném případě mluvíme o konstruktivistickém pojetí vyučování a zde je učitel odborníkem v jiném slova smyslu. Pro žáka se stává jakýmsi průvodcem - facilitátorem, který žákovi nabízí možnosti řešení a centrem výuky se zde stává samotný žák, který si defakto řešení nachází s učitelovou pomocí sám.

### 3.1.8 Legislativa učitelské profese

V České republice je možné setkat se s uceleným vzdělávacím systémem, který tvoří jistou strukturu na sebe navazujících stupňů a umožňuje jedinci prakticky po celý život zvyšování jeho kvalifikace a vědomostní úrovně. Systém základního vzdělávání upravuje zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), v aktuálním znění.

#### 3.1.8.1 Školská zařízení

*„Podmínkou výkonu činnosti školy nebo školského zařízení je zápis do školského rejstříku.“*

Kraj, obec a dobrovolný svazek obcí, jehož předmětem činnosti jsou úkoly v oblasti školství, zřizuje školy a školská zařízení jako školské právnické osoby nebo příspěvkové organizace podle zvláštního právního předpisu. (Školský zákon, § 8)

Ministerstvo zřizuje školy a školská zařízení jako školské právnické osoby nebo státní příspěvkové organizace podle zvláštního právního předpisu.

Vyhodnocení si vykonává vlastní škola a Česká školní inspekce. To vede k získání výroční zprávy o činnosti školy, kterou provede Česká školní inspekce. V kraji hodnotí vzdělávací soustavu krajský úřad zprávou o stavu a rozvoji vzdělávací soustavy v kraji. Toto vyhodnocení provede ministerstvo, které vyhotoví výroční zprávu o stavu a rozvoji vzdělávací soustavy. (Školský zákon, § 12)

Posudek smí uskutečňovat také zřizovatel za předem stanovených podmínek.

Školský zákon, (§ 22a) myslí nejen na práva, ale i na povinnosti pracujících v pedagogické sféře.

#### 3.1.8.2 Práva a povinnosti pedagogických zaměstnanců

Ve školském zákoně je zahrnuto volení a možnost být zvolený ve školské radě a také být objektivně ohodnocen. Je zde kladen důraz na zásady a cíle ve vzdělání. Spočívá v ochraně a respektu práv dětí, ochrany jejich bezpečí a zdraví a prevence nebezpečného chování ve škole.

To, že učitel svým pojetím velmi ovlivňuje a a utváří pozitivní klima, což velmi ovlivňuje rozvoj žáků. (Školský zákon, § 22b)

Školský zákon (§115) zajišťuje pro učitele možnost dalšího vzdělání například v oblasti metodiky, nových směrů a postupů, rozvojových programů a jiných akcí.

Ve Školském zákoně (§ 164) jsou vypsány kompetence ředitele školy. Ten činí rozhodnutí a odpovídá za kvalitu výuky a úroveň vyučujících. Ředitel školy musí spolupracovat s Českou školní inspekcí a řídí se navrhovaným postupem. Je také odpovědný za pedagogy, kteří dohlížejí na žáky. Také má za úkol zřídit pedagogickou radu, která představuje všechny pedagogické pracovníky. S těmito pracovníky rokuje o všech zásadních dokumentech. Zodpovídá za finance, které byly přiděleny dané škole. (Školský zákon, § 165)

(msmt.cz, Školský zákon)

### 3.1.8.3 Dokumenty týkající se vzdělávání

Vzdělávání tvoří základ celoživotního učení člověka, rozvíjí jeho osobnost a předává všechno pro běžný život. Náplň a realizace vzdělávání je vytvářena na úrovni státní a školní. Nejvýznamnějším dokumentem státní úrovně stanovující základní vzdělávací oblasti, obsahy a prostředky je Národní program vzdělávání tzv. Bílá kniha.

*„Dokument formuje vládní strategii v oblasti vzdělávání v podobě myšlenkových východisek, obecných záměrů a rozvojových programů směřovaných pro vývoj vzdělávací soustavy. Strategie odráží celospolečenské zájmy a dává konkrétní podněty k práci škol. Zároveň je otevřeným materiálem, který by měl být v pravidelných intervalech kriticky zkoumán a v souladu se změnami společenské situace revidován a obnovován.*

#### *Analýza Bílé knihy*

*Dokument Analýza naplnění cílů Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice v roce 2001 vyhodnocuje, do jaké míry byly naplněny cíle stanovené v roce 2001 v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice neboli v Bílé knize.“* Bílá kniha, vypracována Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, byla Parlamentem schválena v roce 2001. Tento dokument je klasifikován jako program dlouhodobého procesu přeměny českého vzdělávání.

Na tento dokument pak navazují Rámcové vzdělávací programy, jež se zpracovávají centrálně. Na jejich podkladě jsou v jednotlivých školských zařízeních vytvářeny školní vzdělávací programy. Ty poskytují prostor pro samostatnou produktivitu škol a iniciativu pedagogů poskytuje tvorba vlastních školních vzdělávacích programů. Ty umožňují přizpůsobit život školy regionu a společenství, ve kterém se nachází. Učitelé jsou díky tvorbě školních vzdělávacích programů motivováni k přemýšlení o tom, co je pro školu prospěšné a efektivně se účastní naplňování cílů vzdělávání, které si škola stanovila. Podle Tvrzové (in Vališová, Kasíková, 2011) učitelé poprvé v historii našeho školství využívají vlastních představ a zkušeností k tvorbě závazného vzdělávacího dokumentu. Na základě školního vzdělávacího programu škola odpovídá za způsob a výsledky vzdělávání. Školní vzdělávací program má zohledňovat potřeby a možnosti žáků, reálné podmínky a možnosti školy a stanovovat konkrétní vzdělávací záměry školy. Školní vzdělávací program zajišťuje rovnoprávný přístup k vzdělávání pro všechny žáky a přihlíží k jejich možnostem a vzdělávacím potřebám. Věnuje se i vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a zabezpečení jejich výuky. Na úrovni školního vzdělávacího programu lze totiž pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami upravit a přizpůsobit vzdělávací obsah základního vzdělávání, aby odpovídal jejich skutečným možnostem. (msmt.cz, Školský zákon)

### **3.1.9 Učitel a selfmanagement**

Řehulka ve své publikaci popisuje tzv. program selfmanagement, dříve označení pro sebevýchovu, seberozvoj, sebeutváření a řízení vlastního vývoje. Uvádí ho jako velmi vyhledávaný program, který rozvíjí kompetence manažerů. Učitel je v tomto případě řídicí pracovník, a tudíž je dobré v přípravě na učitelskou profesi na selfmanagement zaměřit. Výcvikem má učitel poznat, jestli řídí nebo vede. Měl by především vzdělávat a vychovávat, jak už z etymologie slova paidagogos vyplývá. Obrací se také k Indům, jež dělí pedagogy na dva typy, a to podle toho, jestli pedagog žáky formuje, tedy typ hrnčič, anebo je zde ze strany pedagoga podpora rozvoje umu žáka díky prostředku a metodě, tedy typ zahradníka.

Selfmanagement je management sebe sama – schopnost plánovat, dodržovat plán, dodržovat termíny atd. Zaměřuje se na oblast vlastního zvládnutí každodenních povinností, úkolů a chování manažera, tedy člověka v řídicí pozici. V rámci práce s lidmi a schopnosti rychle jednat a rozhodovat má za úkol také zvládat přednostně sám sebe. Tedy korigovat vlastní

chování a jednání za účelem dosažení co nejlepších výsledků pro všechny. To vše s sebou nese např. sebepoznání, rozhodování ve prospěch celku, organizace práce, životospráva, zvládání stresu apod. (Řehulka, 2004)

## Mobbing

*„Mobbing v české terminologii chápeme jako ekvivalent šikany na pracovišti, tzn. jedná se o jednání, kdy kolega nejrůznějšími způsoby napadá jiného kolegu, kterému toto jednání přináší psychickou nebo psychosomatickou újmu“.* (Čech, ped.muni.cz)

Ač by se mohlo předpokládat, že škola jako prostředí mající výchovně vzdělávací naplnění, bude oproštěna od takových jevů jako je mobbing - je to omyl. Hovoří se zde o celkovém klimatu školy, interpersonálních vztazích a formě psychických útoků mezi kolegy.

*„Podle Velkého sociologického slovníku (Maříková aj., s. 96, s. 670) se násilí obecně považuje za „specifickou činnost, chování, která je nástrojem vy nuceného splnění přání, rozkazů, nebo zákonů vyjádřených nebo vyhlášených jedinci, reprezentanty zájmových skupin nebo vládou na jiných jedincích, skupinách či společnosti proti jejich vůli, respektive přes jejich odpor“.* (Čech, ped.muni.cz)



## 4 METODIKA PRÁCE

V praktické části bakalářské práce popisuji, jak se daří učitelům v podhůří Hostýnských vrchů. Tímto výzkumným zjišťováním navazuji na teoretické poznatky, které jsem představila v předešlé části.

### 4.1 Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

<b>Základní pojetí:</b>	Kvantitativní výzkum
<b>Výzkumná metoda:</b>	Dotazování
<b>Způsob sběru dat:</b>	Dotazník

Jednotlivé části výzkumného šetření, jejichž cílem bylo zjistit současnou úroveň životního stylu učitelů, jsou uvedeny v následujících podkapitolách. Abych získala tato data, použila jsem formu dotazníku. Na teoretickou část navazuje výzkumné šetření, které je pro tuto práci sěžejní. Mapuji, jaké problémy učitelé mají, a to může posloužit jako východisko pro to, aby se tyto problémy začaly řešit. Proběhlo anonymní dotazníkové šetření formou otevřených i uzavřených otázek, které mí respondenti zodpověděli. Úkolem bylo zjistit, jaké mají učitelé vžité návyky co se týče zdravotního stylu, pracovních povinností a v neposlední řadě jaká je míra jejich sociálního zázemí.

#### 4.1.1 Teoreticko-praktická příprava

V roce 2018 jsem uskutečnila anonymní dotazníkové šetření zaměřené na zjištění subjektivního zdravotního stavu a sociálního zázemí učitelů v podhůří Hostýnských vrchů. Probíhalo na základních školách I. i II. stupně. O dotazníkové šetření jsem požádala ředitele škol, kteří s žádostí o vyplnění tyto dotazníky rozdali. Ke každému dotazníku jsem přidala průvodní dopis, ve kterém jsem se představila, uvedla jsem podstatu šetření a požádala o jeho vyplnění. Prostřednictvím dotazníkového šetření kvantitativního výzkumu jsem chtěla vysledovat hlavní zdravotní problémy, se kterými se potýkají pedagogové v podhůří

Hostýnských vrchů a zjistit, jakým způsobem se odráží jejich práce na zdravotním stavu a výkonu jejich profese.

#### **4.1.2 Výzkumné problémy**

Předpokládám, že pedagogická profese se projevuje na zdravotním stavu učitelů. Na základě vytyčených cílů mé bakalářské práce byly stanoveny tyto pracovní hypotézy:

##### **Pracovní hypotéza č. 1:**

Předpokládám, že největší zátěž, která na pedagogy působí, je stres.

##### **Pracovní hypotéza č. 2:**

Většina vyučujících trpí bolestmi zad.

##### **Pracovní hypotéza č. 3:**

Všichni učitelé se pravidelně stravují.

#### **4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumným souborem jsou učitelé v podhůří Hostýnských vrchů, konkrétně oblast v okolí Bystřice pod Hostýnem.

Jsem rodačka z této lokality, i já jsem absolventka jedné ze zkoumaných škol a nyní jsou žáky i mí synové.

#### **4.1.4 Použitá metoda**

Šetření bylo provedeno formou dotazníku s otevřenými i uzavřenými otázkami.

Dotazník je systémem předem připravených a vhodně zvolených otázek, na které respondent písemně odpovídá. (Chráska, 2007). Je výzkumem rychlým a časově dostupným.

K dotazníku jsem přiložila průvodní dopis, kde jsem se představila a seznámila potenciálního respondenta, jaký má před sebou dotazník, k čemu tento dotazník slouží a také jsem zmínila možnou anonymitu.

