UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Jana Komínková
Studijní obor: Sociální pedagogika

Bakalářská práce

Jak se dělá farma

Olomouc 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Jak se stát farmářem“ vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Gabriely Šarníkové PhD. a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 13. května 2020 ……

Vlastnoruční podpis

Zde bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce PhDr. Gabriele Šarníkové, PhD. za odborné vedení a cenné rady, které mi v průběhu tvorby této práce poskytovala. Dále můj velký dík patří Základní škole v České Vsi za vstřícné jednání, velkorysost a podporu během celého studia.

Obsah:

Úvod 6

1. Problematika zdraví u dětí a mládeže v současnosti 7

1.1 Cíl výchovy ke zdraví 7

1.1.1 Charakteristika zdraví a zdravého člověka 8

1.1.2 Důsledky nesprávné výživy 8

2. Zdravý životní styl 11

2.1 Tělesné zdraví 11

2.2 Mentální zdraví 12

2.3 Emocionální a citové zdraví 12

2.4 Sociální zdraví 13

3. Osvojování zdravého životního stylu 15

4. Zdravá výživa dětí 16

4.1 Vliv rodiny na rozvoj zdravého životního stylu 18

4.2 Význam rodiny a domova 18

4.3 Aspekty typologie rodin 19

4.3.1 Rozdělení rodiny z hlediska funkčnosti 19

4.3.2 Rozdělení rodiny podle životního stylu 19

4.4 Vrstevníci a zdravý životný styl jedince 20

4.5 Možnosti rozvoje zdravého životního stylu ve výchovně-vzdělávacích institucích . 21

5. Postoje dětí a žáků ke zdravé výživě – výzkumná část 22

5.1 Charakteristika výzkumu 22

5.2 Cíle výzkumu 22

5.3 Metody výzkumu a sběr dat 23

5.4 Výsledky výzkumného šetření 23

5.5 Ověření stanovených hypotéz 34

5.6 Shrnutí praktické části 38

6. Farmářské praktiky jako možnost rozvoje zdravého životního stylu 39
6.1 Kozí farma u Komínků – charakteristika 39
6.2 Návrh projektu pro rozvoj zdravého životního stylu aktivitami na farmě 40
6.2.1 Aktivita: Včela medonosná 41
6.2.2 Aktivita: Kozy s kůzlaty 42
6.2.3 Aktivity Koně 43
6.2.4 Aktivity: Krávy 44
6.2.5 Aktivity: Králíci 45
6.2.6 Aktivity: Prasata 46
6.2.7 Aktivita: Slepice (kur domácí) 47
6.3 Závěr projektu 49
Závěr bakalářské práce 50
Použitá literatura 51
Seznam obrázků 54
Seznam grafů 55
Přílohy 56

Úvod

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku výchovy a vedení žáků ke zdravému životnímu stylu a zdravému stravování. Již několik let si všímáme, jaké stravovací návyky mají současné děti, co nosí do školy na svačinky a jaké mívají pití. Mámy málokdy svým dětem připravují svačinky jako kdysi, ale dávají jim peníze, aby si ráno něco koupily. Dětem ve stravě chybí zejména zelenina, ovoce, zdravé pečivo, voda a mléčné výrobky.

V dnešní době tráví děti méně času pohybovými aktivitami venku. Nehrají si na čerstvém vzduchu, neběhají s kamarády po loukách a lesích. Jsou doma u počítačů, iPodů a mobilních telefonů. Touto cestou se svými kamarády i komunikují. Příroda, která nás obklopuje a zvířata, která s námi žijí, jim jsou vzdáleny.

Významnou roli při vytváření podmínek pro zdravý vývoj dítěte hraje rodina, škola a nezanedbatelný význam má i chování vrstevníků.

Jednou z možností vedení dětí ke zdravému životnímu stylu jsou návštěvy a aktivity na Kozí farmě u Komínků.

Cílem bakalářské práce je popsat problematiku zdravého životního stylu dětí a faktory, které jej ovlivňují, a navrhnout možnosti rozvoje zdravého životního stylu dětí.

Pro dosažení uvedeného cíle je práce rozdělena na dvě části.

V teoretické části je popsána problematika životního stylu dětí, zaměřena na význam vlivu rodičů, učitelů, vrstevníků, ale také na otázku zdraví, rizika nesprávného stravování, výchovu ke zdraví, a na školu podporující zdraví žáků.

Praktická část obsahuje dotazník zaměřený na stravovací návyky žáků, jejich postoj ke zdravé výživě a na možnosti, jak jejich postoj pozitivně ovlivnit. Součástí práce je i projekt zaměřený na zdravý životní styl. Jádrem projektu jsou navrhované aktivity, které podporují zdravé stravování, poznávání hospodářských zvířat a péči, kterou zvířata potřebují.

1. Problematika zdraví u dětí a mládeže v současnosti

Výchova ke zdraví si klade za cíl podnítit jednotlivce bez ohledu na věk k péči o své zdraví. Každý člověk by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti, jak pečovat o své zdraví. Kdo pečuje o své zdraví, považuje za přirozené pečovat i o zdraví svých blízkých a svého okolí. Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, které zvyšují zdravotní povědomí jedince i společnosti, rozšiřují znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví. (Čeledová, Čevela, Dolanský, 2009)

Aby mohl člověk dobře pečovat o své zdraví, musí mít informace, vlastní motivaci a správné podmínky.

1.1 Cíl výchovy ke zdraví

Cílem výchovy ke zdraví je dát lidem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem. Zlepšit jejich znalosti a motivací je přivést k aktivnímu zájmu o své zdraví. Je důležité jim ukázat, jak si své zdraví mají chránit. (Čeledová, Čevela, Dolanský, 2009)

Zdraví a nemoc jsou důsledkem změn ve vztahu mezi lidským organismem a prostředím, ve kterém člověk žije. Dobrým životním stylem a dobrými stravovacími návyky v rodině lze předcházet onemocněním, která jsou zaviněny nesprávnou výživou.

Rodiče by měli být příkladem pro své děti, které návyky svých rodičů přebírají. Vliv na dítě ohledně zdravé výživy a zdravého životního stylu může mít i učitel. V současné době je tento problém zařazen i do vzdělávacího programu na Základních školách.

Předměty, do kterých je zařazena problematika výchovy ke zdraví, jsou: prvouka, přírodověda, občanská výchova a rodinná výchova, výchova ke zdraví. Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech jeho třech dimenzích – tělesné, duševní a sociální. „*Velký důraz se klade na prevenci při ochraně a odpovědnosti každého člověka za své zdraví“.* (Machová, Kubátová, 2015, s. 9) Žáci si upevňují hygienické a stravovací návyky. Rozvíjejí své dovednost odmítat škodlivé látky a učí se rozhodovat ve prospěch zdraví a osvojovat si zdravý životní styl.

Současná dětská generace trpí nedostatkem pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu. Děti si navykly trávit stále více času u televizorů a počítačů. Z jejich jídelníčku se vytratily zdravé potraviny s obsahem vitamínů a minerálů a nahradily je nezdravé pokrmy z fast foodu. Špatná strava a málo pohybu má za následek úbytek energie a ztrátu imunity, proto jsou náchylnější

k různým onemocněním.

K zásadám správného stravovacího režimu patří i dodržování základních hygienických návyků. (Machová, Kubátová, 2015)

1.1.1 Charakteristika zdraví a zdravého člověka

Zdraví je velmi křehká věc a přáním každého rodiče je, aby se jejich dítě narodilo zdravé. Rodiče jsou přitom nejvíce zodpovědní za zdravotní stav svých dětí, a proto by měli vědět, jak toho dosáhnout.

Zdraví se stává čím dál víc ceněnou hodnotou, a proto se současná společnost stále více zajímá o problematiku zdravého životního stylu a o změny v životním prostředí.

Člověk může aspoň z části ovlivňovat svoje zdraví a to např. dobrými stravovacími návyky, udržováním tělesné kondice, anebo relaxací. Celkové fungování organismu musí být vyvážené ve všech oblastech – biologické, psychické a sociální.

„Lidské zdraví je jednou ze základních podmínek kvalitního a spokojeného života. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nejen jako nepřítomnost nemoci“. Zdraví je významné nejen pro samotného jedince, ale i pro jeho rodinu, přátelé a celou společnost.“ (Mlýnková, 2010, s. 11)

Na zdraví člověka působí nejrůznější faktory, které mohou mít na tělo negativní vliv a zapříčinit nemoc. Některé faktory mohou být dědičné, což jsou například vrozené vady, anebo má člověk dědičné predispozice ke vzniku nemocí. Ty nikdo ovlivnit nemůže. Naopak člověk může ovlivnit svůj způsob života, jako je stres, nezaměstnanost, stravování, postoj k vlastnímu zdraví (kouření a pití alkoholu), hygienu a pohyb na čerstvém vzduchu. Další faktor, který negativně ovlivňuje zdraví člověka je životní prostředí. Stále více lidí se stěhuje za prací z vesnic do měst, kde je hustá doprava, špatný stav ovzduší a vody.

Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost. Proto patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. (Machová, Kubátová, 2015)

1.1.2 Důsledky nesprávné výživy

Zdraví, výživa a pohyb jsou v současné době pojmy, se kterými se denně setkáváme. Všechny tyto věci jsou vzájemně propojeny a jsou důležité pro zdravý vývoj dítěte.

Nejlepší čas pro návyk na správné stravování a trávení volného času, je čas dětství a dospívání. Při nesprávném a nezdravém způsobu života můžou vzniknout podle Jitky Machové. (2015) některá závažná onemocnění, jako např. diabetes mellitus (cukrovka), obezita, alergie, onemocnění pohybové soustavy a jiné.

- Snížená imunita

Snížení imunity se projevuje zvýšenou náchylností k infekcím, což je porucha obranyschopnosti vůči mikroorganizmům. Hlavním důvodem snížení imunity je nedostatečná výživa. S tím souvisí i řada dalších onemocnění, jako je obezita, nebo diabetes mellitus (cukrovka).

- Nadváha a obezita

Nadváha je definována hodnotou BMI (tzv. indexu tělesné hmotnosti). Příčinou tohoto onemocnění u jedinců je nadbytek energeticky bohatých potravin a nedostatek přirozeného pohybu. (Antošová, Kodl, 2014)

. Řada dětí nesnídá, nesvačí a prvním jídlem dne je pro ně oběd ve školní jídelně. Obezita současně zvyšuje riziko vzniku jiných, zejména pohybových, kardiovaskulárních onemocnění, či diabetu. Počet lidí, a hlavně dětí s nadváhou v dnešní moderní době stále roste. Obezita patří mezi choroby, kterým lze správnou životosprávou, to znamená pohybem a stravováním, velmi dobře předcházet. Na vzniku obezity se podílí i z 50% dědičnost. (Machová, Kubátová, 2015)

- Diabetes mellitus (cukrovka)

Tato nemoc patří mezi závažné onemocnění metabolismu, které je způsobeno buď nedostatkem inzulínu, nebo jeho nedostatečnou účinností. Inzulín je hormon, který se tvoří v Langerhansových ostrůvcích slinivky břišní. Nemoc se projevuje zvýšenou hladinou glukózy v krvi. Rozpoznáváme dva druhy tohoto onemocnění.

- Diabetes mellitus 1. typu je onemocnění, které postihuje převážně děti. Zatím není známá příčina tohoto onemocnění. Je charakteristický absolutním nedostatkem inzulínu v těle. Nemocný člověk si musí injekčně aplikovat inzulín do těla a dodržovat dietu. (Machová, Kubátová, 2015)
- Diabetes mellitus 2. typu postihuje dospělé a starší osoby. U těchto pacientů dochází k inzulínové rezistenci, která vede k poruše vyměšování inzulínu a v důsledku toho ke zvýšené hladině cukru v krvi. Ve většině případů není nutné podávat inzulín injekčně,

ale postačí kombinace dietních opatření a snižování nadváhy, eventuálně podávání léků. Za hlavní příčinu nárůst cukrovky se považuje nadměrný přísun potravy vedoucí k obezitě a nízká fyzická aktivita. (Machová, 2015, s. 230)

Tento typ cukrovky je ovlivnitelný životním stylem, především způsobem výživy, pohybem a udržováním správné hmotnosti, a lze mu tedy předcházet. Významnou roli při vzniku cukrovky 2. typu má obezita. (Antošová, 2014, s. 137)

- Nemoci pohybové soustavy

Do této skupiny patří onemocnění kostry, svalů a pojivové tkáně. Nemocí pohybového aparátu v populaci přibývá.

Mineralizace kostí a zubů vyžaduje vysoký přísun vápníku, fosforu a vitamínu D. Nejvýznamnějším zdrojem vápníku v naší stravě a ve stravě dítěte, který zvyšuje pevnost kostí a zubů je mléko a mléčné výrobky. (Machová, Kubátová, 2015)

- Alergie

V současné době se značně zvyšuje počet alergiků. Navýšení tohoto onemocnění je ovlivněno např. genetickým profilem a dále i rostoucí přítomností alergenů v prostředí. Mezi nejčastější alergie patří ekzémy, alergie na pyl, alergická rýma a bronchiální astma (onemocnění postihující dýchací cesty, především průdušky). Projevy alergie je možno tlumit některými léky. (Machová, Kubátová, 2015)

Nejlepší způsob, jak se vyhnou nemocem způsobeným špatným stravováním je prevence, což znamená včasné vytváření správných stravovacích a sportovních návyků u dětí.

Podle Machové (2015, s. 205) jsou všechny tyto nemoci způsobeny technickým pokrokem. Ten zbavil člověka tělesné námahy, pohybu, přinesl mu blahobyt, velké množství nejrozmanitější potravy, ale narušil vzájemné mezilidské vztahy v rodině.