#### **4.1.5 Organizace výzkumu**

Výzkumné šetření bylo připraveno a následně provedeno v roce 2018. Sestavila jsem dotazníkové otázky. Následně jsem měla další a nelehký úkol oslovit ředitele škol, zda jsou ochotni spolupracovat při distribuci, vyplnění a následném sesbírání vyplněných dotazníků.

Všichni zúčastnění byli seznámeni s cílem a důvodem probíhajícího dotazování.

## 5 VÝSLEDKY

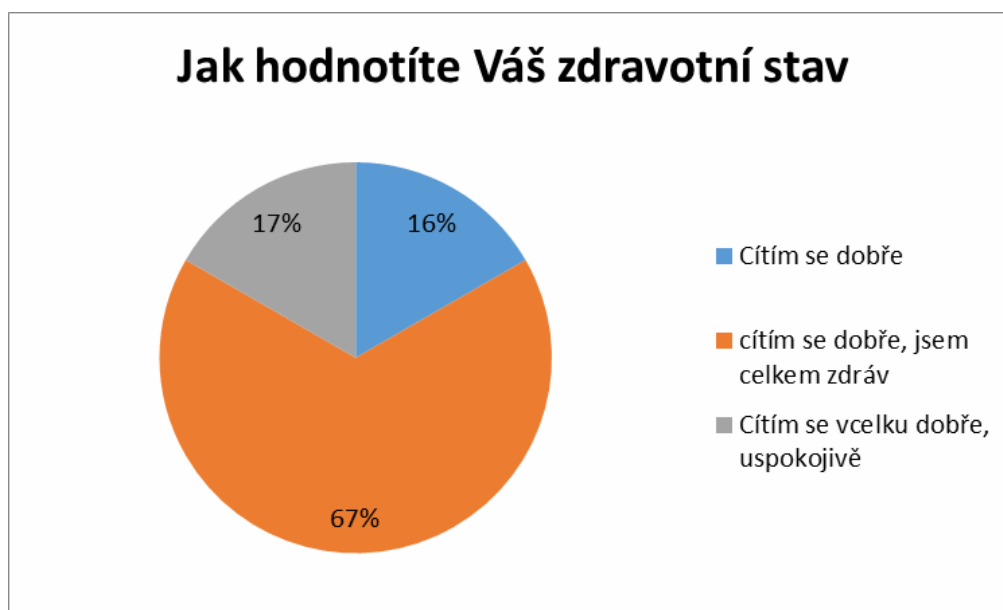
V této kapitole jsou obsaženy výsledky uskutečněného výzkumného šetření. Každá zkoumaná otázka, která byla vymezena v předcházející části práce, je vyhodnocena na základě odpovědí respondentů.

Odpovědi byly zpracovány v programu Microsoft EXCEL a dále převedeny do grafů.

### 5.1 Vyhodnocení výzkumu

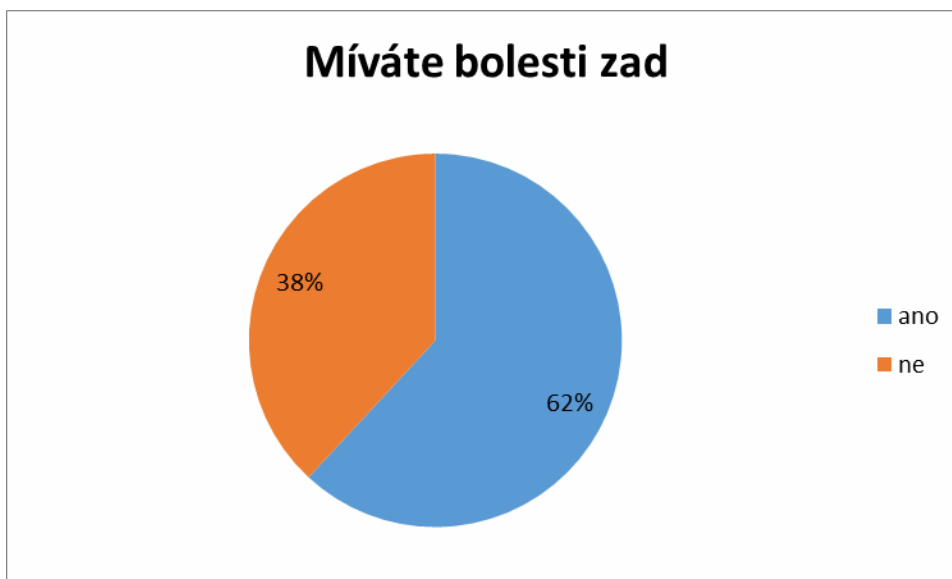
Tato kapitola se zabývá vyhodnocením vybraných položek v dotazníku. Výsledky budou vyjádřeny v grafech. Úkolem této kapitoly je objasnit výsledky šetření.

Při vyhodnocování šetření jsem vycházela z odpovědí vyplněných dotazníků. Kde činí hodnota N=31 u všech grafů.



**Obrázek 3. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 1 (zdroj: vlastní výzkum)**

Z otázky č.1 vyplývá že 67 % učitelů vnímá svůj zdravotní stav jako dobrý. Zbýlých 3 % považuje svůj zdravotní stav za uspokojivý.



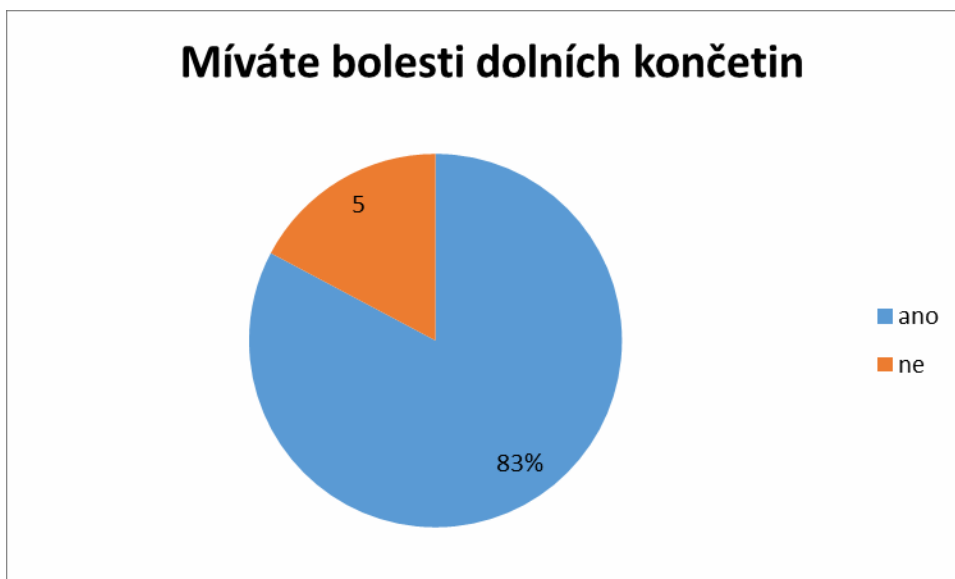
**Obrázek 4. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 2 (zdroj: vlastní výzkum)**

Z grafu vyplývá, že 62 % učitelů trpí bolestmi zad.



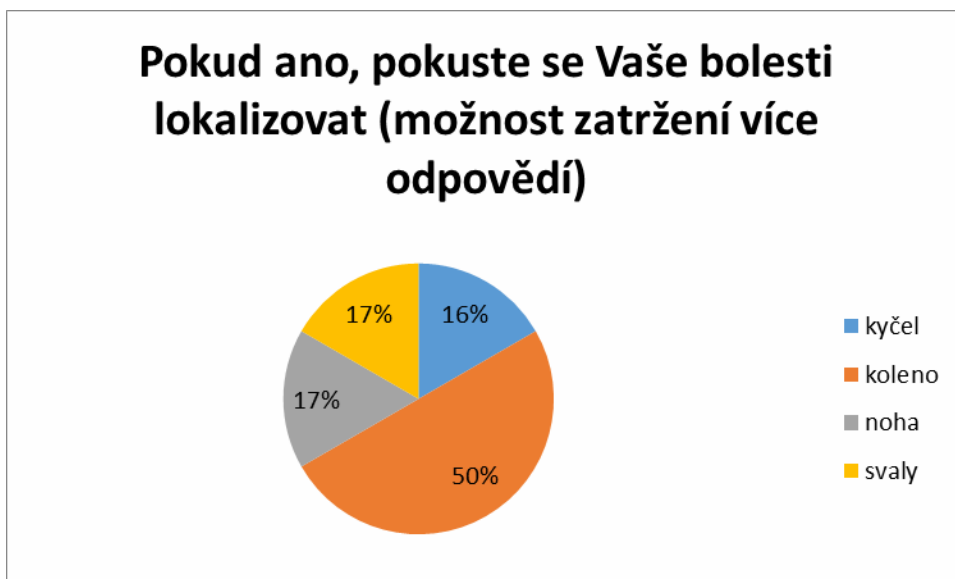
**Obrázek 5. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 2 (zdroj: vlastní výzkum)**

Respondenti nejvíce trpí bolestmi zad v oblasti bederní části páteře a krční páteře.



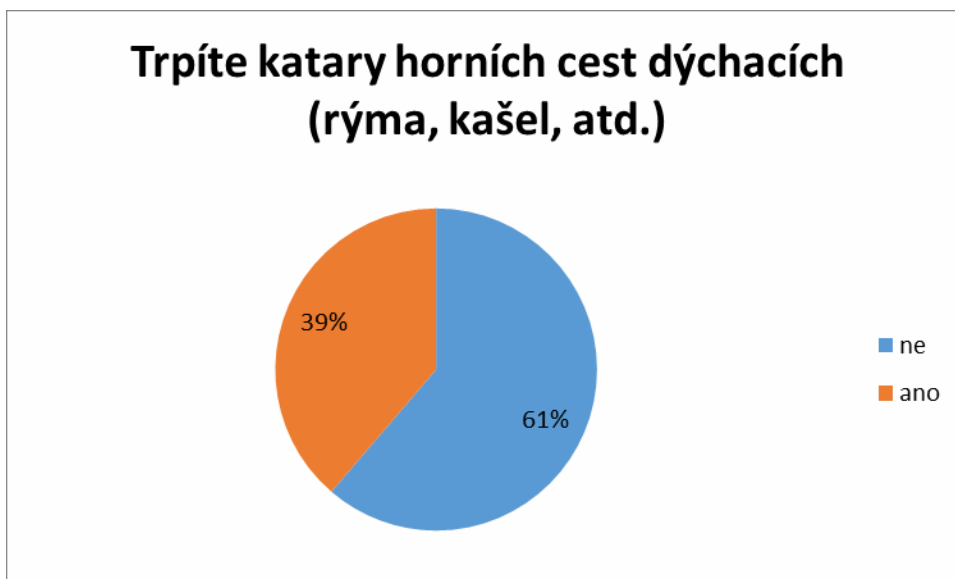
**Obrázek 6. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 3 (zdroj: vlastní výzkum)**

Z grafu vyplývá, že 83 % respondentů trpí bolestmi dolních končetin.

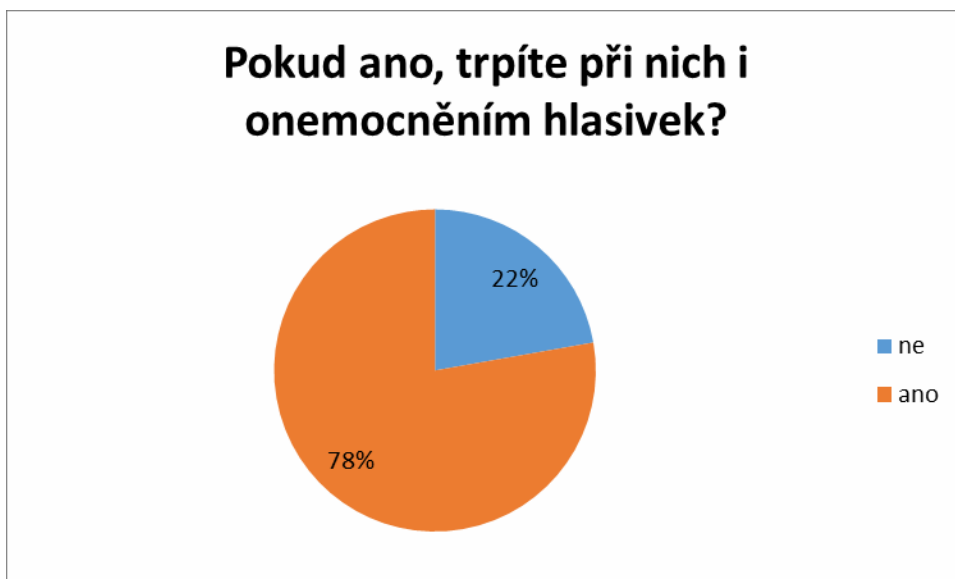


**Obrázek 7. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 3 (zdroj: vlastní výzkum)**

Graf ukazuje, že polovina dotazovaných má potíže s koleny.

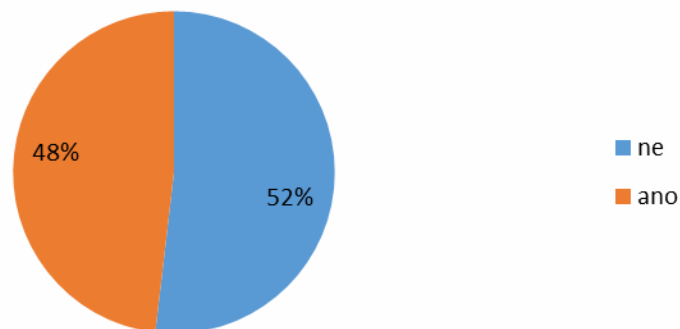


**Obrázek 8. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 4 (zdroj: vlastní výzkum)**  
61 % dotazovaných netrpí katary horních cest dýchacích.



**Obrázek 9. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 4 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Problémy s hlasívkami omezuje 78 % dotazovaných.

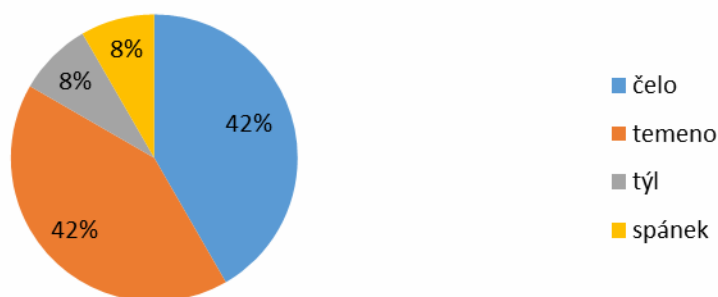
**Míváte bolesti hlavy? (pozn. u žen v nezávislosti na menstruačním cyklu)**



**Obrázek 10. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)**

Bolestmi hlavy trpí téměř každý druhý dotazovaný.

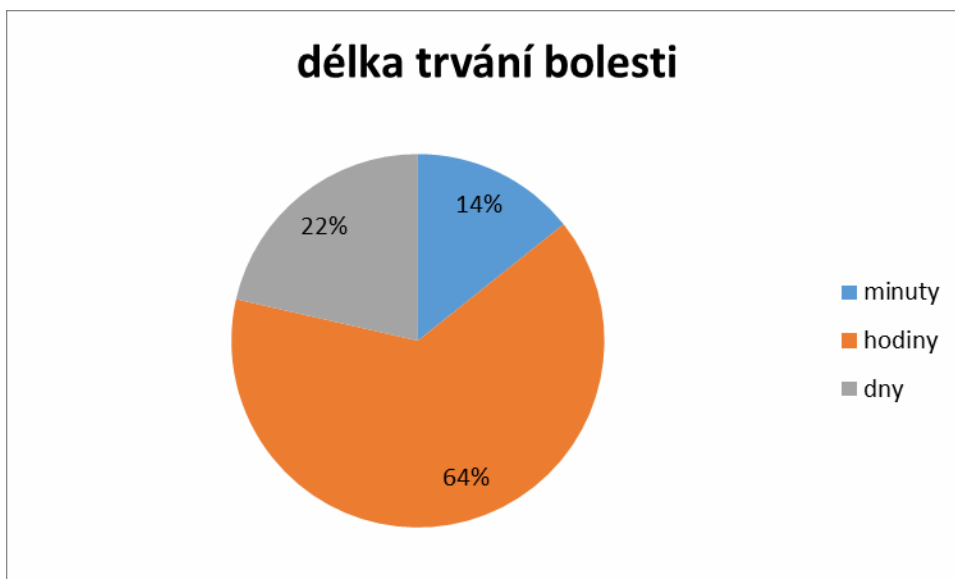
**Pokuste se Vaše bolesti hlavy lokalizovat, určit intenzitu bolesti a délku trvání bolesti. lokalizace na hlavě:**



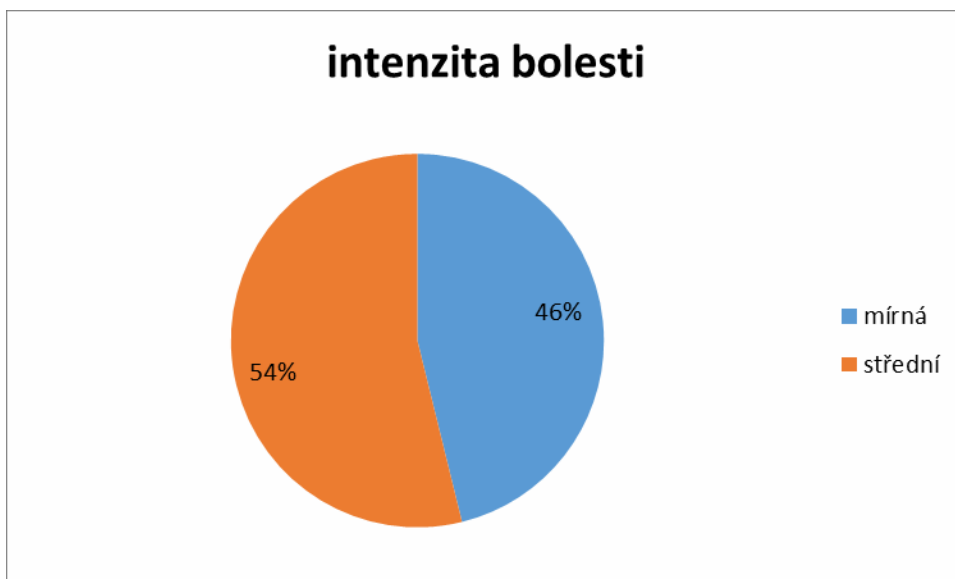
**Obrázek 11. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)**

Většina dotázaných trpí buď bolestmi čela nebo temene.



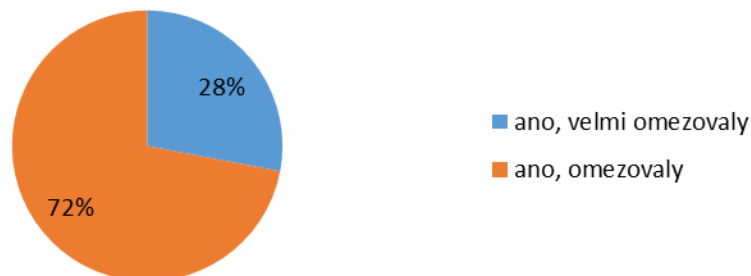


**Obrázek 12. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Dotazovaní trpí bolestmi hlavy i několik hodin.



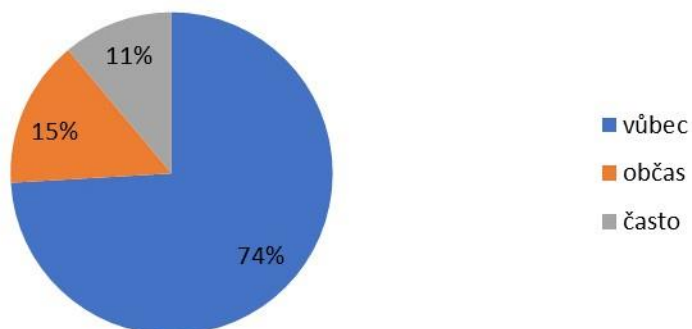
**Obrázek 13. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Intenzita bolesti je převážně střední.

**Uveďte, zda v posledních 6 měsících  
Vaše zdravotní problémy omezovaly  
váš společenský a pracovní život:**



**Obrázek 14. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Ze 72% omezovaly respondenty zdravotní problémy v jejich společenském a pracovním životě.

**Trpěli jste v posledním měsíci  
psychickými problémy?**



**Obrázek 15. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 7 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Převážná většina dotázaných netrpí žádnými psychickými problémy.

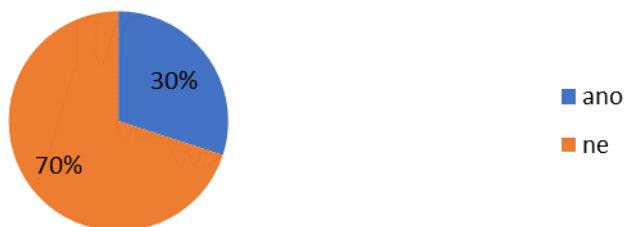
**Uveďte, do jaké míry bránily v posledních 6 měsících Vaše psychické problémy Vašemu společenskému a pracovnímu životu:**



**Obrázek 16. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)**

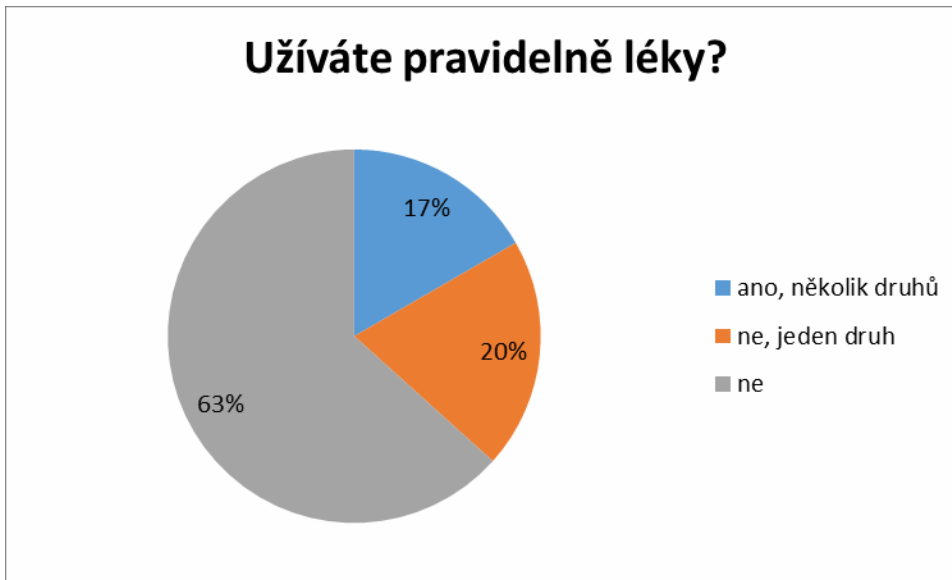
Téměř žádnému dotazovanému respondentovi nebránily psychické problémy ve společenském a pracovním životě.

**Máte nějakou dlouhodobou nemoc nebo zdravotní problém, který trvá nebo předpokládáte, že bude trvat déle než 6 měsíců?**



**Obrázek 17. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 9 (zdroj: vlastní výzkum)**

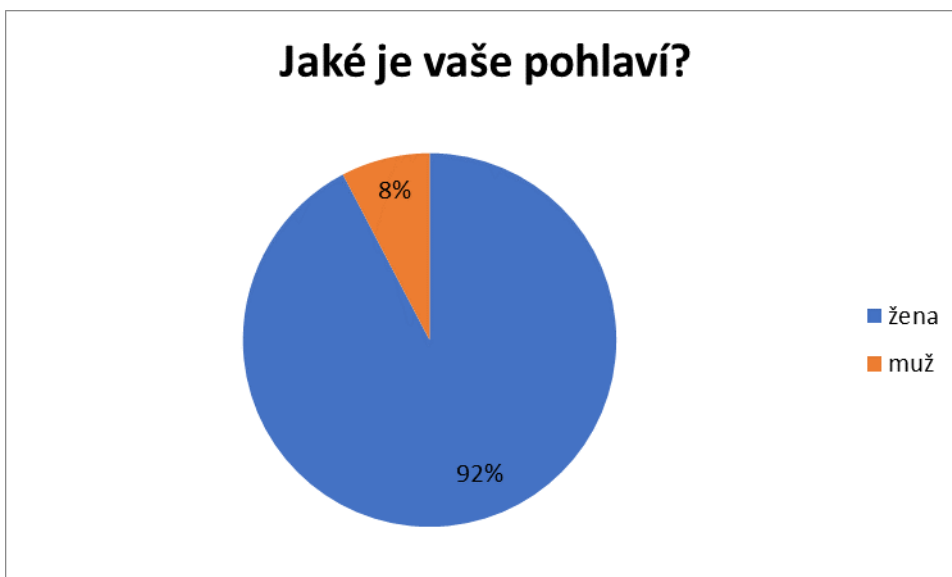
70% dotazovaných netrpí žádnou dlouhodobou nemocí a nemá ani žádný zdravotní problém.