„Mezi výživou a zdravotním stavem jedince existuje úzká souvislost.“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 17)

2. Zdravý životní styl

Současná moderní společnost má negativní dopad na životní prostředí, a to má za následek větší nárůst onemocnění. Je tedy důležité rozvíjet u lidí povědomí o zdravém životním stylu. Mezi základní faktory ovlivňující zdravý životní styl patří fyzická aktivita, vyhýbání se závislostem, dostatek spánku, zdravé životní prostředí, psychická pohoda, rodinné zázemí, zdravá výživa i pitný režim. Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb. V současné době si u dětí můžeme všímat nechuti k pohybovým aktivitám. K poklesu aktivity nedochází v důsledku odstranění fyzické práce, ale i díky médiím, dlouhodobému vysedávání u televizorů a počítačů. (Kraus, 2014)

Základ pohybového režimu dětí formuje rodina. Pohybová aktivita člověka dnes záleží především na jeho motivaci a vůli „pohybovat se“. Z hlediska podpory zdraví je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka tak, aby se stal nezbytnou součástí jeho denního režimu. (Machová, Kubátová, 2015)

2.1 Tělesné zdraví

Tělesné zdraví je hlavně o tom, jak funguje naše tělo. Ve školských zařízeních je pohyb realizován v hodinách tělesné výchovy. Ta poskytuje žákům základní pohybové vzdělání, zlepšuje jejich zdraví a zvyšuje fyzickou kondici. Na školách je tělesná výchova povinný předmět v rozsahu dvou hodin týdně. Její náplní jsou základní gymnastické a atletické cviky, plavání, a hlavně sportovní hry. Tyto dvě hodiny ovšem nemohou pokrýt skutečnou potřebu pohybu dětí. Ty by měly trávit pohybovými aktivitami alespoň dvě hodiny denně, aby vybily energii nahromaděnou v průběhu dne. (Machová, Kubátová, 2015) *„Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.“* (Machová, 2015, s. 38)

Abychom docílili pevného zdraví, je důležité získat a udržet tělesnou zdatnost. (Machová, Kubátová, 2015)

Velmi důležitý je i pobyt v přírodě. Ten má blahodárný účinek na lidské zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, pohyb na čerstvém vzduchu posiluje imunitní systém a ze slunečního záření získáváme vitamín D. Zelená barva navíc uklidňuje, působí relaxačně a redukuje míru stresu. Fyzické zdraví nezávisí jen na pobytu venku, ale i na mnoha dalších faktorech, jako jsou strava,

celkový životní styl, nebo vrozené dispozice. Jisté ale je, že pravidelný kontakt s přírodou lidské zdraví posiluje. Děti, které tráví více času venku, jsou fyzicky aktivnější, méně u nich hrozí nadváha či obezita a rychleji se u nich rozvíjí hrubá motorika. Fyzická aktivita musí být pro dítě radostí a přirozenou součástí života. (Daniš, 2016)

Jejich příjem potravy by měl být vyvážený vzhledem k aktivitám, které provádí. Ve stravě by měly být zastoupeny potraviny energeticky vyvážené s dostatečným množstvím vitamínů a minerálů. (Šlaisová, 2013)

2.2 Mentální zdraví

Mentálním zdravím je označována úroveň psychologické pohody, nebo absence mentální poruchy. Mentálně zdravý jedinec dokáže vzhledem ke svému věku navazovat a udržovat přátelské vztahy. (Mentální zdraví, 2012)

Blízký kontakt s přírodou, ve spojení se správným stravováním, má na naše zdraví, a hlavně lidskou psychiku podstatný dopad. Posiluje naši sebeúctu, schopnost soustředění, spokojenost, snižuje stres, úzkost, deprese a dokáže zlepšit náladu.

Je velmi důležité, aby každý věděl, jakým způsobem by se měl starat o své zdraví, měl dobrý vztah k jídlu a ke svému tělu. Bez správného životního stylu by naše tělo nemohlo správně fungovat. (Daniš, 2016)

Jak si můžeme udržet mentální zdraví:

- naučit se oddělovat pracovní záležitosti a osobní život
- zvládat změny a nebát se jich, využít je pro svůj další rozvoj
- upevňovat si své sebevědomí a sebedůvěru
- nepotlačovat své pocity a mluvit o nich
- udržovat přátelské vazby s lidmi (Langmeier, Krejčířová, 2006)

2.3 Emocionální a citové zdraví

Citové zdraví je spojeno s pochopením našich citových stavů, reakcí na ně a se schopností je vysvětlit. Skutečnost, že víme, jak se cítíme či jak se cítí ostatní, nám pomáhá vyjádřit pocity způsobem, kterému druzí mohou rozumět. Rozpoznáme pocit štěstí, zklamání, neštěstí, radost, žal a další.

Emoce jsou nejvýznamnější u vzniku zdravotních problémů. Psychosomatické potíže tvoří původ pro většinu zdravotních potíží. Pokud budeme v pohodě, budeme pozitivně myslet a brát život takový jaký je, nebudou v nás propukat negativní a poškozující reakce.

Děti touží po bezpodmínečné lásce a péči svých rodičů. Pokud rodiče dokážou být ke svým dětem otevření, dostatečně jim ukazovat svou náklonnost, empatii, podporu a zároveň jim umožňovat říct svůj názor, vyjádřit své pocity, pak se jim to v budoucnu vždy vrátí. Děti si budou schopné hledat i udržet zdravé vztahy a celkově dokáží snáze řešit všechny problémy. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Po emocionální stránce dítě ovlivňují především rodiče. Pokud chtějí ze svých dětí vychovat zdravé jedince, pak musí začít u sebe a být jim dobrými vzory. Děti, které byly svými rodiči podporovány ve vyjadřování svých emocí, jsou v dospělosti vyrovnanější a spokojenější. Je jedno, zda o svých pocitech děti hovoří nebo je vyjadřují gesty, po emoční stránce jsou podle nejnovějšího výzkumu zdravější. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Dobrá rodina je ta, která dává dítěti emoční jistotu, ochranu a oporu vyrovnat se s požadavky současného náročného světa. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

2.4 Sociální zdraví

Pod pojmem „sociální zdraví“ rozumíme kvalitní vztahy s rodiči, sourozenci, dalšími příbuznými a přáteli. Není pochyb o tom, že kvalita mezilidských vztahů v raném dětství ovlivňuje naši schopnost zvládat stres v dospělosti.

Pro naše zdraví je důležité, abychom žili v dobré atmosféře a učili se společně pracovat na vztazích.

Při rozvoji sociálních dovedností u dětí, jako je respektovat druhé, vzájemně spolupracovat, brát ohled na ostatní, má velkou úlohu ten, kdo děti provází a používá vhodné aktivity. Kontakt s přírodou nám pomáhá zdravé sociální chování přirozeně rozvíjet a projevovat. Na všech těchto aspektech se podílí rodina, škola a prostředí, ve kterém se dítě pohybuje a kde vyrůstá.

Tento aspekt našeho zdraví je velmi úzce spjat s tím, jak vidíme sami sebe a jak vycházíme s ostatními lidmi. Potřebujeme pochopit, co je pro nás opravdu důležité ve vztahu s přáteli, rodinou a lidmi, se kterými se stýkáme. Měli bychom rozvinout schopnosti potřebné ke zlepšení všech vztahů. (Machová, Kubátová, 2015)

Opačným případem je vznik sociální fóbie. Je to porucha, charakterizovaná sociální úzkostí a vyhýbavým chováním. Lidé trpící sociální fobií cítí ve společnosti jiných nervozitu a napětí. V jejich přítomnosti nemohou mluvit, psát, jíst, telefonovat, zpívat apod. Takový člověk se obává toho, co si o něm druzí budou myslet. Má nízké sebevědomí, strach z autorit a jejich kritiky. Vyhýbání se pobytu ve společnosti, zejména v malých skupinkách. Nejraději jsou doma, nechodí mezi lidi, odmítají pozvání do společnosti, nezvou návštěvy apod. (Novák, 2010)

Zásadní význam pro sociální rozvoj dětí má hra, která se odehrává venku v přírodním prostředí. Při hře děti získávají, procvičují a upevňují sociální dovednosti a společensky uznávané chování. Hra zahrnuje spolupráci a vyžaduje ohled na druhé, schopnost navzájem si porozumět a domluvit se s nimi. (Daniš, 2016)

Člověk se vyvíjí každodenním stykem a činnostmi s druhými lidmi. (Machová, Kubátová, 2015)

Zařazení do společnosti nabývá v současné době na významu. Člověk je bytost sociální a k jeho základním potřebám patří i zařadit se do společnosti. Pokud ale vedou tyto vztahy k nadměrnému duševnímu napětí a stresům, mohou poškodit nejen zdraví duševní, ale i tělesné funkce. (Machová, Kubátová, 2015)

Komunikace je předpokladem sociálního učení i mentálního rozvoje. je prostředkem k oživování minulých zkušeností a díky ní si můžeme plánovat činnost do budoucna. (Kraus, 2014, s. 120)

Komunikace je nezbytnou součástí socializace, jejím prostřednictvím se člověk stává osobností plně začleněnou do společnosti. (Kraus, 2014)

3. Osvojování zdravého životního stylu

Žít zdravě znamená chovat se tak, abychom neohrozili vlastní zdraví, ani zdraví našich blízkých. Jsou to rozhodnutí jednotlivců, která mají vliv na jejich zdraví a která mohou více či méně kontrolovat. Jsou tím míněny, jaké kroky, opatření a strategie zvolí, aby dosáhli optimálního zdraví. (Kraus, 2014)

Zdravý životní styl tedy znamená zhostit se odpovědnosti za vlastní rozhodnutí a dělat chytrá rozhodnutí ohledně svého zdraví nejen pro dnešek, ale i pro budoucnost. Je kombinací následujících přístupů:

- Pro fyzické zdraví by měl člověk jíst zdravou stravu, dostatečně odpočívat, držet se fyzicky fit a cvičit, správně zvládat stres.
- Pro zdravou mysl by měl pozitivně myslet a vnímat sám sebe.
- Pro svou duši udržovat vnitřní klid a otevřenost vlastní kreativitě.

Také je potřeba, aby člověk dával a přijímal lásku, soucit a odpuštění. Smál se a zažíval štěstí, a dopřával si radostné a přátelské vztahy s ostatními. Pokud všechny tyto aspekty budou v souladu, tak může každý dosáhnou zdravého a vyváženého života. (Vacková, 2015)

Základní faktory zdravého způsobu života jsou:

- Životní rytmus – přiměřené množství spánku, vhodné rozložení práce a odpočinku
- Pohybový režim – pravidelný pohyb, přiměřená pohybová námaha
- Duševní aktivita – další vzdělávání, kultura, odreagování se
- Životospráva a zdravá výživa – vhodné stravovací návyky
- Zvládání náročných životních situací - zvládání stresových situací, schopnost řešit konflikt (Kraus, 2014)

Všichni lidé, ale především děti, potřebují pobyt venku v přírodě a vyváženou pestrou stravu pro své plné fyzické, duševní i sociální zdraví. Všechny tyto aspekty jim usnadňují učení a přispívají k jejich celkovému rozvoji osobnosti.

Ve výchově je potřebné zaměřit se na všechny aspekty (roviny), které jsou uvedeny v předcházející kapitole, tedy tělesnou, mentální, emocionální a sociální rovinu. (Vacková, 2015)

4. Zdravá výživa dětí

Zdravá výživa by měla být pro zdravý vývoj dítěte samozřejmostí. Rodiče by měli svým dětem nabízet kvalitní potraviny, čerstvou zeleninu a ovoce. I pitný režim je pro zdravou výživu důležitý. Nejlepší pro děti je pití neslazeného nápoje, nejlépe čisté vody.

V současné době se u dětí a mládeže snižuje konzumace mléka, mléčných výrobků, ryb, celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny. Ty jsou přitom přirozeným zdrojem vitamínů a minerálů pro zdravý vývoj dítěte. Strava dětí by měla být dostatečně pestrá a vyvážená. (Machová, Kubátová, 2015)

Vitamíny a minerály jsou látky, které jsou potřebné ke správnému fungování metabolismu. Člověk není schopen si tyto látky vytvářet sám, a získává je pouze z vyvážené stravy. Nedostatek vitamínů může mít pro organismus velice vážné a někdy nevratné následky.
Člověk musí jíst a pít, aby mohl žít a pracovat. Bez správné výživy nemůže zůstat zdráv. Proto si musí stravu vybírat tak, aby byla racionální. Racionální výživa obsahuje základní živiny, minerální látky a vitamíny. Množství a složení stravy je ovlivněno pohlavím, věkem a zdravotním stavem. (Machová, Kubátová, 2015)

Každá racionální (rozumná) výživa má individuální charakter u které je nutné dodržovat několik zásad:

1. Energetickou hodnotu stravy – v průběhu života se příjem energie mění.
2. Složení stravy – má obsahovat denně správné množství základních živin, vitamínů a minerálních látek.
3. Správná příprava stravy– zvolit šetrnou úpravu potravin.
4. Správné časové rozložení jídla – 3 až 5 denních jídel (snídaně, oběd, večeře, které se doplňují dvěma svačinami).
5. Prostředí, kde je jídlo konzumováno – kulturnost prostředí a vzhled pokrmu.
6. Do základních živin patří bílkoviny, tuky, kyselina, glycidy, vápník, železo, vitamín A, B_1, B_2, C a E. Mezi doplňkové živiny patří rostlinné bílkoviny, některé minerální látky a vitamíny (P, Zn, Mg, B_6, PP...). (Machová, Kubátová, 2015)

Strava musí být pestrá a obsahovat 5 různých skupin potravin:

1. Maso, masné výrobky a vejce – mají krýt asi l0 % celodenní spotřeby energie.
2. Mléko a mléčné výrobky – mají tvořit asi l5 % celodenního výdeje energie.

3. Obiloviny a luštěniny – tvoří asi 35 % celodenní energie (zdroj bílkovin a glycidů).
4. Zelenina, ovoce a brambory – pokrývají asi l5 % spotřeby energie. Mají velký biologický význam, jsou zdrojem vitamínů a minerálních látek.
5. Tuky a cukr – jsou zdrojem vysoké energetické hodnoty, mají tvořit asi 25 % příjmu.
6. Strava má být plnohodnotná. Nevyrovnanost v jednotlivých složkách potravy může být příčinou různých problémů. (Šlaisová, 2013)

Obr. č.1

Při sestavování zdravého jídelníčku nám může být nápomocná potravinová pyramida (Obr. č. 1), která obsahuje doporučené potraviny, které by neměly na talíři chybět. Nejčastěji by se v jídelníčku měly objevovat potraviny, které jsou v dolním poschodí. Čím je pak daná potravina výše, tím méně jsou vhodné.

Pro všechna poschodí pyramidy platí, že potraviny, které jsou v rámci jednoho poschodí více vlevo, jsou vhodnější než ty, které jsou uprostřed nebo dokonce napravo. Ve spodní části jsou vyznačené potraviny, které bychom měli jíst nejčastěji. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně bychom je měli konzumovat. V nejvyšším patře jsou umístěné potraviny, které bychom měli jíst jen výjimečně.

Základním problémem ve výživě není nedostatek potravin na trhu, nýbrž nevyvážená skladba stravy, která obsahuje nadměrný energetický příjem (nadbytek tuků a jednoduchých

cukrů ve stravě), nedostatek zeleniny a ovoce ve stravě, vysoká konzumace soli a nepravidelné stravování. Poměrně časté je také používání méně vhodných způsobů přípravy jídel, jako je smažení nebo fritování. (Antošová, 2014)

4.1 Vliv rodiny na rozvoj zdravého životního stylu

Přirozené prostředí, má na výchovu dítěte největší a zásadní vliv. Rodina ve svém souhrnu zajišťuje mnoho činností – zabezpečuje své členy hmotně, pečuje o jejich zdraví, výživu a kulturní dědictví, vštěpuje jim morální postoje, ovlivňuje je, usměrňuje, chrání a podporuje. Rodina plní určité role i ve vztahu ke společnosti – je to především reprodukce obyvatelstva. (Kraus, Poláčková, 2001)

Nejvýznamnějším způsobem ovlivňuje zdravý životní styl převážně rodina, systematicky jej ovlivňuje i škola. (Machová, Kubátová, 2015)

4.2 Význam rodiny a domova

Klasický model rodiny spočívá ve vztahu – matka – otec – dítě. Role rodiny je velmi důležitá pro prvotní výchovné formování dětí.

V rodině je také důležité povzbuzování. Rodiče by měli vyzdvihovat úspěchy svých dětí, a co nejméně poukazovat na jejich neúspěchy (pokud chceme kárat, musíme nejdříve chválit). Rodiče předávají svým dětem životní styl, své zkušenosti, postoje a morální hodnoty. Jejich život pokračuje prostřednictvím dětí. Osoba, která dítěti zajišťuje něžnou, láskyplnou a citlivou péči, dává dítěti záruku pocitu bezpečí. To je předpokladem jeho zdravého duševního vývoje v dalších letech. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Pro každého člověka má domov zásadní význam a tráví v něm největší část svého života. Je obvykle pro každého místem bezpečí, kde každý hledá pomoc, soucit, úctu i péči. Může být však ale i místem různých problémů. Právě domov pozitivně či negativně ovlivňuje, jak se bude dítě cítit, zda bude šťastné a vyrovnané, nebo jestli z něj vyroste dítě deprimované či nevyrovnané.

Důležitý je vzájemný respekt mezi rodiči a jejich dětmi. Děti by měly poslouchat své rodiče a naopak, rodiče by v žádném případě neměli zanedbávat názory svých dětí.

Vývoj dítěte je závislý na společném soužití všech členů rodiny. Rodina určuje sociální status dítěte a ovlivňuje jeho životní styl. (Kraus, 2014)

4.3 Aspekty typologie rodin

4.3.1 Rozdělení rodiny z hlediska funkčnosti

Rodiny dělíme podle její schopnosti fungovat, a to na funkční, problémové, dysfunkční a afunkční.

- Rodina funkční – je ideální stav, kdy rodina funguje ve všech směrech. V realitě takřka nedosažitelný ideál, kterému je ovšem možné se přiblížit. Jsou definovány jako: *„Rodiny, ve kterých jsou dobré interpersonální vztahy a které jsou schopny zajistit dobrý vývoj a výchovu dítěte. [...] Rodina také společně hovoří o blízké i vzdálené budoucnosti, plánuje společné činnosti, pomáhá dětem hledat zařazení ve společnosti, očekává, že dítě bude v životě dále rozvíjet to, co mu rodiče svou prací i výchovou předali.“ (*Rozsypalová, Čechová, Melanová, s. 148)
- Rodina problémová – „*jsou takové, kde dochází přechodně k narušení osobních vztahů nebo k tíživé ekonomické či bytové situaci, ale není přitom ohrožen zdravý vývoj dítěte. Rodina je obvykle schopna situaci zvládnout sama nebo jen za pomoci malé společenské podpory“*. Tato situace může nastat po rozvodu rodičů, dlouhodobá nemoc matky, péče o postižené dítě. (Rozsypalová, Čechová, Melanová, s. 148.)
- Rodina dysfunkční - rodina neposkytuje zdravé prostředí pro vývoj dětí. Vývoj dítěte je ohrožen, jsou narušené vztahy mezi jednotlivci a jejich ekonomická situace je nepříznivá. Toto dysfunkční prostředí může být způsobeno nevhodným chováním rodičů, například užíváním návykových látek, nezájmem o vlastní děti nebo kriminalitou. (Rozsypalová, Čechová, Melanová)
- Rodina afunkční - rodina zcela selhává, neplní svou základní funkci, ohrožuje zdraví a někdy až život dítěte (v rodině dochází k fyzickému či psychickému týrání). Je nutná institucionální pomoc (odebrání dítěte a předání do náhradní rodinné péče). (Rozsypalová, Čechová, Melanová)

4.3.2 Rozdělení rodiny podle životního stylu

Důležitým kritériem rozdělení rodin podle životního stylu je považován jejich vztah k trávení volného času.

Za rizikový je považován životní styl rodiny s dominantním postavením práce. Jsou to tzv. dvoukariérová manželství. Pro tyto rodiny je typická vysoká životní úroveň, ale zároveň jsou tito rodiče pod velkým časovým a psychickým tlakem. Nedostatek společně stráveného času se proto snaží svým potomkům nahradit přehnaně vysokým materiálním zabezpečením. Děti mají drahé hračky a jiné cennosti, přitom ale citově strádají.

Další rizikovou skupinou jsou individualizované rodiny, u kterých nedochází ke společnému trávení volného času, ale každý se věnuje pouze svým osobním zájmům a koníčkům. Důsledkem může být oslabení rodinné soudržnosti. (Kraus, 2014)

Pro rodinu je důležité, aby si dokázala vytvořit dostatečný prostor pro společně strávený čas. Rodiče a děti by měli věnovat část svého času společným a smysluplným volnočasovým aktivitám. Podle zaměření je vhodný sport, výlety, návštěvy kin, koncertů, divadel a další. (Kraus, 2014)

4.4 Vrstevníci a zdravý životný styl jedince

Děti a mládež tráví stále více času jak ve formálních skupinách (škola, zájmové kroužky), tak v neformálních vrstevnických skupinách (party). Kontakt s vrstevníky se realizuje především ve škole. Třída je sociální skupina, která má své normy, strukturu a způsoby komunikace. Každé dítě má potřebu být vrstevníky ve třídě akceptováno. Vrstevnické skupiny představují přirozenou formu života dětí. Tyto skupiny jsou charakteristické věkem, ale i vzájemnými názory. Vyznačují se hlavně silným pocitem někam patřit. Vrstevnické skupiny můžeme rozlišovat podle velikosti, nebo podle struktury (např. náboženského vyznání, pohlaví…). Vrstevnické skupiny vznikají převážně přirozeně a mají značný vliv na rozvoj osobnosti jedince. V každé skupině se jednotlivec snaží identifikovat. Přebírá jejich normy, postoje a hodnoty. Na jedince mohou mít skupiny pozitivní vliv, ale i asociální (chování, které je v rozporu s morálkou a sociálními normami dané společnosti, ale zatím ovlivňuje pouze samotného jedince-záškoláctví, alkoholismus, tabakismus, gamblerství apod.), nebo dokonce antisociální (chování, které kromě morálních a sociálních norem porušuje i normy právní. Takové chování už nepoškozuje jenom jedince, ale i jeho okolí - krádeže, vandalismus, loupeže, vraždy...). Náprava jedince s antisociálním chováním se uskutečňuje prostřednictvím ústavní péče. (Kraus, 2014)

4.5 Možnosti rozvoje zdravého životního stylu ve výchovně-vzdělávacích institucích

Instituce, která se aktivně zabývá rozvíjením, výchovou a vzděláváním dětí a jejich přípravou na budoucí povolání je škola.

Jejím úkolem je vytvářet díky vzdělávacím aktivitám prostor pro rozvoj osobních předpokladů dětí, naplňovat jejich potřeby a ovlivňovat tak kvalitu dětské populace. Škola není institucí, kde se dětem pouze předávají informace v jednotlivých předmětech a očekává se od nich plnění úkolů. Vzdělávací programy by měly být pro děti pozitivně stimulující. Měly by u nich posilovat důvěru, jistotu, pocit bezpečí a vytvářet podmínky pro jejich seberealizaci. (Gillernová, Krejčová, 2012)

Výchova žáků je důležitý a velmi namáhavý proces. Předávání postojů, zásad a hodnot s cílem vychovat zodpovědného člověka se nedá pomocí zákazů, ani příkazů. Každé dítě se učí pozorováním a každodenním zkoumáním. Učí se od rodičů, prarodičů a v neposlední řadě od učitelů. Učitel je hned po rodičích ten, který formuje osobnost žáka, ovlivňuje jeho chování, myšlení a vštěpuje mu zásady správného chování. Na roli učitele jsou kladeny velké nároky. Předpokládá se u něho vysoká odborná úroveň, profesní dovednost, lidský přístup k životu, ale také určité osobní vlastnosti a dovednosti. Dobrý učitel je pro své žáky vzorem, kterého si budou vážit, uznávat ho a v životě na něho budou vzpomínat. (Gillernová, Krejčová, 2012)

Podle zákona o pedagogických (Zákon č. 563/2004 Sb., § 2) pracovnících je pedagogickým pracovníkem ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy nebo zaměstnancem státu nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociální péče.

5. Postoje dětí a žáků ke zdravé výživě – výzkumná část

V praktické části této práce se zabýváme přístupem žáků ke zdravému stravování a zdravému životnímu stylu. Výzkumná část je zaměřena na kategorii dětí staršího školního věku, konkrétně na věkovou skupinu 10 až 15 let (5. – 9. ročník).

5.1 Charakteristika výzkumu

Jako nejvhodnější výzkumnou metodou se jevilo kvantitativní šetření dotazníkovou metodou.

Výzkum dětí probíhal v lednu roku 2020 formou tištěného dotazníku. Žáci vyplňovali dotazník během vyučovací hodiny (výchovy ke zdraví, nebo etické výchovy) pod mým dohledem, nebo dohledem svých učitelů.

5.2 Cíle výzkumu

Výzkumné šetření probíhalo u žáků na Základní škole v České Vsi. Cílem bylo zmapovat situaci jejich životního stylu, stravování a trávení volného času, s možností využití návštěv na Kozí farmě u Komínků.

Výzkumné otázky:

1) Jaký mají žáci pitný režim?
2) Jaké mají žáci stravovací návyky?
3) Jaký je u žáků rozdíl v konzumaci ovoce a zeleniny?
4) Jak způsobem tráví žáci svůj volný čas?

S ohledem na tyto skutečnosti byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Žáci pijí raději sladké nápoje než čistou vodu.
H2: Je větší počet žáků, kteří mají pravidelnou stravu než těch, co se stravují nepravidelně.
H3: Žáci konzumují větší množství ovoce než zeleniny.
H4: Žáci tráví více času u PC než pohybem a aktivitami.

5.3 Metody výzkumu a sběr dat

Zvolené téma je poměrně široké, proto musíme zvolit takový výzkumný nástroj, který umožňuje v poměrně krátké době získat velké množství empirických údajů od většího počtu

osob. Jako nejvhodnější se jeví metoda dotazníku. Její výhoda spočívá v zachování anonymity dotazovaných žáků. Při sestavování dotazníku jsme kladli důraz na jednoduchost a jednoznačnost odpovědí.

V dotazníku jsme použili:

a) Otázky uzavřené, kde respondent z uvedených odpovědí vybíral hotové alternativní odpovědi.
b) Otázky polouzavřené, kde respondenti mohli vybrat odpověď z nabídky a případně vytvořit vlastní odpověď.