**Obrázek 18.** Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)  
63% dotazovaných pravidelně léky neužívá.



**Obrázek 19.** Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 11 (zdroj: vlastní výzkum)  
64% respondentů má věk 40 +.



**Obrázek 20. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 12 (zdroj: vlastní výzkum)**

Většina vyučujících jsou ženy.



**Obrázek 21. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 13 (zdroj: vlastní výzkum)**

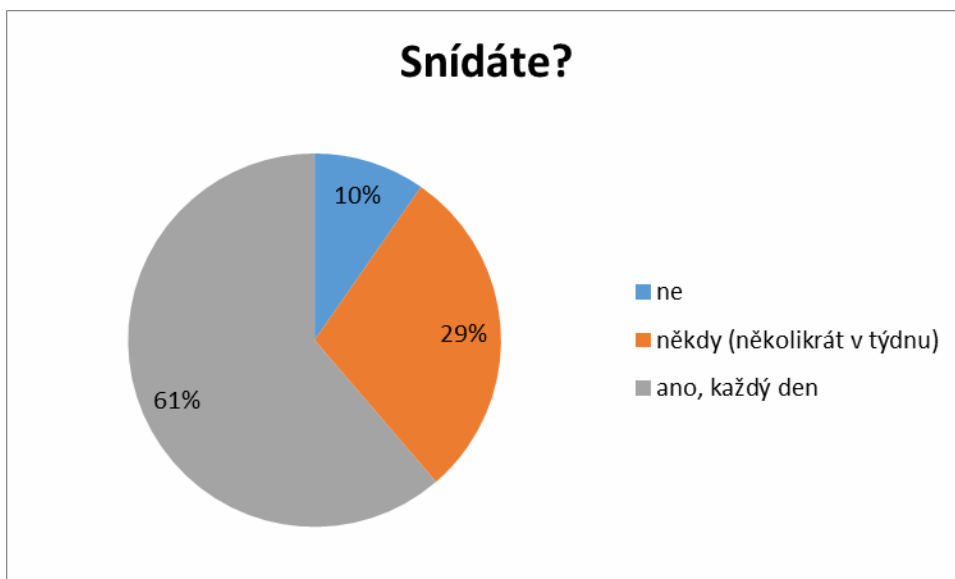
87 % dotazovaných má více než 5letou praxi.



**Obrázek 22. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 83 % dotazovaných vyučujících má plný úvazek.



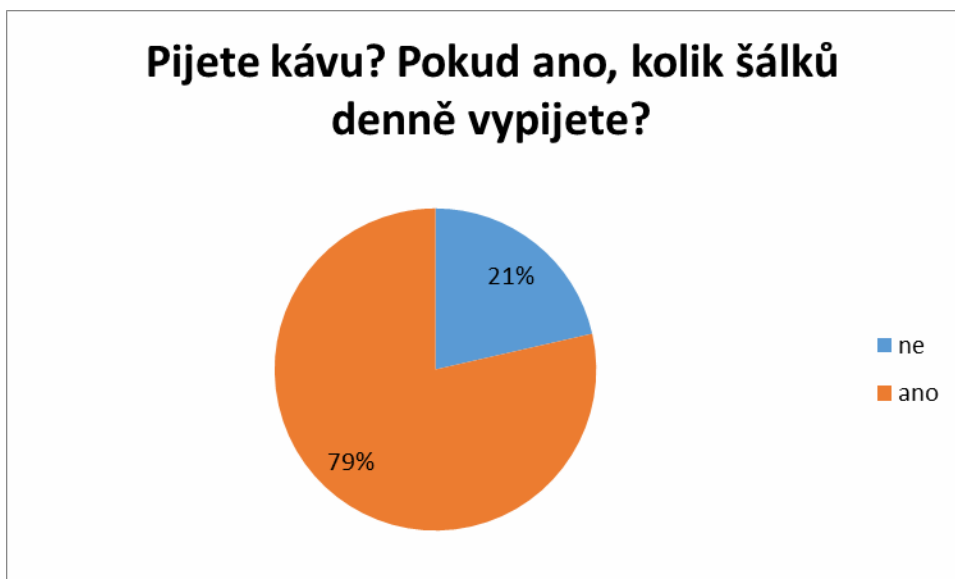
**Obrázek 23. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Necelá polovina dotazovaných jí alespoň 5x denně.



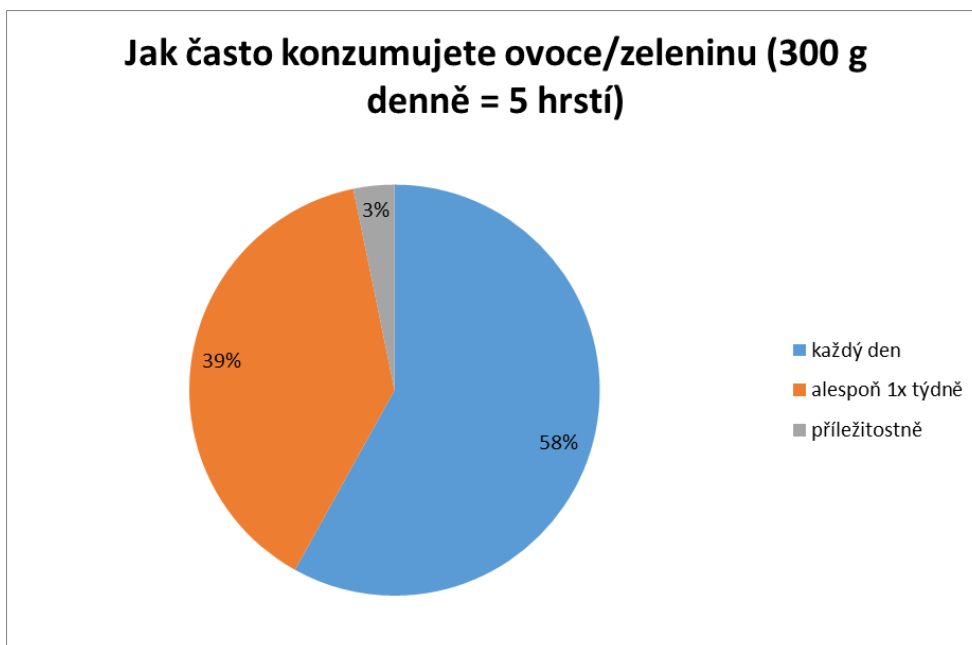
**Obrázek 24. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 16 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Většina učitelů snídá.



**Obrázek 25. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 17 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Pitný režim dodržuje 71 % respondentů.

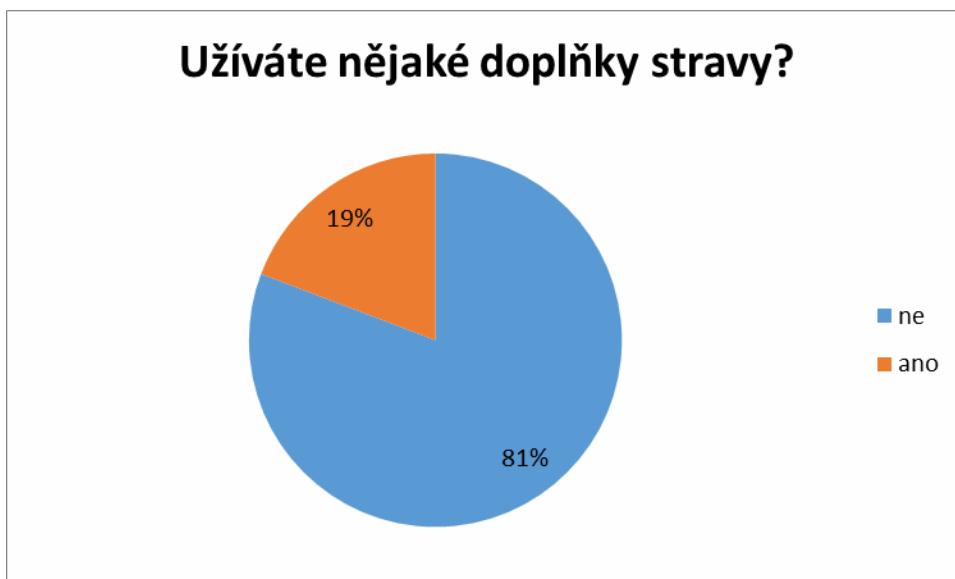


**Obrázek 26. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Kávu pije většina dotazovaných.

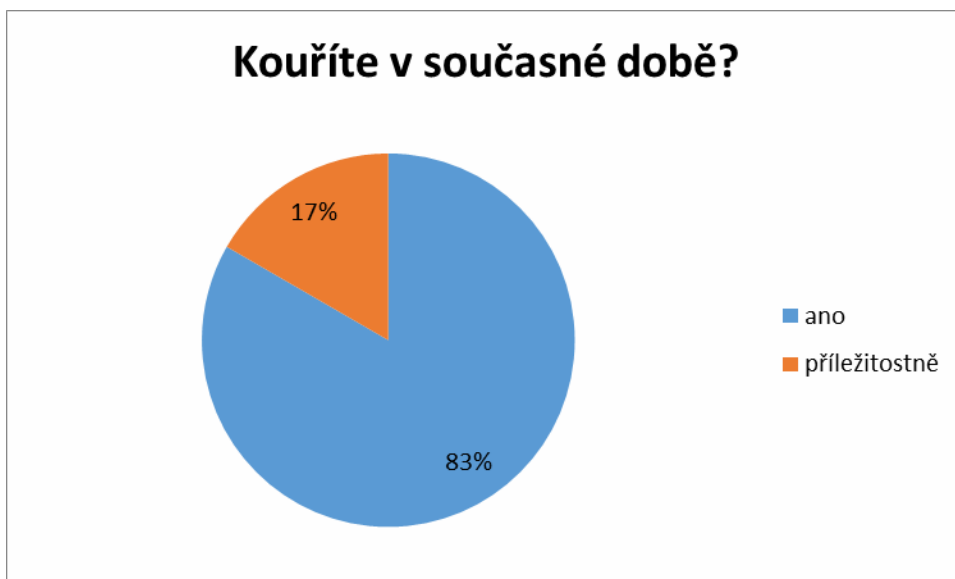


**Obrázek 27. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Z grafu vyplývá, že 58% vyučujících konzumuje zeleninu každý den.