Struktura dotazníku se skládá z úvodního slova autora, ve kterém je uvedeno, co je předmětem průzkumu a k čemu bude sloužit. Respondenti byli ubezpečeni o zachování anonymity. Na závěr dotazníku je uvedeno poděkování. (Příloha č. 1)

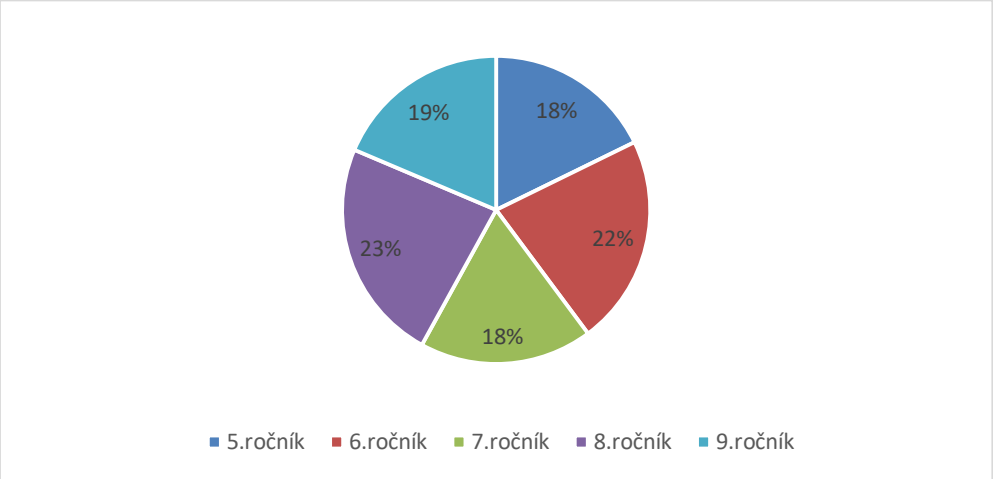
Dotazníkové šetření mapující životní styl a stravovací návyky dětí ve věku 10 až 15 let, které vyplňovali žáci 5. až 9. tříd, se skládalo z 18 položek, z nichž 10 otázek mělo uzavřené otázky s volbou jedné odpovědi. U otázky č. 13 měli v možnostech dvě odpovědi a u 7 otázek mohli žáci přesněji definovat svoji odpověď. Celkem bylo zpracováno 231 dotazníků z celkového počtu 231 rozdaných, a to v tištěné podobě. Celková návratnost byla tedy 100%. Výsledky průzkumu byly zpracovány ručně a graficky.

Oblastí sbíraných dat se stala místní Základní škola v České Vsi. Pro výzkum jsem se pro toto místo rozhodla s ohledem na možnost navštěvovat s žáky místní Kozí farmu u Komínků.

5.4 Výsledky výzkumného šetření

Dotazník pro žáky ve věku 10 až 15 let

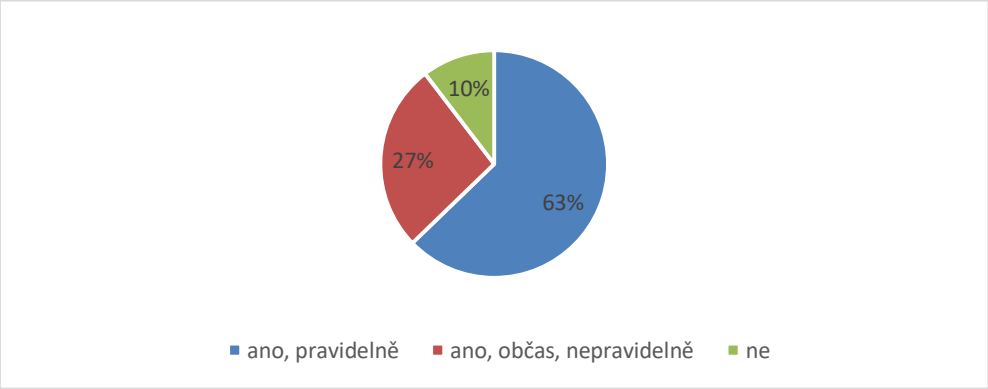
Struktura dotazované skupiny podle věku



Graf 1 Rozdělení respondentů podle věku

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 41 žáků 5. ročníku (18%), 51 žáků 6.ročníku (22%), 42 žáků 7. ročníku (18%), 54 žáků 8. ročníku (23%) a 43 žáků 9.ročníku (19%). Z dotazníku vyplynulo, že na Základní škole v České vsi jsou nejpočetnější osmé ročníky s celkovým počtem 54 žáků.

Otázka 1. Nosíš si do školy připravené pití z domova?

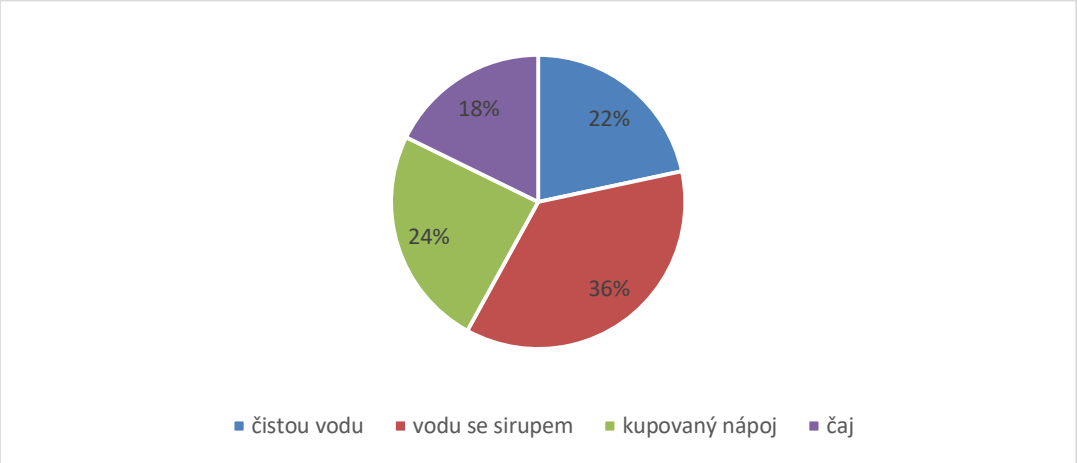


Graf 2 Připravenost nápojů z domova

Při zpracování dotazníku se ukázalo, že 145 žáků (63%) si nosí připravené pití z domova. 62 žáků (27%) odpovědělo, že si nosí pití jen občas a 24 žáků (10%) si pití do školy nenosí vůbec.

Pitný režim je přitom pro děti velmi důležitý.

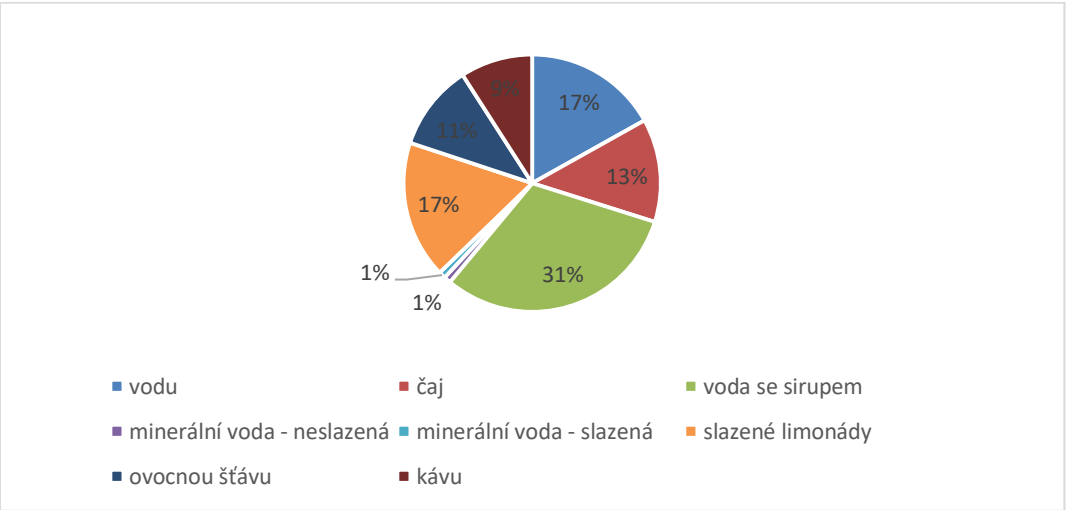
Otázka 1.1. Který nápoj si nejčastěji nosíš do školy?



Graf 3 Druh nápoje přinesený z domova

Na otázku, jaký druh pití si žáci nejčastěji nosí do školy, odpovědělo 50 žáků (22 %), že si nosí na pití z domova čistou vodu, 84 žáků (36%) vodu se sirupem, 41 žáků (18%) si nosí čaj, 56 (24%) respondentů si kupuje nápoj před příchodem do školy v obchodě. Z dotazníku také vyplynulo, že mezi nejčastěji kupované nápoje patří kofola, slazená minerálka, ledový čaj a džus. V těchto nápojích přijímají žáci více cukru, než je zdravé.

Otázka 2. Jaký druh nápoje piješ nejčastěji?



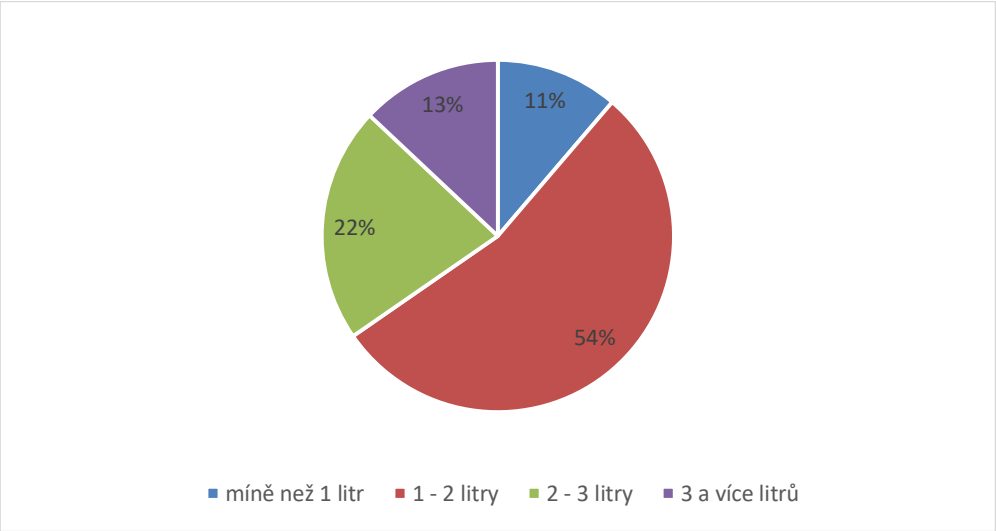
Graf 4 Oblíbenost nápojů

Nejvíce vyhledávaným nápojem u žáků je voda se sirupem, ten má v oblibě 72 dětí (31%). 39 žáků (17%) má v oblibě čistou vodu, 40 žáků (17%) slazenou limonádu, 30 žáků (13%) čaj, 25 (11%) ovocnou šťávu (džus), 21 (9%) kávu a 4 (2%) žáků dává přednost minerální vodě.

Je nám známé, že děti mají rádi sladkou chuť, ale překvapivé bylo, že 188 (81%) dotazovaných

žáků pije nejčastěji různé druhy slazených nápojů. Z dotazníku také vyplynulo, že u žáků začíná být v oblibě i káva. Ta je pro žáky zcela nevhodná, protože obsahuje kofein, který zvyšuje krevní tlak a zrychluje srdeční činnost.

Otázka 3. Kolik tekutin vypiješ za 1 den?

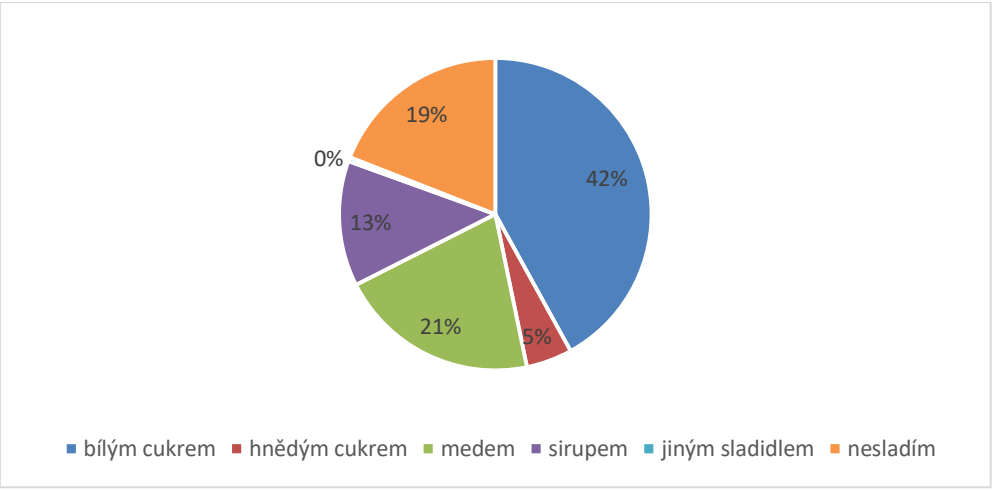


Graf 5 Denní konzumace tekutin

Z dotazníku vyplynulo, že 151 žáků vypije v průměru za den méně jak dva litry tekutin.

Pouze 80 žáků uvedlo, že během dne vypijí více než dva litry tekutin, což odpovídá doporučenému množství.

Otázka 4. Čím si nejčastěji sladíš nápoje?

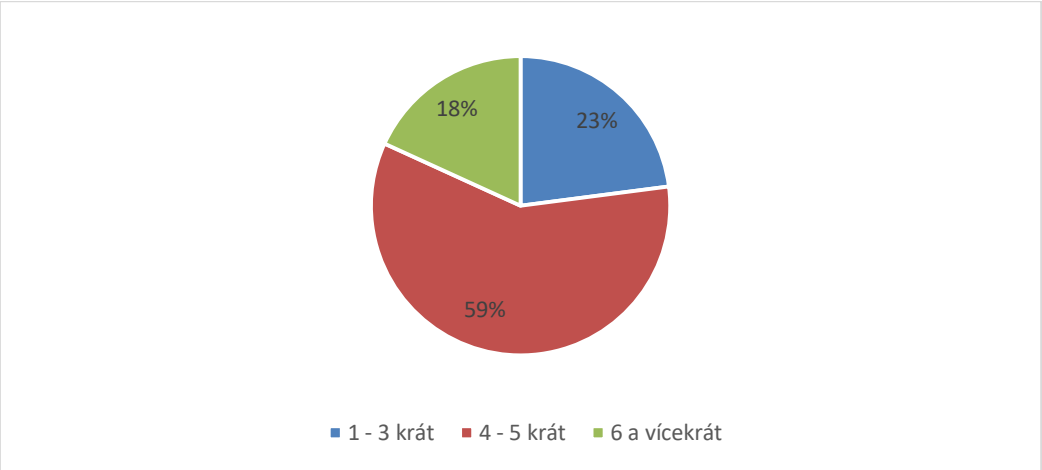


Graf 6 Nejoblíbenější sladidlo

97 (42%) žáků si nápoje sladí bílým cukrem, který je nejčastějším sladidlem v domácnostech.

Med, i když je zdravý používá ke slazení 48 (21%) žáků. Očekávali jsme, že hnědý cukr nebudou žáci ke slazení používat. Z dotazníku vyšlo, že jako sladidlo ho má v oblibě 11 (5%) žáků. Pouze 44 (19%) žáků z celkové počtu 231 dotazovaných nepoužívá žádné sladidla.

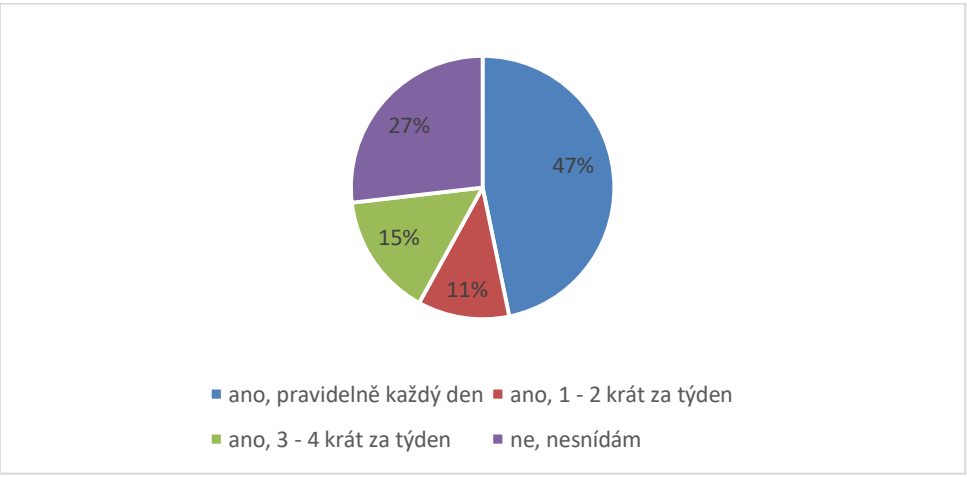
Otázka 5. Kolikrát za den se stravuješ



Graf 7 Počet jídel za den

Z odpovědí na otázku jsme zjistili, že 1 až 3krát denně se stravuje 53 (23%) žáků. 4 až 5krát denně se stravuje 136 (59%) dotázaných žáků a 6 a vícekrát denně se stravuje 42 (18%) žáků. Z dotazníku vyplývá, že z celkového počtu 231 žáků se pravidelně stravuje 178 z nich. To znamená, že jejich stravovací režim zahrnuje snídani, oběd, večeři a minimálně jednu svačinu. Pravidelný přísun potravin je pro zdravý růst a vývoj dítěte velmi důležitý.

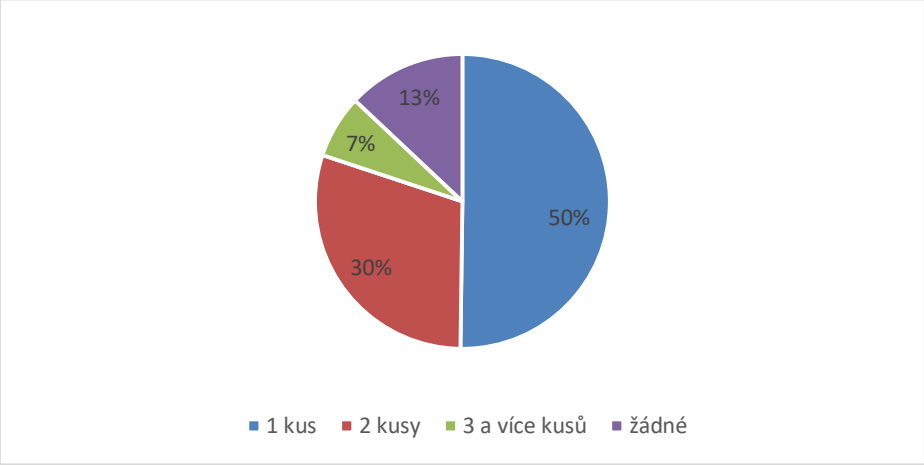
Otázka 6. Snídáš denně před odchodem do školy?



Graf 8 Počet snídaní během týdne

Na otázku snídaní mi 108 47% žáků uvedlo, že snídá pravidelně každé ráno. 26 (11%) žáků odpovědělo, že snídá 1 až 2 krát za týden. 35 (15%) jich uvedlo, že snídá 3 až 4 krát týdně. Zarážející je, že 62 (27%) dotazovaných žáků nesnídá vůbec. Snídaně je přitom základem pro dodání energie na začátku dne.

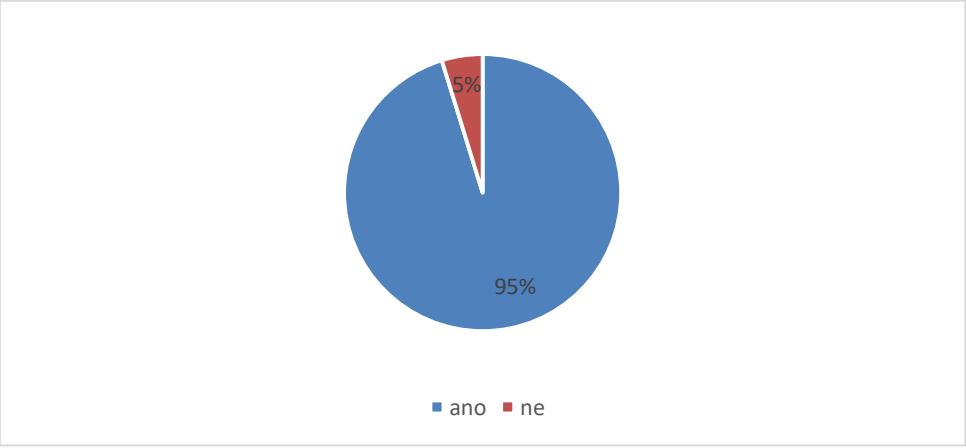
Otázka 7. Kolik kusů ovoce sníš za den?



Graf 9 Počet kusů ovoce za den

Z výsledků vyplývá, že 115 (50%) žáků sní 1 kus ovoce za den. 69 (30%) jich odpovědělo, že sní 2 kusy ovoce za jeden den. 16 (7%) žáků odpovědělo, že sní 3 a více kusů ovoce během jednoho dne. Z celkového počtu 231 dětí jich 30 (13%) uvedlo, že nesní ani jeden kus ovoce denně. Z grafu vyplývá, že 200 žáků má denní přísun vitamínu aspoň jedním kusem ovoce denně.

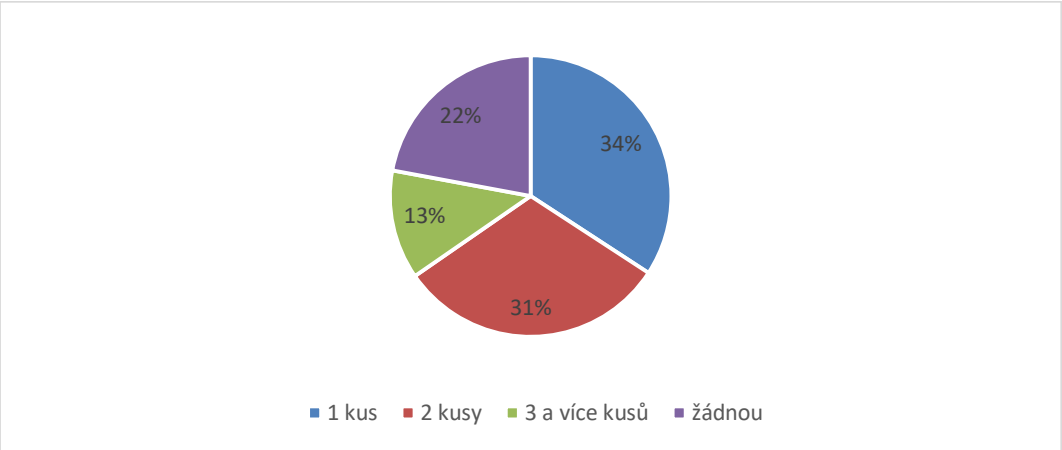
Otázka 8. Chutná ti velmi nějaké ovoce?



Graf 10 Oblíbenost ovoce

Oblíbenost ovoce vyšla v dotazníku velmi dobře. 219 (95%) žáků uvedlo, že má své oblíbené ovoce, které mu chutná. Mezi nejoblíbenější ovoce patří třešně, jablka, hrušky, jahody a lesní plody. Obliba v tomto ovoci může být tím, že dotazovaní žáci žijí na vesnici v blízkosti lesů a mají možnost dostatečného přístupu k tomuto ovoci. Mezi oblíbené jižní ovoce patří ananas, mandarinky a banány.

Otázka 9. Kolik kusů zeleniny sníš za den?



Graf 11 Počet kusů zeleniny za den

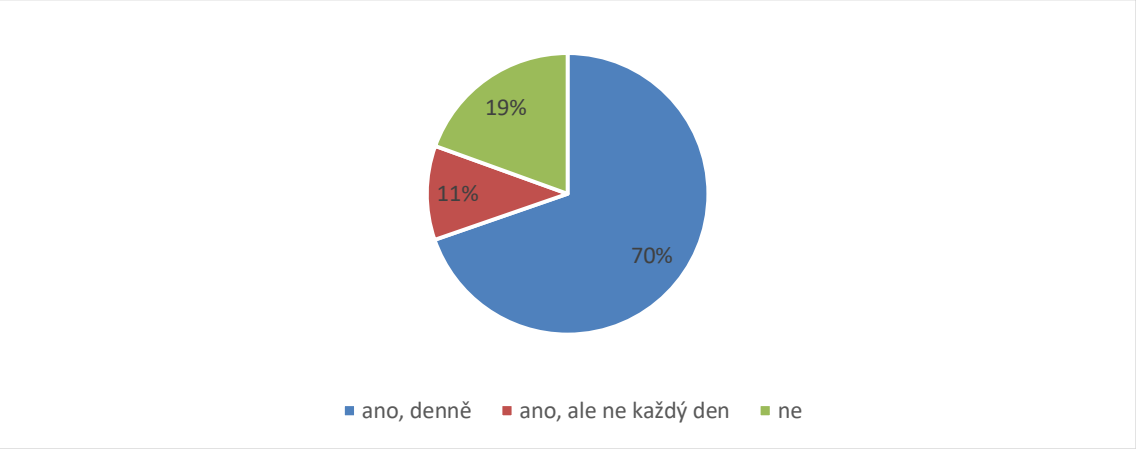
Z výsledků vyplývá, že 180 žáků ze Základní školy v České Vsi sní denně alespoň jeden kus zeleniny. 51 žáků uvedlo, že nesní za den žádný kus zeleniny. Ta je velmi důležitá pro správný a zdravý vývoj jedince. Dodává tělu velké množství vitamínů a minerálů.

Otázka 10. Chutná ti velmi nějaká zelenina?

Graf 12 Oblíbená zelenina

Na otázku oblíbenosti nějakého druhu zeleniny 200 (85%) žáků uvedlo, že má svoji oblíbenou zeleninu. Mezi ně patří paprika, okurek, rajčata a salát. 31 (15%) žáků nemá žádnou oblíbenou zeleninu. Tak velká obliba zeleniny může být způsobena i faktem, že žáci se svými rodiči žijí na vesnici, kde je možnost zeleninu pěstovat.

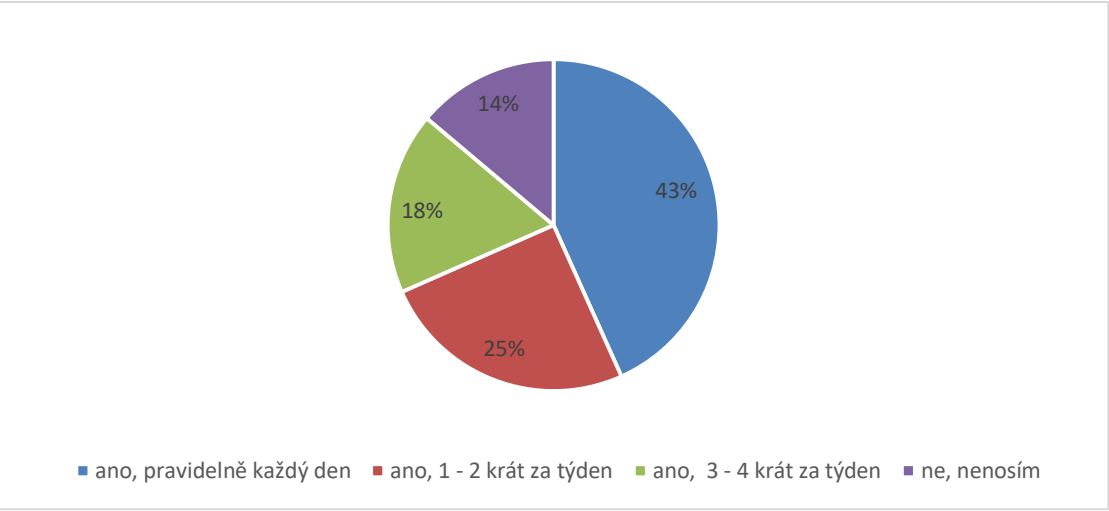
11. Chodíš na oběd do školní jídelny?