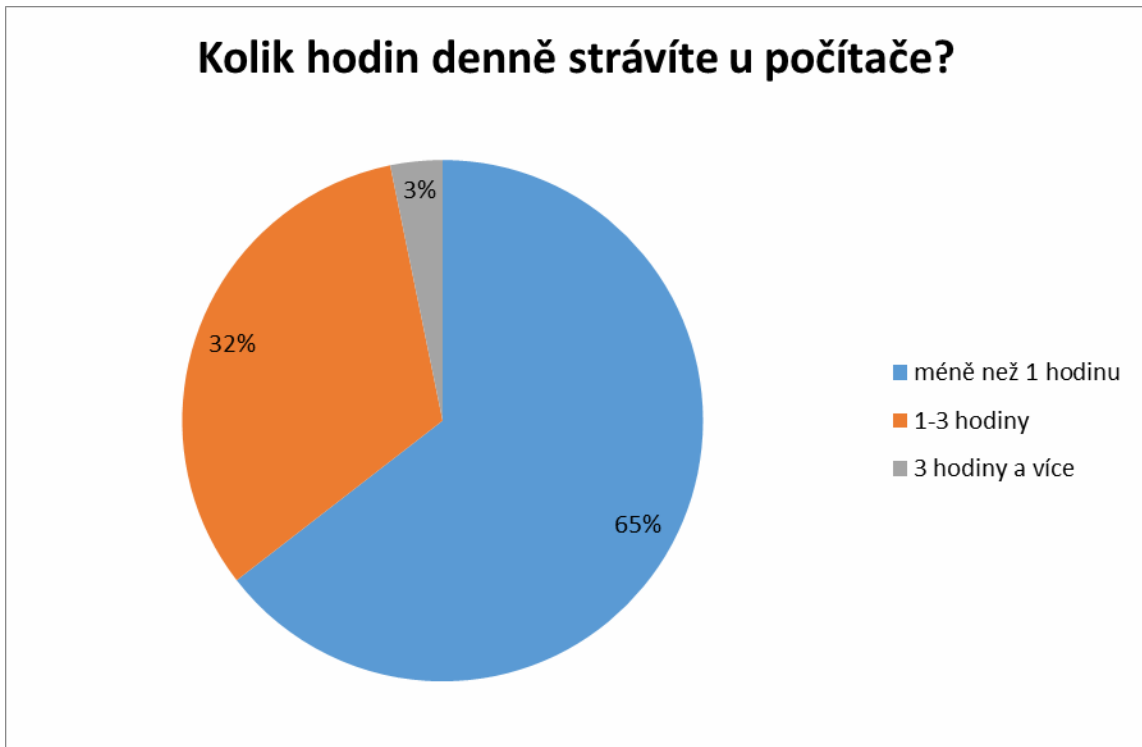




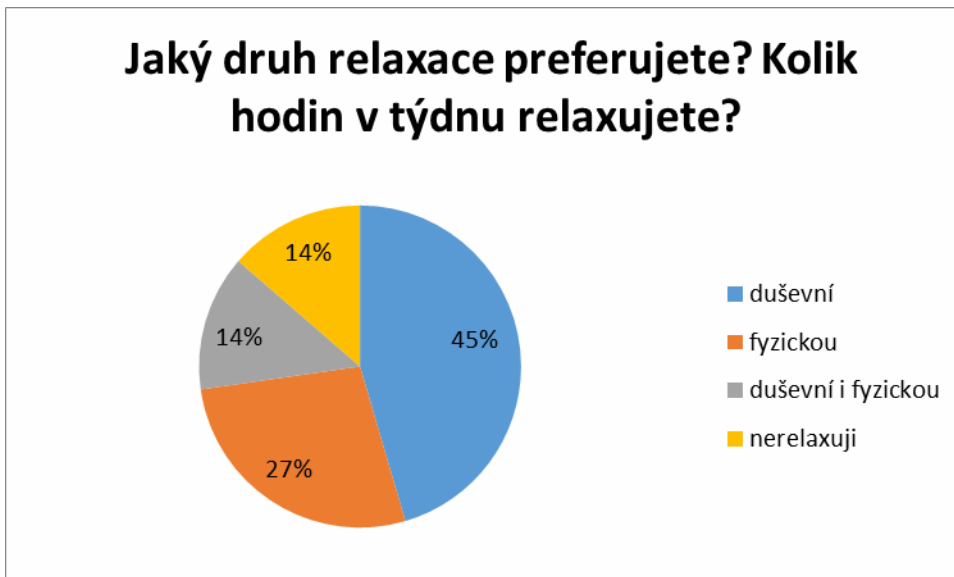
**Obrázek 28. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 20 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Doplňky stravy z 81% respondenti neužívají.



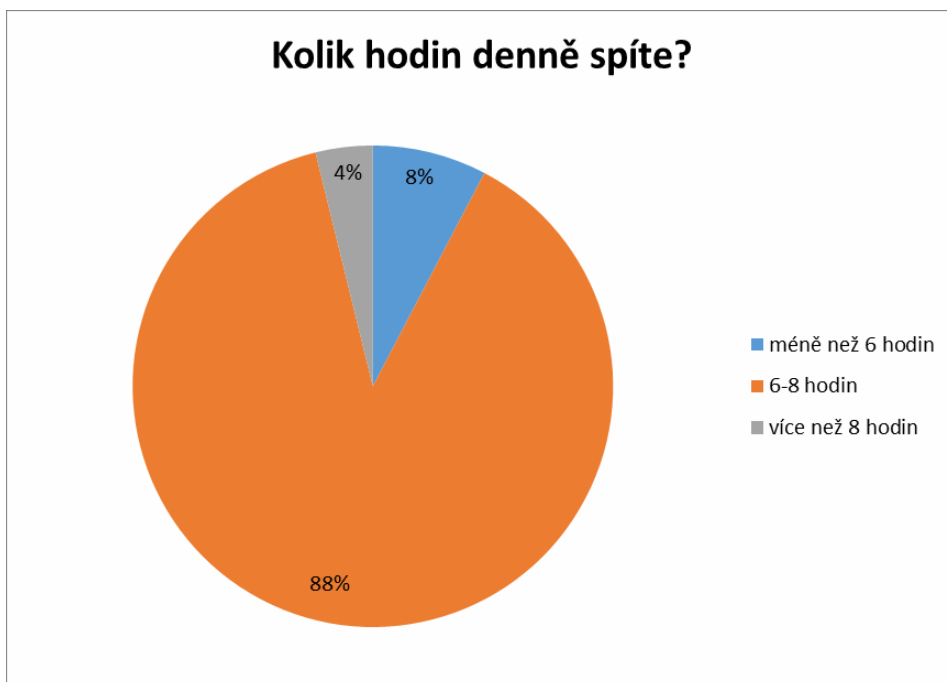
**Obrázek 29. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 21 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Příležitostně kouří jen 17 % vyučujících, ostatní kouří pravidelně.



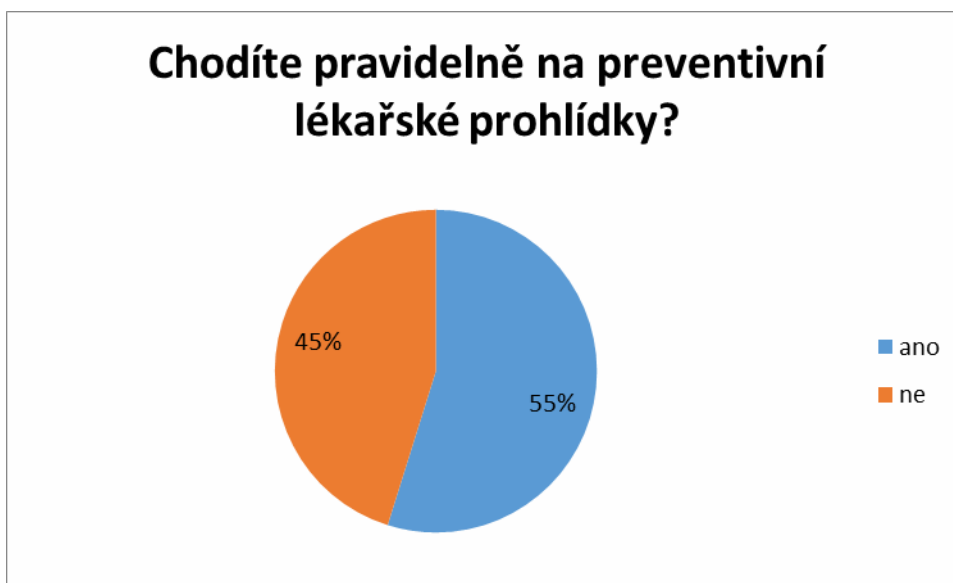
**Obrázek 30. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 22 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Denně stráví jen 3 % vyučujících u počítače více jak 3 hodiny.



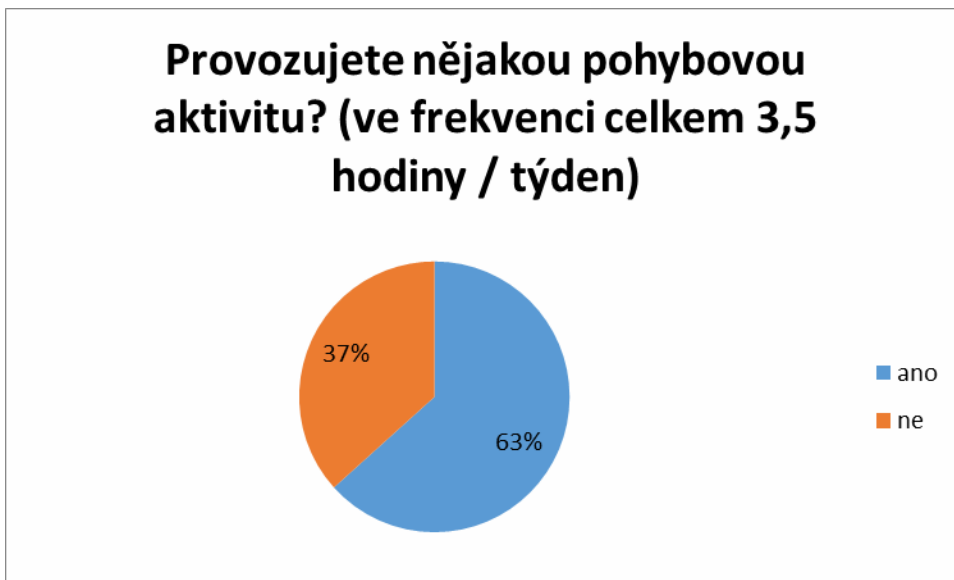
**Obrázek 31. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 23 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Nejvíce preferovaná relaxace je duševního rázu.



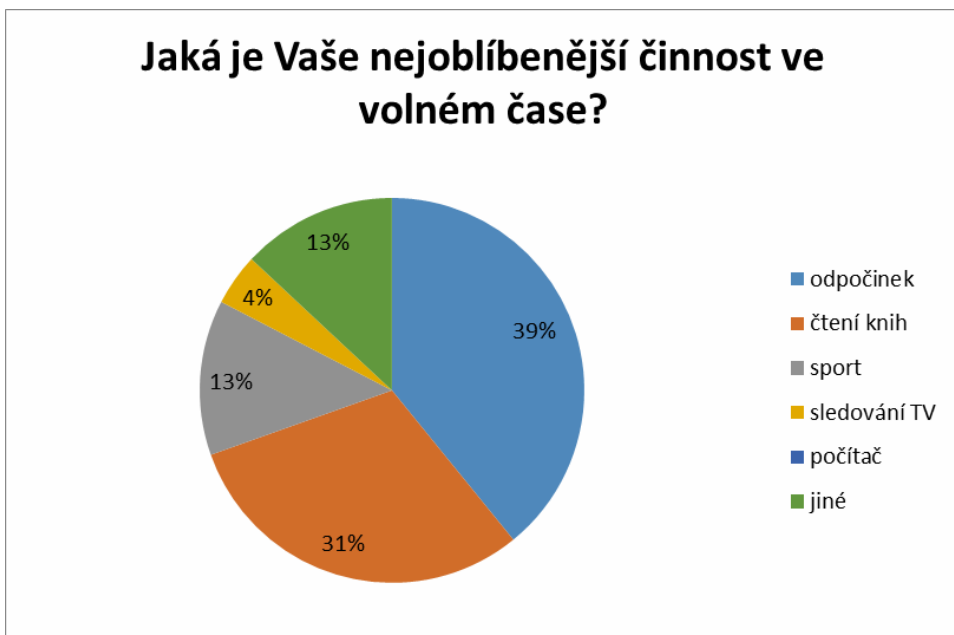
**Obrázek 32. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 24 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Převážná většina dotazovaných spí v průměru 6 – 8 hodin.