Graf 13 Návštěvnost školní jídelny

Z výsledků vyplynulo, že za účelem stravování navštěvuje školní jídelnu pravidelně pouze 161 (70%) žáků. Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 70 žáků vůbec nevyužívá, nebo pouze částečně využívá nabídky stravování ve školní jídelně. Ta má přitom klíčovou roli v zabezpečení alespoň jednoho teplého pokrmu žáků denně. Školní jídelna přitom nabízí vyváženou stravu, zpracovanou z kvalitních, zdravých surovin a za dotovanou cenu. I přesto tuto možnost tolik žáků nepravidelně využívá.

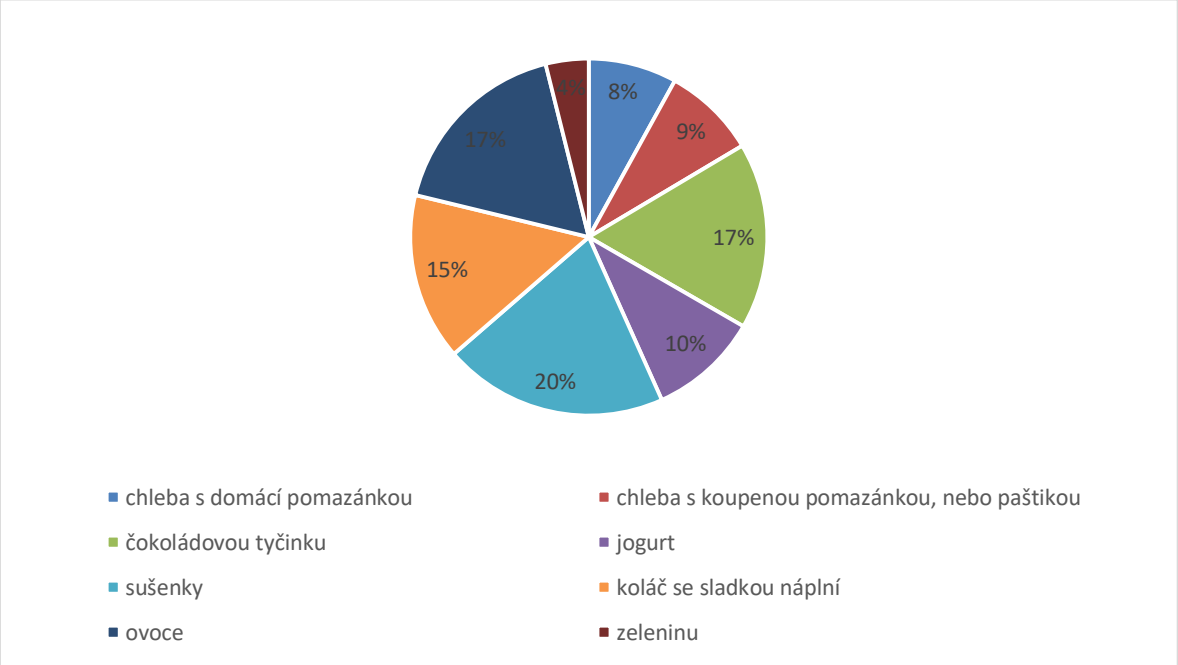
Otázka 12. Nosíš si svačinu do školy?



Graf 14 Pravidelnost školních svačin

Výsledky průzkumu ukázaly, že si 100 (43%) dotázaných žáků nosí do školy svačinu pravidelně každý den. 41 (18%) dotázaných uvedlo, že svačiny nosí 3 až 4 krát týdně. 90 žáků si školní svačinu nenosí vůbec, nebo jen sporadicky. Může to být zapříčiněno i tím, že dotazníky vyplňovali žáci 5. až 9. ročníku. Maminky dělají svačiny do školy spíše mladším dětem. U těch starších žáků počítají s tím, že si svačinu udělají sami podle sebe. U starších ročníků se se svačinou udělanou doma setkáváme pouze ojediněle. Častější poznatek máme v tom, že si žáci kupují svačinky ráno v obchodě.

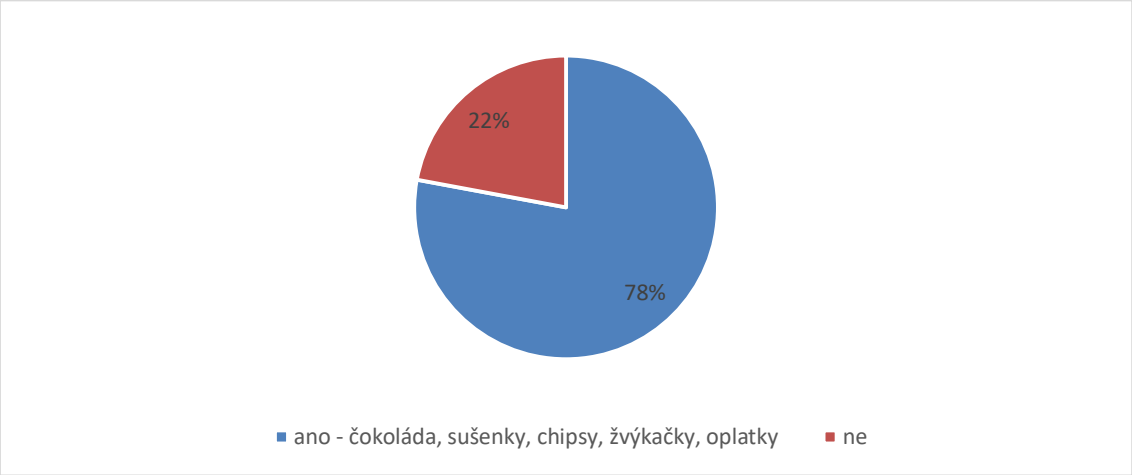
Otázka 13. Která dvě jídla by sis vybral/a na svačinu?



Graf 15 Výběr na svačinu

U této otázky si žáci mohli vybrat z nabízených pokrmů dva, které by si vzali na svačinu. Z 8 možností si žáci nejčastěji vybrali sladký pokrm. 94 žáků si na svačinu vybralo sušenky a čokoládovou tyčinku 78 žáků. Koláč se sladkou náplní by si vybralo na svačinu 70 dětí. 80 žáků by si zvolilo ovoce a zeleninu označilo pouze 18 žáků, což je velmi málo. Jogurt by si vybralo 46 žáků. Pečivo s pomazánkou by si na svačinu vybralo pouze 76 dětí. Z grafu vyplývá, že žáci na svačinu upřednostňují sladké koláče a sušenky před chlebem a ovoce před zeleninou.

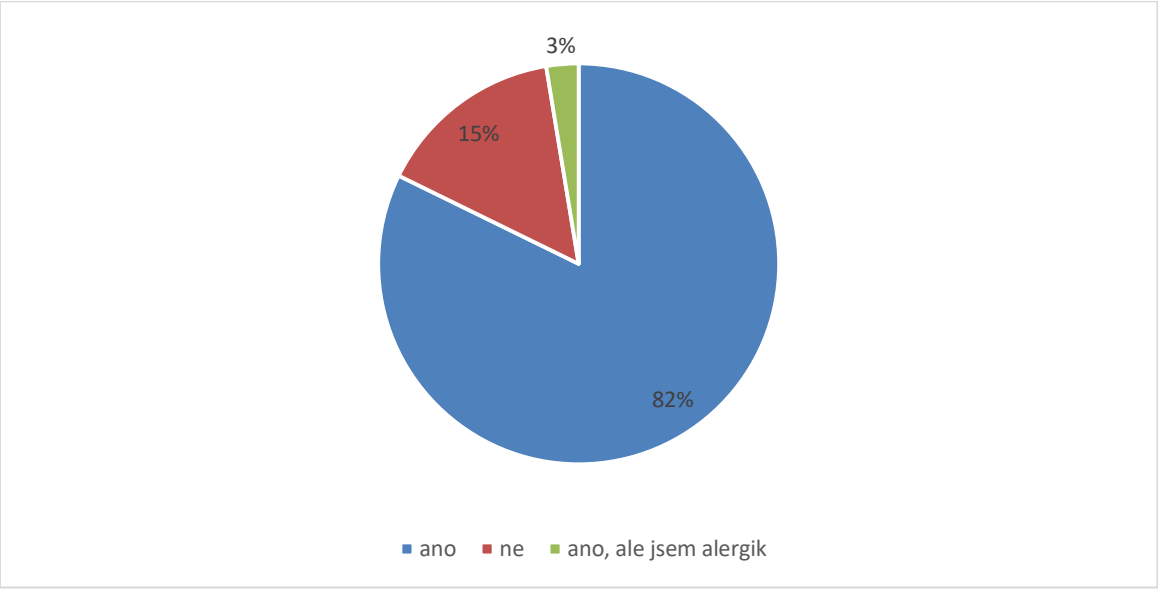
Otázka 14. Jíš každý den sladkosti nebo pochutiny, jako jsou chipsy?



Graf 16 Denní přísun sladkostí

Sladkosti, jako jsou čokolády, chipsy a oplatky má ve svém jídelníčku každý den 180 žáků. Jsou to tři čtvrtiny všech dotazovaných žáků. Je patrné, že sladké jídlo a sladkosti konzumují žáci ve velké míře.

Otázka 15. Máš rád/a mléko a mléčné výrobky?



Graf 17 Oblíbenost mléčných výrobků

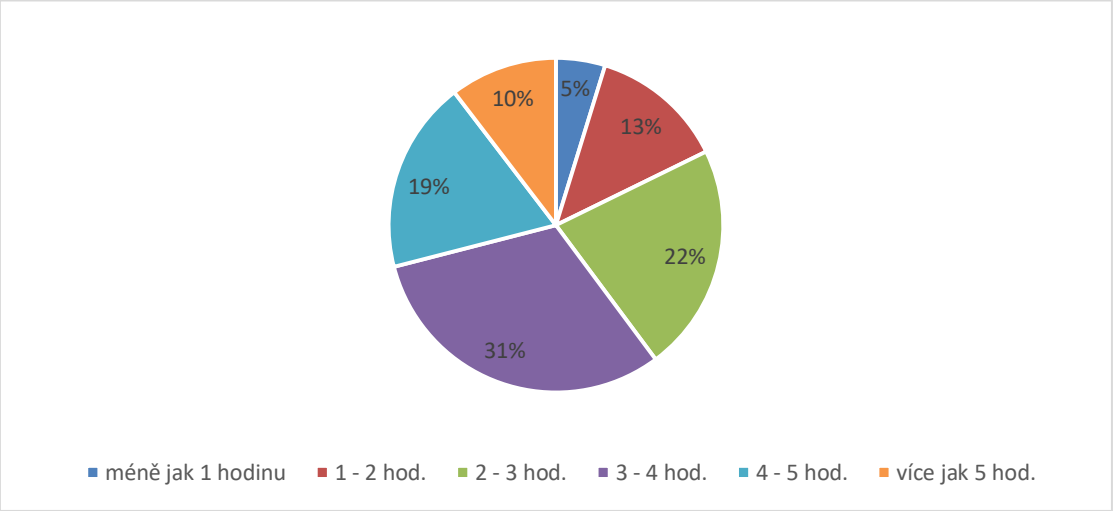
Mléko a mléčné výrobky má v oblibě 190 žáků. 6 žáků uvedlo, že má rádo mléčné výrobky, ale trpí alergií na laktózu. Pouze u 35 dětí nejsou mléčné výrobky oblíbené. Tento graf ukazuje, že většina žáků je příznivcem mléčné stravy.

Otázka 16. Jestli nejsi alergik, máš mléčné výrobky ve stravě aspoň 4krát týdně?

Graf 18 Obsah mléčných výrobků ve stravě

Mléčné výrobky a mléko jsou u dětí vcelku oblíbené. 190 (82%) žáků má mléčné výrobky ve stravě aspoň 4 krát týdně. V menším množství obsahuje mléčné výrobky jídelníček pouze u 51 dětí. V poledne bývá ve školní jídelně pro žáky připravené ochucené, nebo čisté mléko a jako dezert se občas podává jogurt, pribináček aj.

Otázka 17. Kolik času trávíš denně na počítači, mobilu, nebo iPodu?