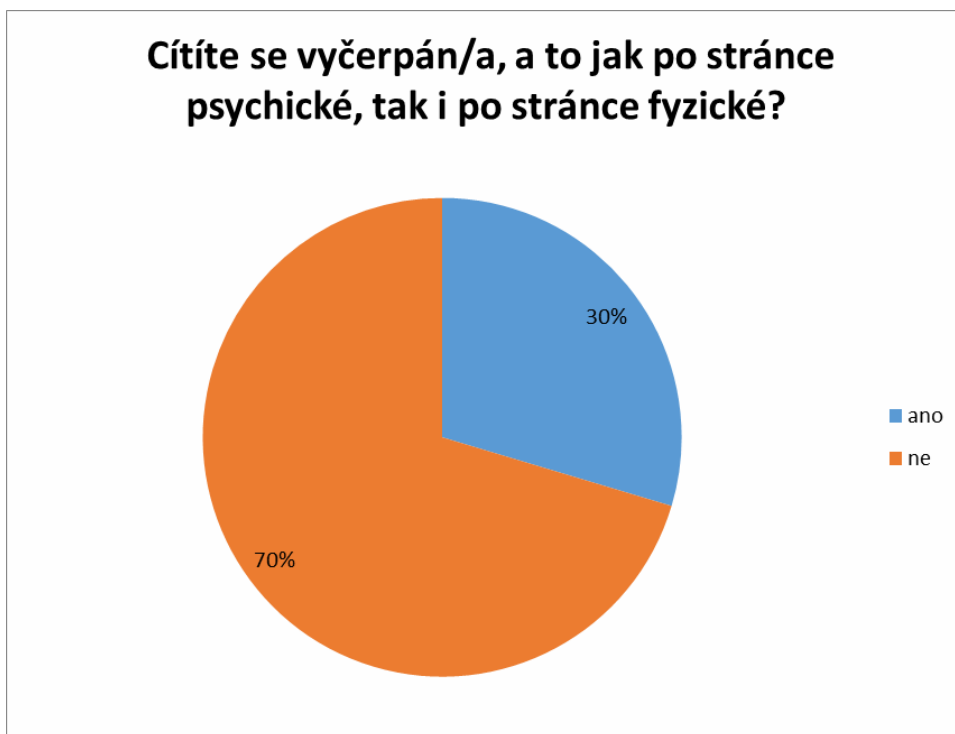
**Obrázek 33. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 25 (zdroj: vlastní výzkum)**  
 Pravidelnou lékařskou prohlídku absolvuje více jak polovina vyučujících.



**Obrázek 34. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 26 (zdroj: vlastní výzkum)**  
63 % vyučujících provozuje nějakou pohybovou aktivitu.

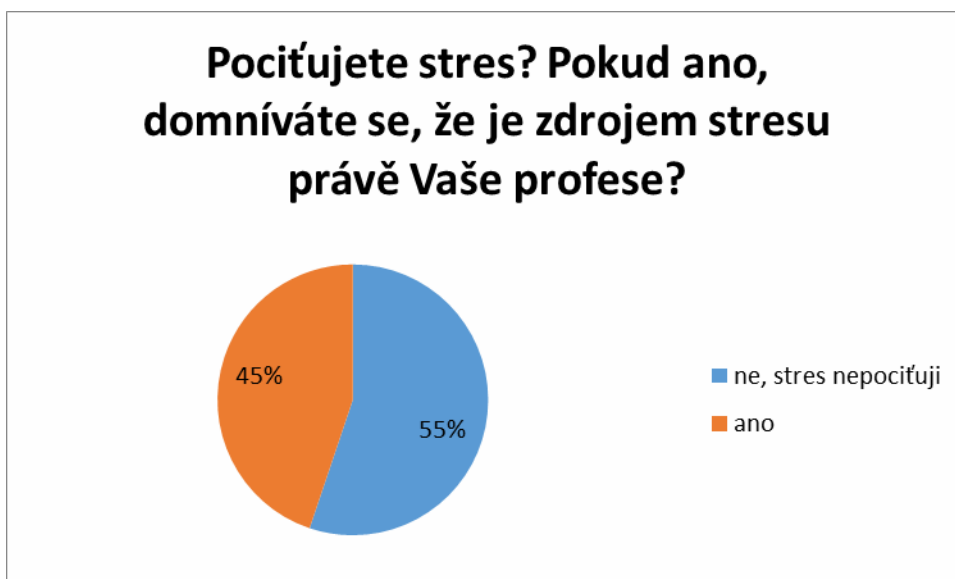


**Obrázek 35. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 27 (zdroj: vlastní výzkum)**  
Odpočinkem tráví volný čas 39 % dotázaných, ostatní nabízené aktivity jsou zastoupeny vcelku rovnoměrně.



**Obrázek 36. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 28 (zdroj: vlastní výzkum)**

Většina respondentů není vyčerpána po stránce psychické ani fyzické.



**Obrázek 37. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 29 (zdroj: vlastní výzkum)**

Jako profesi nepovažuje za zdroj stresu 55 % respondentů.



**Obrázek 38. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 30 (zdroj: vlastní výzkum)**

Vyhoření nepostihlo většinu dotazovaných.



**Obrázek 39. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 31 (zdroj: vlastní výzkum)**

Téměř nikdo z respondentů se nestal obětí mobbingu nebo bossingu.

## 6 DISKUSE

Výzkumem mapuji, jaké problémy mají současní učitelé, a to může posloužit do budoucna jako východisko, aby se tyto problémy začaly řešit.

Upozorňuji na konkrétní problémy, se kterými učitelé přichází do styku.

### **Pracovní hypotéza č. 1:**

**Předpokládám, že největší zátěž, která na pedagogy působí, je stres.**

Tato pracovní hypotéza se nepotvrdila. Téměř žádnému dotazovanému respondentovi nebránily psychické problémy ve společenském a pracovním životě.

### **Pracovní hypotéza č. 2:**

**Většina vyučujících trpí bolestmi zad.**

Tato pracovní hypotéza se potvrdila. Respondenti nejvíce trpí bolestmi zad v oblasti bederní části páteře a krční páteře a tyto bolesti je omezovaly v jejich společenském a pracovním životě.

### **Pracovní hypotéza č. 3:**

**Všichni učitelé se pravidelně stravují.**

Jsem ráda, že se potvrdila má domněnka a z výzkumu vyplynulo, že se necelá polovina vyučujících stravuje alespoň 5x denně, většina učitelů snídá a velká většina konzumuje zeleninu každý den.

## ZÁVĚR

Učitelství je vystaveno zatížení, které je nebezpečné jak pro zachování psychického, tak i fyzického zdraví.

Někteří jednotlivci mohou mít díky těmto zátěžím narušenu pracovní úspěšnost.

Cílem bylo zjistit, jestli má zdravotní stav učitele vliv na jeho práci a výkon jeho povolání.

Dále bylo mým cílem utvořit souhrn všeobecných poznatků o subjektivním zdravotním stavu a sociálním zázemí učitelů žijících v podhůří Hostýnských vrchů.

Tato práce si dále kladla za cíl pomocí kvantitativního výzkumu rozebrat a objasnit výskyt zdravotních problémů v souvislosti s pracovním vyčerpáním pedagogů, jejich životním stylem či sociálním zázemím.

Hlavním cílem pak bylo zhodnotit zdravotní stav učitelů v podhůří Hostýnských vrchů. Aby došlo ke splnění hlavního cíle, bylo nutné splnit následující dílčí cíle, a to zmapovat možné zdravotní obtíže, jimž mohou čelit dnešní učitelé a představit vybrané faktory působící na zdravotní stav učitelů.

Prostřednictvím dotazníkového šetření kvantitativního výzkumu bylo úkolem vysledovat hlavní zdravotní problémy, se kterými se potýkají pedagogové v podhůří Hostýnských vrchů.

Výzkum ukázal, že žádnému dotazovanému respondentovi nebrání psychické problémy ve společenském a pracovním životě. Dále se zjistilo, že téměř žádnému dotazovanému respondentovi nebrání psychické problémy ve společenském a pracovním životě. Všichni učitelé se pravidelně stravují.

Jsem ráda, že se potvrdila má domněnka a z výzkumu vyplynulo, že necelá polovina jí alespoň 5x denně, většina učitelů snídá a velká většina vyučujících konzumuje zeleninu každý den. Myslím, že zaměření se na mapování této oblasti je hodně důležité. Na to, jak je učitelství náročné, je zapotřebí, aby každý vyučující dbal o své zdraví a to nejen fyzické, ale i psychické.



## **SOUHRN**

Bylo provedeno mnoho výzkumů zaměřených na práci učitelů. Mimo to je na knižním a internetovém trhu množství publikací a vycházejí i periodika, která se věnují pedagogické profesi. Při dnešní uspěchané době a s měnící se disciplínou žáků jsou vyučující vystavováni stále větším zátěžím.

Teoretická část se zabývá vymezením oblasti zdraví a nemoci a snaží se stanovit rizikové faktory, které mají vliv na zdravotní stav učitelů, a popsat důsledky jejich působení.

Cílem bylo zjistit, jaký má zdravotní stav učitele vliv na jeho práci a výkon jeho povolání.

Dále bylo cílem zajistit souhrn všeobecných poznatků o subjektivním zdravotním stavu a sociálním zázemí učitelů žijících v podhůří Hostýnských vrchů.

Tato práce si dále kládla za cíl pomocí kvantitativního výzkumu rozebrat a objasnit výskyt zdravotních problémů v souvislosti s pracovním vyčerpáním pedagogů, jejich životním stylem či sociálním zázemím.

Prostřednictvím dotazníkového šetření kvantitativního výzkumu vysledovat hlavní zdravotní problémy, se kterými se potýkají pedagogové v podhůří Hostýnských vrchů.

Zkoumanou lokalitou v případě a pro potřeby této práce je město Bystřice pod Hostýnem, které má pod sebou jako obec s rozšířenou působností dalších 14 obcí.

(Podhůří Hostýnských vrchů pro potřeby této práce = ORP Bystřice pod Hostýnem a její obvod)

**Klíčová slova:** Zdraví, nemoc, životní styl, bolest, stres, učitel, legislativa

## **SUMMARY**

Much research has been conducted on teachers' work. Moreover, there is a number of publications available on the book and internet market as well as periodicals covering pedagogical profession. Teachers are exposed to increasing strains due to today's fast-moving times and changing discipline of pupils.

The theoretical part addresses specification of the field of health and disease. It aims to determine the risk factors which affect teachers' health condition as well as to describe the consequences of teachers' exposure to these factors.

The objective was to find out how teacher's work and pursuing of his/her profession is affected by his/her health condition.

In addition, it was intended to provide summary of general findings about subjective health condition and social background of teachers living at the foothills of Hostýnské vrchy.

Furthermore, this study aimed to examine and clarify the occurrence of health issues related to teachers' workload, lifestyle or social background by means of quantitative research. To determine the main health issues which teachers at the foothills of Hostýnské vrchy struggle with via questionnaire survey of quantitative research.

The target area for the case and purpose of this study is town of Bystřice pod Hostýnem which acts as the municipality with extended powers for another 14 municipalities.

(The foothills of Hostýnské vrchy for the purpose of this study = MWEP Bystřice pod Hostýnem and its district).

**Keywords:** Health, disease, lifestyle, pain, stress, teacher, legislation

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Seznam použité literatury

### Knižní literatura:

BUESS-KOVÁCS, Heike. 2016. *Krční páteř - zdroj potíží i nemocí*. Přeložil Doris

HRUŠOVÁ. Liberec: Dialog, Zdraví (Dialog). ISBN 978-80-7424-084-3.

CAPPONI, Věra a Tomáš NOVÁK. 1992. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada,

ISBN 80-85424-88-6.

CIMICKÝ, Jan. 2001. *Sám sobě psychiatrem: jak se bránit stresu a udržet duševní pohodu*.

Praha: Formát. ISBN 80-86155-82-x.

ČECH, Tomáš. *Mobbing jako negativní fenomén v prostředí základních škol: škola a zdraví pro*

21. století, 2011. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2011. ISBN 978-80- 210-5448-6.

DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. 2009. *Učitel: příprava na profesi*. Praha:

Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.

FRAŇKOVÁ, Slávka. 1996. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV – nakladatelství. 271 s.

ISBN 80-85866-13-7.

GELABERT, Ramon C. 2008. *Bolesti hlavy: a jak nad nimi zvítězit*. Praha: Advent-Orion.

Průvodce naším zdravím. ISBN 978-80-7172-140-6.

GÓRNICKA, Jadwiga. 2014. *Cesta ke zdravé páteři a kloubům*. Praha: Vašut. Knihovnička

zdraví. ISBN 978-80-7236-830-3.