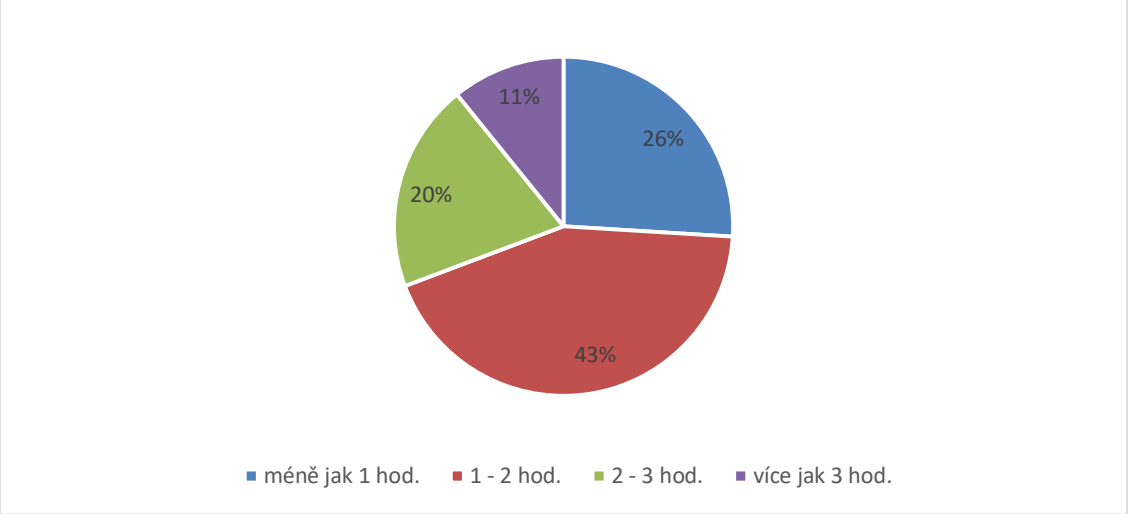


Graf 19 Počet hodin u médií

Graf nám ukazuje, že všichni žáci tráví určitý čas u PC. Pouze 11 (5%) žáků uvedlo, že tráví u PC méně jak hodinu denně. Jednu a více hodin u mediálního zařízení, jako je počítač, mobilní telefon nebo tablet tráví čas 220 dotazovaných žáků. Z dotazníku nám také vyšlo, že 24 žáků stráví u mediálního zařízení více jak 5 hodin denně. Všechen takto jejich strávený čas je na úkor sportu, času stráveného s kamarády, a hlavně nočního spánku. Žáci bývají u počítačů dlouho

do noci. Druhý den se potom u nich objevuje pocit únavy a nevyspání.

Otázka 18. Kolik času denně trávíš pohybem (chůze venku, nebo jakýmkoli sportem, nebo tancem)?



Graf 20 Čas strávený pohybem

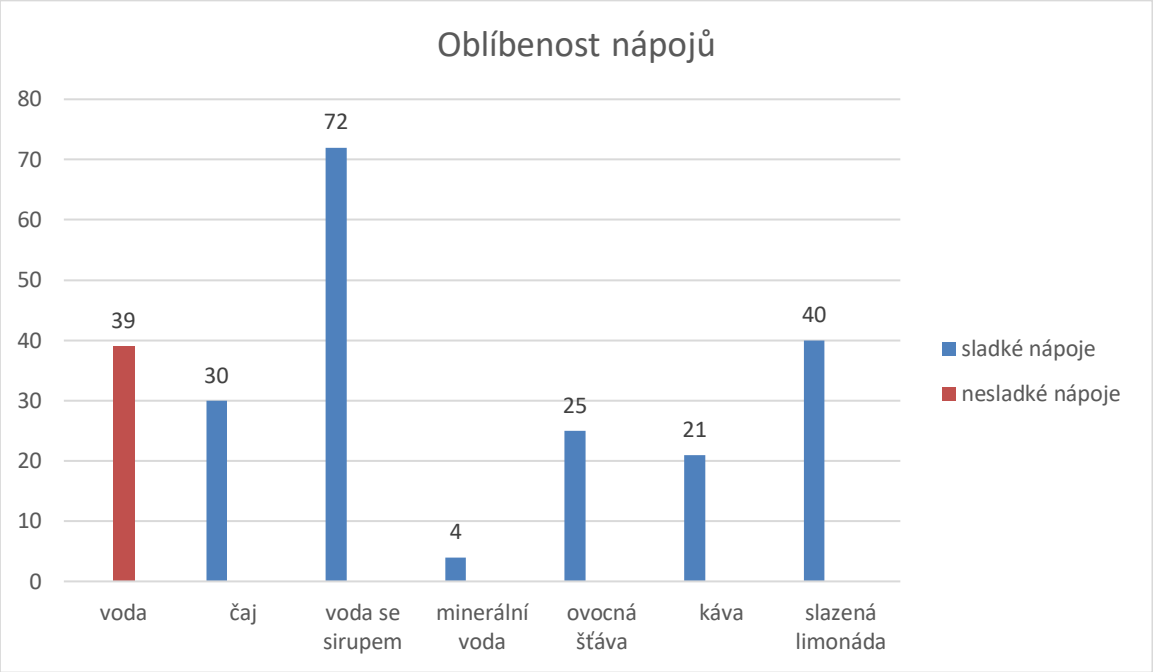
Z grafu vyplynulo, že jednu až dvě hodiny denně tráví pohybem největší počet žáků, kterých je 100 z celkového počtu 231 dotazovaných. Více jak tři hodiny pohybem tráví pouhých 25 žáků. Pohyb a sport ve spojení se zdravou stravou je přitom velmi důležitý pro jejich zdravý vývoj.

5.5 Ověření stanovených hypotéz

Na základě získaných dat jsme porovnávali odpovědi respondentů a ověřovali stanovené hypotézy.

H1: Žáci pijí raději sladké nápoje než čistou vodu.
H2: Je větší počet žáků, kteří mají pravidelnou stravu než těch, co se stravují nepravidelně.
H3: Žáci konzumují větší množství ovoce než zeleniny.
H4: Žáci tráví více času u PC než pohybem a aktivitami.

H1: Žáci pijí raději sladké nápoje než čistou vodu.

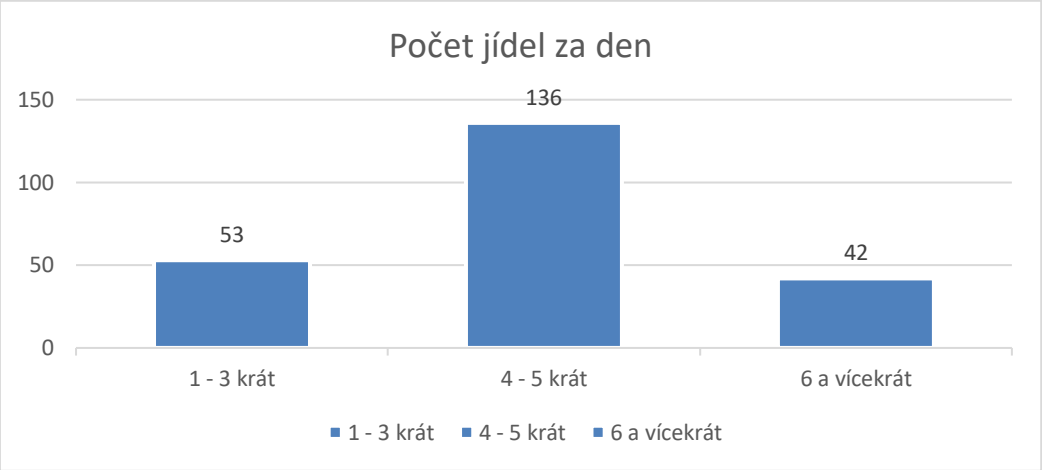


Graf 21 Srovnání sladkých nápojů a vody

Nejvíce vyhledávaným nápojem u žáků je voda se sirupem, ten má v oblibě 72 dětí (31%). 39 žáků (17%) má v oblibě čistou vodu, 40 žáků (17%) slazenou limonádu, 30 žáků (13%) čaj, 25 (11%) ovocnou šťávu (džus), 21 (9%) kávu a 4 (2%) žáků dává přednost minerální vodě.

Je nám známé, že děti mají rádi sladkou chuť, ale překvapivé bylo, že 188 (81%) dotazovaných žáků pije nejčastěji různé druhy slazených nápojů. Z dotazníku také vyplynulo, že u žáků začíná být v oblibě i káva. Ta je pro žáky zcela nevhodná, protože obsahuje kofein, který zvyšuje krevní tlak a zrychluje srdeční činnost. Na těchto základech můžeme stanovit, že hypotéza „Žáci pijí raději sladké nápoje než čistou vodu“, je pravdivá.

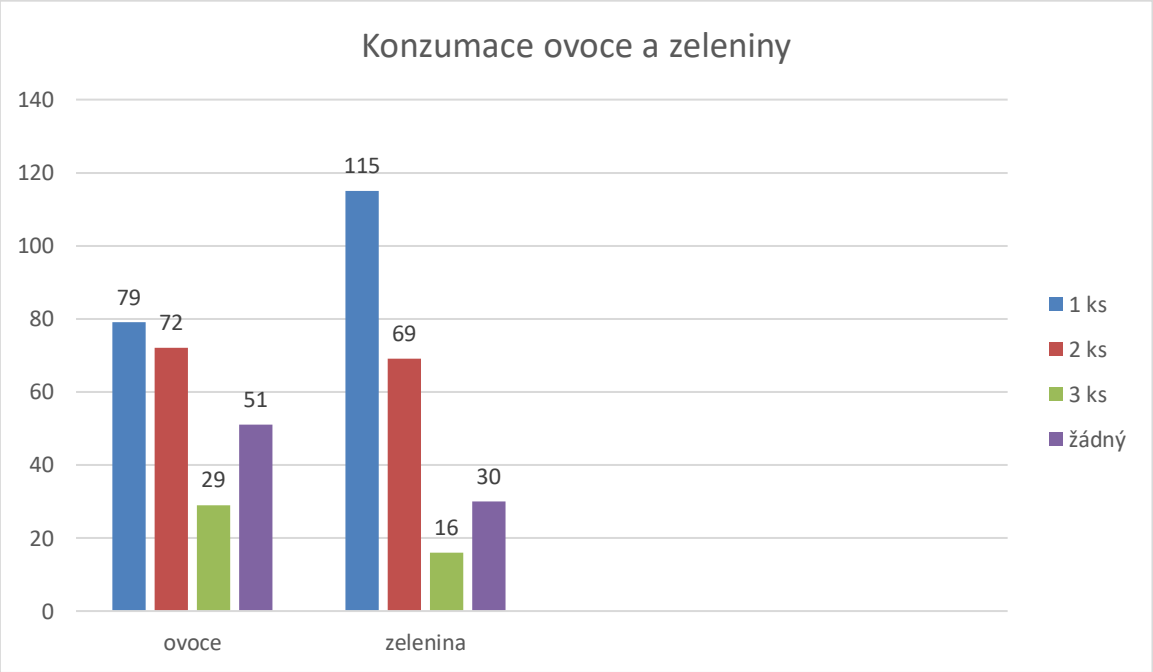
H2: Je větší počet žáků, kteří mají pravidelnou stravu než těch, co se stravují nepravidelně.



Graf 22 Počet jídel za den

Z odpovědí žáků na otázku, „Kolik jídel mají denně“ jsme zjistili, že z 231 žáků se pravidelně stravuje 178 z nich, což je 77% žáků. Stanovená hypotéza „Je větší počet žáků, kteří mají pravidelnou stravu než těch, co se stravují nepravidelně“, je pravdivá.

H3: Žáci konzumují větší množství ovoce než zeleniny.



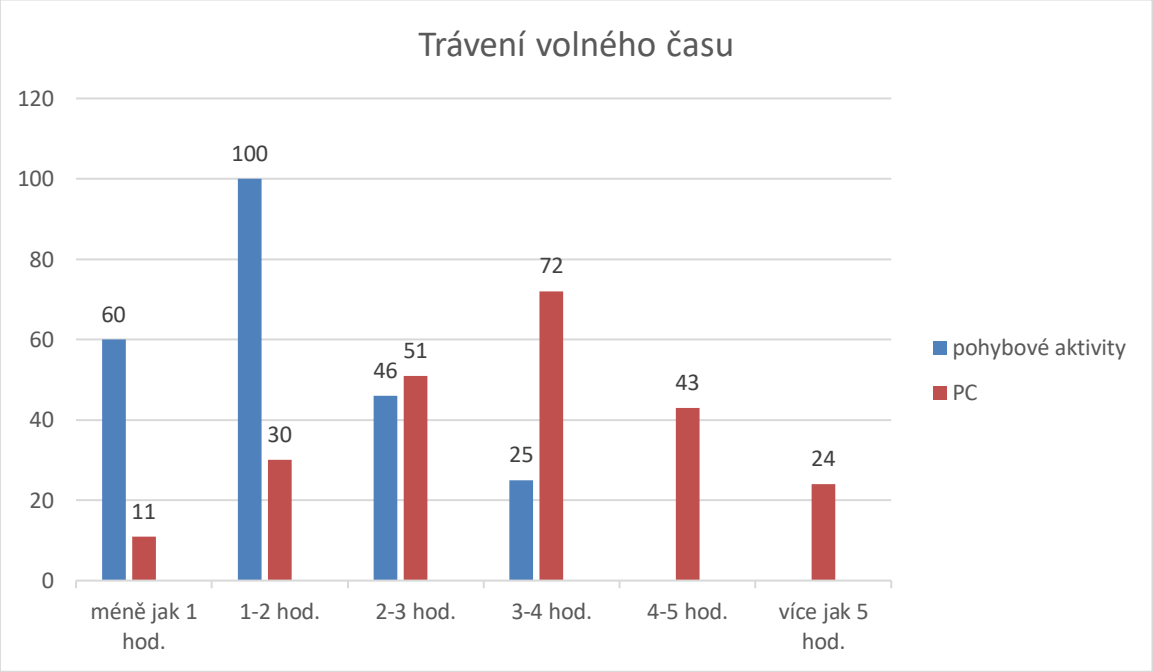
Graf 23 Srovnávací graf konzumace ovoce a zeleniny

Na srovnávacím grafu vidíme denní konzumaci ovoce a zeleniny u žáků. Z daného grafu je patrné, že ovoce ve svém jídelníčku nemá 51 žáků, ale zeleninu neobsahuje jídelníček pouze u 30 žáků.