- HRABÁKOVÁ, Jana. 2013. *Stop bolesti: naučte se vnímat signály svého těla*. V Praze: Malý princ. ISBN 978-80-87754-23-8.
- CHRÁSKA, M. 2007. *Metody pedagogického výzkumu, základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KEBZA, Vladimír et al., 1998. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. Jihlava: Idea, 1 sv. OLA001 1-106.840.
- KUKAČKA, Vladislav. 2009. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. České Budějovice; Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. ISBN 978-80-7394-105-5
- KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. 2015. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?*. Praha: Progressive consulting. ISBN 978-80-260-8208-8. (obr. č. 1)
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2003. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2006. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7044-768-0.
- MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. 2013. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0174-8.
- NAKONEČNÝ, Milan. 1995. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, ISBN 80-200-0525-0.
- PAPRŠTEINOVÁ, Markéta a Jidra ŠMEJKALOVÁ A KOL. 2011. *Zdravotní stav a životní styl učitelů různých stupňů škol*. Pedagogika. ISSN 0031-3815.
- RUSH, Myron D. 2003. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-074-8.

ŘEHULKA, Evžen, ed. 2004. *Učitelé a zdraví 6*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-093-x.

SVAČINA, Tomáš a Zbyněk HRADÍLEK. c2007. *Příroda Hostýnských vrchů*. Chvalčov: Českomoravské sdružení pro ochranu přírody. ISBN 978-80-254-0101-9.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

ŠVARCOVÁ, Eva. 2008. *Zdraví a nemoc: vybraná témata pro učitele*. Hradec Králové: Gaudeamus, ISBN 978-80-7041-239-8.

TOYOS, Isabele. 2011. *Boj proti bolesti zad: přírodní holistické terapie pro běžná onemocnění*. 2. Bratislava: NOXI. ISBN 978-80-8111-033-7.

ULÍKOVÁ, Jana. 2013. *Stop bolesti: naučte se vnímat signály svého těla*. V Praze: Malý princ. ISBN 978-80-87754-23-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. 1997. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-421-7.

### **Internetové zdroje**

ABZ.cz: slovník cizích slov - on-line hledání. *ABZ.cz: slovník cizích slov - on-line hledání* [online]. Copyright © [cit. 06.04.2019]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/>

Onemocnění horních cest dýchacích. *celostnimedicina.cz* | informační server o ZDRAVÍ a alternativní medicína [online]. [cit. 06.04.2019] Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/onemocneni-hornich-cest-dychacich.htm>

Definice nemoci. PASP [online]. [cit. 06.04.2019] Dostupné z: [http://pasp.upol.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=44:definice-nemoci&catid=5:nemoc-a-jeji-piiny&Itemid=4](http://pasp.upol.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=44:definice-nemoci&catid=5:nemoc-a-jeji-piiny&Itemid=4)

Rozšířená Maslowova teorie v praxi - *HANA HOLÁ*. INSPIRUJI - HANA HOLÁ [online]. Copyright © 2019 [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <http://www.hanahola.cz/rozsirena-maslowova-teorie-praxi/>

Kouření, závislost na nikotinu, na cigaretách, na tabáku | *Moje zdraví*. Moje zdraví - péče o psychickou i fyzickou pohodu [online]. Copyright © 2001 [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/koureni-2027.html>

Národní program vzdělávání ČR (Bílá kniha) | [www.vzdelavani2020.cz](http://www.vzdelavani2020.cz). Strategie vzdělávání 2020 | [www.vzdelavani2020.cz](http://www.vzdelavani2020.cz) [online]. [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: <http://www.vzdelavani2020.cz/narodni-program-vzdelavani-cr-bila-kniha.html>

Hostyn.cz [online]. [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: <https://www.hostyn.cz/>

POSPÍŠIL, Radek. *Úvod do pedagogiky* [online]. 2 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010 [cit. 2018-10-14]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=872294>. ISSN 1802-128X.

Stresory učitelů základních a středních škol v České republice [online]. škola a zdraví pro 21. století, 2011. Brno: Masarykova univerzita Copyright © [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek\\_rehulka.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf)

Manažerská motivace. - ppt stáhnout. SlidePlayer - prezentace [online]. Copyright © 2019 SlidePlayer.cz Inc. [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/2741070/>

STRESORY UČITELŮ A UČITELEK *Psychologie v teorii a praxi*. Psychologie v teorii a praxi [online]. [cit. 07.04.2019]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/stresory-ucitelu-zakladnich-a-strednich-skol>

Školský zákon ve znění účinném od 15. 2. 2019, *MŠMT ČR*. MŠMT ČR [online]. Copyright ©2013 [cit. 11.04.2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-15-2-2019>

Univerzita obrany [online]. Copyright © [cit. 01.04.2019]. Dostupné z: [https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/39968/mod\\_resource/content/1/T4\\_Z%C3%81T%C4%9A%C5%BD%20U%C4%8CITELE.pdf](https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/39968/mod_resource/content/1/T4_Z%C3%81T%C4%9A%C5%BD%20U%C4%8CITELE.pdf)

[https://is.muni.cz/el/1441/jaro2016/SP4MP\\_CHNE/15.\\_Zdravotni\\_znevyh\\_2016\\_vyuka.pdf?lang=en](https://is.muni.cz/el/1441/jaro2016/SP4MP_CHNE/15._Zdravotni_znevyh_2016_vyuka.pdf?lang=en) [online]. Copyright © 2019 eStránky.cz [cit. 06.04.2019]. Dostupné z: <http://www.vyziva.estranky.cz/>

561/2004 Sb. Školský zákon. *Zákony pro lidi* - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © [cit. 28.02.2019]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

## Seznam použitých symbolů a zkratek

AJ. - A JINÉ

cit. - citace

č. - číslo

dB - decibel

kol. - kolektiv

KVO - kardiovaskulární choroba

MWEP - municipality with extended powers

non-REM - z anglického jazyka - non rapid eye movement - ne rychlý pohyb očních bulev

Obr. – obrázek

ORP – Obec s rozšířenou působností

REM - z anglického jazyka rapid eye movement - rychlý pohyb očních bulev

Sb. - sbírky

STR. - STRANA

tzv. - takzvané

WHO - Světová zdravotnická organizace

§ - paragraf

% - procento

## Seznam obrázků

Obrázek 1. Sinusoida života a zdraví

Obrázek 2. Manažerská motivace

Obrázek 3. Jak celkově hodnotíte subjektivně Váš zdravotní stav

Obrázek 4. Míváte bolesti zad

Obrázek 5. Pokud ano, pokuste se Vaše bolesti

Obrázek 6. Míváte bolesti dolních končetin

Obrázek 7. Pokud ano, pokuste se Vaše bolesti lokalizovat

Obrázek 8. Trpíte katary horních cest dýchacích

Obrázek 9. Pokud ano, trpíte při nich i onemocněním hlasivek (chrapotem)



Obrázek 10. Míváte bolesti hlavy? (pozn. u žen v nezávislosti na menstruačním cyklu)

Obrázek 11. Pokuste se Vaše bolesti hlavy lokalizovat, určit intenzitu bolesti a délku trvání bolesti

Obrázek 12. Délka trvání bolesti

Obrázek 13. Intenzita bolesti

Obrázek 14. Uved'te, zda v posledních 6 měsících Vaše zdravotní problémy omezovaly váš společenský a pracovní život

Obrázek 15. Trpěli jste v posledním měsíci psychickými problémy

Obrázek 16. Uved'te, do jaké míry bránily v posledních 6 měsících Vaše psychické problémy Vašemu společenskému a pracovnímu

Obrázek 17. Máte nějakou dlouhodobou nemoc nebo zdravotní problém (který trvá nebo předpokládáte, že bude trvat déle než 6 měsíců)

Obrázek 18. Užíváte pravidelně léky

Obrázek 19. Jaký je Váš věk

Obrázek 20. Jaké je vaše pohlaví

Obrázek 21. Jaká je délka Vaší pedagogické praxe

Obrázek 22. Jaký je Váš úvazek

Obrázek 23. Kolikrát denně jíte

Obrázek 24. Snídáte

Obrázek 25. Kolik litrů tekutin vypijete během dne

Obrázek 26. Pijete kávu? Pokud ano, kolik šálek denně vypijete

Obrázek 27. Jak často konzumujete ovoce/zeleninu

Obrázek 28. Užíváte nějaké doplňky stravy? Pokud ano, jaké

Obrázek 29. Kouříte v současné době

Obrázek 30. Kolik hodin denně strávíte u počítače

Obrázek 31. Jaký druh relaxace preferujete? Kolik hodin v týdnu relaxujete

Obrázek 32. Kolik hodin denně spíte

Obrázek 33. Chodíte pravidelně na preventivní lékařské prohlídky

Obrázek 34. Provozujete nějakou pohybovou aktivitu (ve frekvenci celkem 3,5 hodiny / týden)

Obrázek 35. Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost ve volném čase

Obrázek 36. Cítíte se vyčerpán/a, a to jak po stránce psychické, tak i po stránce fyzické

Obrázek 37. Pociťujete stres? Pokud ano, domníváte se, že je zdrojem stresu právě Vaše profese

Obrázek 38. Postihl Vás někdy syndrom vyhoření (dlouhodobé hromadění stresu s důsledkem celkového vyčerpání až vyhasnutí)

Obrázek 39. Stali jste se ve své práci někdy obětí mobbingu (šikana ze strany kolegů) nebo bossingu

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Dotazník

Příloha 2: Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha 3: Průvodní dopis

## Příloha 1: Dotazník

*Vážená paní, vážený pane,*

*jmenuji se Kateřina Navrátilová a jsem studentkou 3. ročníku pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.*

*V rukou držíte dotazník, který slouží k výzkumu pro mou bakalářskou práci na téma Subjektivní zdravotní stav a sociální zázemí učitelů v podhůří Hostýnských vrchů.*

*Práce se zabývá rozbořem Vašeho životního stylu, který může být ovlivňován mnoha negativními faktory. Prosím o vyplnění níže uvedeného dotazníku. Vybírejte pouze jednu odpověď, u otevřených verzí odpovědí vyplňujte požadované počty či slovní odpovědi. Dotazník nepodepisujte, je anonymní a slouží pouze pro účely tohoto výzkumu.*

*Velice děkuji za spolupráci a Váš čas.*

*Kateřina Navrátilová*

### **1. Jak hodnotíte Váš zdravotní stav (zaškrtněte):**

- a) cítím se velmi dobře
- b) cítím se dobře, jsem celkem zdrav
- c) cítím se vcelku dobře, uspokojivě
- d) cítím se špatně, mám dlouhodobé potíže e) cítím se velmi špatně (vážně nemocen)

### **2. Míváte bolesti zad?**

- a) ne
- b) ano (napište jak často) .....

Pokud ano, pokuste se Vaše bolesti lokalizovat (možnost zatržení více odpovědí):

- I. krční část páteře
- II. hrudní část páteře
- III. bederní část páteře
- IV. křížová a kostrční část páteře
- V. svalstvo

### **3. Míváte bolesti dolních končetin?**

- a) ne
- b) ano (napište jak často) .....

Pokud ano, pokuste se Vaše bolesti lokalizovat (možnost zatržení více odpovědí):

- I. kyčel
- II. koleno
- III. noha
- IV. svaly

### **4. Trpíte katary horních cest dýchacích (rýma, kašel, atd.)?**

- a) ne
- b) ano (napište jak často) .....

Pokud ano, trpíte při nich i onemocněním hlasivek (chrapotem)? a) ne b) ano

**5. Míváte bolesti hlavy? (pozn. u žen v nezávislosti na menstruačním cyklu)**

a) ne (přejděte k otázce č. 8) b) ano (napíšte jak často) .....

Pokuste se Vaše bolesti hlavy lokalizovat, určit intenzitu bolesti a délku trvání bolesti. lokalizace na hlavě:

a) čelo b) temeno c) týl d) spánek

intenzita bolesti: a) mírná (dovoluje běžnou činnost a nemusí být léčena medikamenty)

b) střední (nedovoluje běžnou činnost a ustoupí po požití medikamentů)

c) silná (nutí vyhledat lékařskou pomoc)

délka trvání bolesti: a) minuty b) hodiny c) dny

**6. Uveďte, zda v posledních 6 měsících Vaše zdravotní problémy omezovaly váš společenský a pracovní život:**

a) ano, velmi omezovaly

b) ano, omezovaly

c) ne, neomezovaly

**7. Trpěl jste v posledním měsíci psychickými problémy?**

a) vůbec

b) občas

c) často

d) velmi často \_\_\_\_\_

**8. Uveďte, do jaké míry bránily v posledních 6 měsících Vaše psychické problémy Vašemu společenskému a pracovnímu životu:**

a) vůbec

b) trochu

c) poměrně dost

d) výrazně \_\_\_\_\_

**9. Máte nějakou dlouhodobou nemoc nebo zdravotní problém (který trvá nebo předpokládáte, že bude trvat déle než 6 měsíců)?**

a) ano

b) ne

**10. Užíváte pravidelně léky?**

a) ano, několik druhů

b) ano, jeden druh

c) ne

**11. Jaký je Váš věk?**

a) do 30 let

b) 30-40 let

c) 40 – 50 let

d) 50 a více let

**12. Jaké je vaše pohlaví?**

a) muž

b) žena

**13. Jaká je délka Vaší praxe?**

a) do 5 let

b) více než 5 let

**14. Jaký je Váš úvazek?**

a) 1,0 (plný)

b) 0,5 (poloviční)

**15. Kolikrát denně jíte?**

a) alespoň 2 ×

b) alespoň 3 ×

c) alespoň 5 ×

**16. Snídáte?**

a) ne

b) někdy (několikrát v týdnu)

c) ano, každý den

**17. Kolik litrů tekutin vypijete během dne?**

a) méně než 1 litr

b) 1 – 2 litry

c) více než 2 litry

**18. Pijete kávu? Pokud ano, kolik šálků denně vypijete?**

a) ne

b) ano .....

**19. Jak často konzumujete ovoce/zeleninu (300 g denně = 5 hrstí)**

- a) každý den b) alespoň 1 × týdně c) příležitostně

**20. Užíváte nějaké doplňky stravy? Pokud ano, jaké?**

- a) ne b) ano .....

**21. Kouříte v současné době?**

- a) ne b) příležitostně c) ano, méně než 10 cigaret za den d) ano, více než 10 cigaret za den

**22. Kolik hodin denně strávíte u počítače?**

- a) méně než 1 hodinu b) 1 – 3 hodiny c) 3 hodiny a více

**23. Jaký druh relaxace preferujete? Kolik hodin v týdnu relaxujete?**

- a) duševní (uvolnění na psychické úrovni) uveďte konkrétní typy relaxace ..... počet hod./týden  
b) fyzickou (uvolnění svalů) uveďte konkrétní typy relaxace ..... počet hod./týden  
c) duševní i fyzickou uveďte konkrétní typy relaxace ..... počet hod./týden  
d) nerelaxuji

**24. Kolik hodin denně spíte?**

- a) méně než 6 hodin b) 6 – 8 hodin c) více než 8 hodin

**25. Chodíte pravidelně na preventivní lékařské prohlídky?**

- a) ano b) ne

**26. Provozujete nějakou pohybovou aktivitu? (ve frekvenci celkem 3,5 hodiny / týden)**

- a) ano b) ne

**27. Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost ve volném čase?**

- a) odpočinek b) čtení knih c) sport d) sledování TV e) počítač f) jiné .....

**28. Cítíte se vyčerpan/a, a to jak po stránce psychické, tak i po stránce fyzické?**

- a) ano b) ne

**29. Pociťujete stres? Pokud ano, domníváte se, že je zdrojem stresu právě Vaše profese?**

- a) ne, stres nepociťuji b) ano \_\_\_\_\_

**30. Postihl Vás někdy syndrom vyhoření? (dlouhodobé hromadění stresu s důsledkem celkového vyčerpání až vyhasnutí)**

- a) ne b) ano

**31. Stali jste se ve své práci někdy obětí mobbingu (šikana ze strany kolegů) nebo bossingu (šikana ze strany nadřízených)?**

- a) ne b) ano, obětí mobbingu c) ano, obětí bossingu

## Příloha 2: Ukázka vyplněného dotazníku

### 1. Jak hodnotíte Váš zdravotní stav (zaškrtněte):

- a) cítím se velmi dobře  
 b) cítím se dobře, jsem celkem zdrav  
c) cítím se vcelku dobře, uspokojivě  
d) cítím se špatně, mám dlouhodobé potíže  
e) cítím se velmi špatně (vážně nemocen)

### 2. Míváte bolesti zad?

- a) ne b) ano (napište jak často) .....

Pokud ano, pokuste se Vaše bolesti lokalizovat (možnost zatržení více odpovědí):

I. krční část páteře II. hrudní část páteře III. bederní část páteře IV. křížová a kostrční část páteře V. svalstvo

### 3. Míváte bolesti dolních končetin?

- a) ne  b) ano (napište jak často) .....

Pokud ano, pokuste se Vaše bolesti lokalizovat (možnost zatržení více odpovědí):

I. kyčel  II. koleno III. noha IV. svaly

### 4. Trpíte katarvy horních cest dýchacích (rýma, kašel, atd.)?

- a) ne b) ano (napište jak často) .....

Pokud ano, trpíte při nich i onemocněním hlasivek (chraptotem)? a) ne b) ano

### 5. Míváte bolesti hlavy? (pozn. u žen v nezávislosti na menstruačním cyklu)

- a) ne (přejděte k otázce č. 8)  b) ano (napište jak často) .....

Pokuste se Vaše bolesti hlavy lokalizovat, určit intenzitu bolesti a délku trvání bolesti. lokalizace na hlavě:

a) čelo  b) temeno c) týl d) spánek

intenzita bolesti: a) mírná (dovoluje běžnou činnost a nemusí být léčena medikamenty)

b) střední (nedovoluje běžnou činnost a ustoupí po požití medikamentů)

c) silná (nutí vyhledat lékařskou pomoc)

délka trvání bolesti: a) minuty  b) hodiny c) dny

### 6. Uveďte, zda v posledních 6 měsících Vaše zdravotní problém v omezovaly váš společenský a pracovní život:

- a) ano, velmi omezovaly  b) ano, omezovaly c) ne, neomezovaly

### 7. Trpěl jste v posledním měsíci psychickým i problémů?

- a) vůbec b) občas c) často d) velmi často

### 8. Uveďte, do jaké míry bránily v posledních 6 měsících Vaše psychické problémů Vašemu společenskému a pracovnímu životu:

- a) vůbec b) trochu c) poměrně dost d) výrazně

### 9. Máte nějakou dlouhodobou nemoc nebo zdravotní problém (který trvá nebo předpokládáte, že bude trvat déle než 6 měsíců)?

- a) ano  b) ne

### 10. Užíváte pravidelně léky?

- a) ano, několik druhů b) ano, jeden druh  c) ne

### 11. Jaký je Váš věk?

- a) do 30 let b) 30-40 let  c) 40 – 50 let d) 50 a více let

### 12. Jaké je vaše pohlaví?

- a) muž  b) žena

### 13. Jaká je délka Vaší praxe?

a) do 5 let

b) více než 5 let

**14. Jaký je Váš úvazek?**

a) 1,0 (plný)

b) 0,5 (poloviční)

**15. Kolikrát denně jíte?**

a) alespoň 2 ×

b) alespoň 3 ×

c) alespoň 5 ×

**16. Snídáte?**

a) ne

b) někdy (několikrát v týdnu)

c) ano, každý den

**17. Kolik litrů tekutin vypijete během dne?**

a) méně než 1 litr

b) 1 – 2 litry

c) více než 2 litry

**18. Pijete kávu? Pokud ano, kolik šálků denně vypijete?**

a) ne

b) ano .....

**19. Jak často konzumujete ovoce/zeleninu (300 g denně = 5 hrstí)?**

a) každý den

b) alespoň 1 × týdně

c) příležitostně

**20. Užíváte nějaké doplňky stravy? Pokud ano, jaké?**

a) ne

b) ano .....

**21. Kouříte v současné době?**

a) ne

b) příležitostně

c) ano, méně než 10 cigaret za den

d) ano, více než 10 cigaret za den

**22. Kolik hodin denně strávíte u počítače?**

a) méně než 1 hodinu

b) 1 – 3 hodiny

c) 3 hodiny a více

**23. Jaký druh relaxace preferujete? Kolik hodin v týdnu relaxujete?**

a) duševní (uvolnění na psychické úrovni) uveďte konkrétní typy relaxace ..... počet hod./týden

b) fyzickou (uvolnění svalů) uveďte konkrétní typy relaxace ..... počet hod./týden

c) duševní i fyzickou uveďte konkrétní typy relaxace ..... počet hod./týden

d) nerelaxuji

**24. Kolik hodin denně spíte?**

a) méně než 6 hodin

b) 6 – 8 hodin

c) více než 8 hodin

**25. Chodíte pravidelně na preventivní lékařské prohlídky?**

a) ano

b) ne

**26. Provozujete nějakou pohybovou aktivitu? (ve frekvenci celkem 3,5 hodin / týden)**

a) ano

b) ne

**27. Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost ve volném čase?**

a) odpočinek

b) čtení knih

c) sport

d) sledování TV

e) počítač

f) jiné .....

**28. Cítíte se vyčerpan/a, a to jak po stránce psychické, tak i po stránce fyzické?**

a) ano

b) ne

**29. Pociťujete stres? Pokud ano, domníváte se, že je zdrojem stresu právě Vaše profese?**

a) ne, stres nepociťuji

b) ano

**30. Postihl Vás někdy syndrom vyhoření? (dlouhodobé hromadění stresu s důsledkem celkového vyčerpání až**

**vyhasnutí)**

a) ne

b) ano

**31. Stali jste se ve své práci někdy obětí mobbingu (šikana ze strany kolegů) nebo bossingu (šikana ze strany**

**nadřízených)?**

a) ne

b) ano, obětí mobbingu

c) ano, obětí bossingu



### Příloha 3: Průvodní dopis

*Vážená paní, vážený pane,*

*jmenuji se Kateřina Navrátilová a jsem studentkou 3. ročníku pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.*

*V rukou držíte dotazník, který slouží k výzkumu pro mou bakalářskou práci na téma*

*Subjektivní zdravotní stav a sociální zázemí učitelů v podhůří Hostýnských vrchů.*

*Práce se zabývá rozborem Vašeho životního stylu, který může být ovlivňován mnoha negativními faktory. Prosím o vyplnění níže uvedeného dotazníku. Vybírejte pouze jednu odpověď, u otevřených verzí odpovědí vyplňujte požadované počty či slovní odpovědi. Dotazník nepodepisujte, je anonymní a slouží pouze pro účely tohoto výzkumu.*

*Velice děkuji za spolupráci a Váš čas.*

*Kateřina Navrátilová*

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kateřina Navrátilová
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotvědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Petr Zemánek Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2019

<b>Název práce:</b>	Subjektivní zdravotní stav a sociální zázemí učitelů v podhůří Hostýnských vrchů
<b>Název v angličtině:</b>	Subjective health status and social background of teachers in the Hostýn Hills
<b>Anotace práce:</b>	<p>Zdraví a zdravotní stav člověka je důležitým faktorem působícím na kvalitu života. Mezi velmi důležité podmínky zdraví patří mimo jiné životní styl učitele, který vzájemně propojuje subjektivní zdravotní stav a povolání člověka.</p> <p>Teoretická část vymezuje a objasňuje problematiku zdraví a životního stylu učitelů.</p> <p>Praktická část uvádí výsledky výzkumného dotazníkového šetření.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Zdraví, nemoc, životní styl, bolest, učitel, legislativa
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>Human health and state of health is an important factor affecting the quality of life. Teacher's lifestyle belongs among other very important health requirements and it interlinks one's subjective state of health and occupation.</p> <p>The theoretical part determines and clarifies the issue of health and lifestyle of teachers.</p> <p>The practical part presents the results of our research questionnaire survey.</p>

<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Health, disease, lifestyle, pain, teacher, legislation
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Dotazník, ukázka vyplněného dotazníku, průvodní dopis, vyplněný dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	67 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český