Stanovená hypotéza“ Žáci konzumují větší množství ovoce než zeleniny“, není pravdivá.

H4: Žáci tráví více času u PC než pohybem a aktivitami.

35% respondentů uvedlo, že pohybem stráví denně více jak 2 hodiny. 81% dotazovaných uvedlo, že denně stráví více jak 2 hodiny na počítači, tabletu, mobilu, nebo u televize. Z uvedených dat vyplývá, že hypotéza je platná. Žáci dávají větší přednost trávení času u PC, než pohybu a aktivitám.



Graf 24 Srovnávací graf trávení volného času

Ze srovnávacího grafu pohybové aktivity a času stráveného u PC je patrné, že žáci na druhém stupni tráví více hodin u počítačů než pohybovými aktivitami. Stanovená hypotéza „Žáci tráví více času u PC než pohybem a aktivitami“ je pravdivá.

5.6 Shrnutí praktické části

Z dotazníku, který vyplňovali žáci ve věku 10 až 15 let můžeme vyvodit tyto skutečnosti. 63% respondentů uvedlo, že si každý den nosí do školy pití připravené z domova. Z toho 22 % respondentů si nosí čistou vodu a 54% si přináší na pití sladký nápoj. Podle dotazníku 54% dotázaných vypije 1 až 2 litry tekutin denně. Sladké nápoje jsou u žáků velmi oblíbené. To se nám potvrdilo i u sladidla, které je pro 42% respondentů bílý cukr. 47% žáků snídá pravidelně každé ráno. Pouze 5% respondentů nejí ovoce. 42% respondentů sní denně aspoň jeden kus ovoce. O něco hůř dopadla v dotazníku zelenina. Tu nejí 22% dotazovaných. Více než polovina dotázaných respondentů se stravuje 4 až 5 krát denně. 70% respondentů pravidelně a 11% respondentů nepravidelně využívá nabídky školní jídelny. Ta má klíčovou roli v zabezpečení alespoň jednoho teplého pokrmu denně. Téměř 50% dotazovaných žáků snídá pravidelně každé ráno a 18% dotázaných žáků nesnídá vůbec. 50% respondentů uvedlo, že by si na svačinu vybrali sladké jídlo. 58% respondentů odpovědělo, že sladkost jako čokoládu, chipsy, oplatky mají na jídelníčku každý den. 82% respondentů má mléčné výrobky ve stravě aspoň 4 krát denně. Jídelníček 18% respondentů mléčné výrobky vůbec neobsahuje. 58% respondentů stráví u PC 3 a více hodin denně. Stejnou dobu, tedy víc jak 3 hodiny denně stráví pohybem jenom 12% dotazovaných.

Položky jsou zpracované do grafů a vyjádřené procenty. Abychom mohli odpovědět na stanovené hypotézy H1, H2, H4, grafy jsme na závěr srovnávali. Abychom dokázali odpovědět U H3 stanovili jsme relativní četnost žáků, kteří se nesprávně stravují na 25%.
Z výsledků průzkumu můžeme konstatovat, že se nám ze 4 hypotéz 3 potvrdily a 1 vyvrátila.

Silnou stránkou tohoto výzkumu byla 100% návratnost vyplněných dotazníků od žáků. Získané výsledky potvrdily, že výchova ke zdraví žáků je potřebná. Zdraví je to nejcennější, co máme a potřebujeme ho chránit a upevňovat kromě jiného i zdravou stravou. K zodpovědnosti za vlastní zdraví je potřebné žáky učit. Zdraví žáků je prioritou rodičů, učitelů a celé společnosti. Dnešní doba je plná nástrah k nezdravému způsobu života. Nevyvážená a nezdravá strava a nedostatek pohybu má negativní vliv na zdraví žáků. Ukázat a naučit je, co je správné pro jejich zdraví není jenom jednorázová záležitost. Výchova ke zdravý je dlouhodobý a náročný proces. Žáci chtějí neustále zkoušet něco nového, zajímavého a nebrání se změnám. Když jim půjdeme příkladem a budeme je správně motivovat, úspěch bude zaručený.

Jednou z možností, jak u žáků zvýšit povědomí o zdravém životním stylu a jeho osvojování jsou aktivity na Kozí farmě u Komínků.

6. Farmářské praktiky jako možnost rozvoje zdravého životního stylu

Kontakt se zvířaty má velmi kladný vliv na chování žáků. Dítě se od zvířete, může naučit rozumět citům a potřebám druhých. Ti, kteří se z blízka setkávají se zvířaty, mají vyšší sebeúctu než vrstevníci bez možnosti takového soužití.

Zvířata jsou nesmírně citlivé živé bytosti a velmi dobře vnímají naše psychosomatické rozpoložení. Dovolí, abychom se k nim přiblížili, pokud jsme klidní, uvolnění, a utíkají před těmi, kterých cítí napjatí a negativní emocí. Jakmile to žáci rozpoznají, jsou připraveni své chování zlepšit – zklidňují se i ti s vážnými poruchami chování a citovými problémy. Přátelstvím se zvířaty zlepšujeme sociální vztahy, a psychické i tělesné zdraví.
(Kellnerová, 2013)

Zvířata jsou pro děti velmi atraktivními objekty a jejich prostřednictvím docílíme překvapivých pokroků v jejich výchově i v učení.

Zvířata mohou být lék pro lidskou duši i tělo. Mohou snižovat stav úzkosti, zmírňovat smutek a osamělost. (Kellnerová, 2013)

Současným dětem, a zvláště těm městským, prokazatelně příroda chybí. Ne každá rodina je ochotna pravidelně trávit svůj volný čas v přírodě. V dnešní moderní době nemají rodiče na své děti dostatek času, proto mohou trpět osamělostí.

6.1 Kozí farma u Komínků – charakteristika

Návštěva žáků ze Základní školy v České Vsi na Kozí farmě u Komínků by mohla u dětí vést k obohacení výuky a k terapeutickému působení prostřednictvím zvířat v atraktivním prostředí. Člověk a zvířata na sebe dokáží vzájemně pozitivně působit.

Jednou z možností, jak vést děti za Základní školy v České Vsi ke zdravému životnímu stylu, jsou návštěvy a aktivity na Kozí farmě u Komínků. (Příloha č. 2, 3)

Kozí farma u Komínků je rodinná firma nacházející se v malebné vesničce České Vsi v samém srdci jesenických hor. (Příloha č. 4) Jedná se o rodinnou farmu, která se jako jediná v Jesenickém okrese věnuje chovu hospodářských zvířat a výrobě domácích produktů. Majitelé se se svými sýrovými výrobky pyšní značkou Regionální výrobek Jesenicka (Příloha č. 5, 6). Na jejich pozemcích se volně pasou koně, krávy a kozy. Dále je u nich možné shlédnout chov prasat, králíků a slepic. Ke své práci využívají i psi. Své hospodářství rozšířili i o 10 včelstev.

Všechna hospodářská zvířata na farmě jsou pod veterinární kontrolou místní veterinářky. Jsou také označená ušní známkou a zapsána v elektronické podobě na zemědělském portálu. Ke všem zvířecím obyvatelům farmy je ze strany majitelů přistupováno s respektem a úctou.

Každé má své jméno, na které zvyklé a reaguje na něho.

6.2 Návrh projektu pro rozvoj zdravého životního stylu aktivitami na farmě

Mým záměrem je ukázat dětem, jak vypadá život na farmě. Jaké to je žít se zvířaty a co potřebují k životu. Existuje velké množství studijních materiálů, pracovních listů, výukových programů na PC a učebnic, ve kterých mohou žáci a učitelé najít informace k probíranému tématu. Osobně si ale myslím, že je lepší ukázat vše dětem ve skutečnosti. V hodinách přírodovědy se učí např. o savcích, proč je tedy nevzít za zvířátky a ukázat jim všechno, jak to vypadá. Žáci mají možnost vstoupit ho ohrady, kde se pasou kozy s kůzlátky a mohou jim dát z ruky dobrůtky ve formě tvrdého pečiva. Zblízka si prohlédnout a pohladit krávy i koně, na kterých se budou moci i svést. V neposlední řadě mají možnost ochutnat med, kozí mléko, nebo sýry, kterými je kozí farma vyhlášená.

Než však dětí přijdou do těsného kontaktu se zvířaty, je důležité je poučit o jejich chování, a jakým způsobem se se zvířaty manipuluje. Ta by měla být bezpečná jak pro děti, tak i pro zvířata. Je velmi důležité, aby děti byly v klidu a neplašily zvířata hlučným chováním a běháním.

Všechna zvířátka na farmě si mohou děti pohladit a pokrmit. Suché pečivo, mrkev, jablka dostanou od majitelů farmy. Je to z bezpečnostních důvodů, aby krmení bylo nezávadné (bez plísně). Je to velmi důležité, aby zvířata neměla zdravotní problémy a nepošla.

Jako doprovod žáků bude pedagogický pracovník, který má děti na starost a provádět po farmě je bude manželka majitele farmy Jana Komínková.

6.2.1 Aktivita: Včela medonosná

Úvodem:

Díky včelstvu, které se nachází na pozemcích farmy (pod lesem). Pronikneme společně do života a fungování včel. Nahlédneme do včelích úlů a povíme si, jak se od včel získává med. Popíšeme si stavbu včelího těla a řekneme si i pár zajímavostí z včelího hodnotného, ale krátkého života. S dětmi se pokusíme se objasnit rčení „pilný jako včelka".

Klíčové kompetence: Komunikativní, sociální, k učení, hodnotové, k řešení problémů

Cíl aktivity: Hlavním cílem je vytvoření kladného vztahu a úcty ke zvířatům

Cílová skupina: žáci 1. – 5. ročníku

Pomůcky: Medomed, dřevěný úl s nádstavky, rámky s plástvemi, včelařské ochranné pomůcky, obrázek včely

Metody: motivační, slovní, názorně demonstrační

Motivace: Ochutnávka medu.

Postup:

Součástí farmy je ovocný sad, kde je možné vidět a slyšet včelky místního farmáře, jak pilně opilovávají květy ovocných stromů.

Společně si povíme o důležitosti těchto zvířátek pro přírodu i pro člověka samotného. Pomocí obrázku (Obr. č. 2) si popíšeme stavbu včelího těla a vývoj jedince od vajíčka po dospělého jedince. Nahlédneme do jejich společenství, poodkryjeme tajemství včelího království a prohlédneme si včelí obydlí – úl.

Seznámíme se s ochrannými pomůckami včelaře, bez kterých se nemohou o včely starat. Na závěr si vyzkoušíme vytočit med z rámků a ochutnat tak čerstvý med.

Sebereflexe:

Z předchozích zkušeností vím, že se již žáci včel bát nebudou. Už pro ně nebudou obtížným hmyzem, ale zjistí, jak jsou nejen pro člověka užitečné.

Obr. 2 Včela

6.2.2 Aktivita: Kozy s kůzlaty

Úvodem: Kontakt se zvířaty má pro děti a jejich správný a zdravý vývoj velmi dobrý vliv. Kozí farma u Komínků má hlavní a jediné zastoupení chovu koz a výroby kozích sýrů, za které získali i několik ocenění a pyšní se značkou Regionální výrobek.

Klíčové kompetence: Komunikativní, sociální, k učení, hodnotové, k řešení problémů
Cíl aktivity: Hlavním cílem je vytvoření kladného vztahu a úcty ke zvířatům
Cílová skupina: žáci 1. – 5. ročníku
Pomůcky: suché pečivo, nastrouhaná mrkev, odměrka na mléko, dezinfekční ubrousky,
Metody: motivační, slovní, názorně demonstrační, fixační
Motivace: Vstup do ohrady a přímý kontakt se zvířaty, ruční podojení kozy, ochutnání mléka a sýrů
Postup:
S žáky na farmě uvidíme okolo 35 koz a stejný počet kůzlátek. Podíváme se, jak vypadá ustájení zvířat, porodní boxy a dojírna. Na farmě se k dojení používá mechanické, ale i ruční dojení. Tento způsob si mohou žáci pod dohledem majitelů vyzkoušet. Povíme si o stravě těchto přežvýkavců a jejich užitkovosti. S dětmi můžeme vstoupit i do kozí ohrady, aby si je zkusili nakrmit. Všechny kozy jsou velmi krotké a mazlivé, a to mají děti rády. Během pár okamžiků mohou děti zažít i několik pocitů – ze začátku třeba strach, nebo obavu, ale posléze radost ze

zvířecího kontaktu.

Sebereflexe:

Po předchozích zkušenostech vím, že po kontaktu s kozami a jejich kůzlaty ve výběhu, přestanou mít žáci strach z jejich přítomnosti a mohou se mezi nimi bezstarostně pohybovat. Získají zajímavé informace o jejich chovu, stravě a užitkovosti, které mohou později využít v hodinách přírodovědy.

Obr. 3 Kůzlata

6.2.3 Aktivity Koně

Úvodem: Na Kozí farmě u Komínků chovají dva koně. Hřebce Shetlandského ponyho Františka a klisnu Shagya arab jménem Tennessee. Tyto zástupce z řádu lichokopytníků využívají majitelé k rekreaci a sportu (parkur, což je velmi oblíbené jezdecké odvětví, při kterém kůň překonává překážky).

Klíčové kompetence: Komunikativní, sociální, k učení, hodnotové, k řešení problémů

Cíl aktivity: Hlavním cílem je vytvoření kladného vztahu ke zvířatům

Cílová skupina: žáci 1. – 5. ročníku

Pomůcky: suché pečivo, sedlo

Metody: motivační, slovní, názorné, demonstrační

Motivace: nakrmení koně, jízda na koni

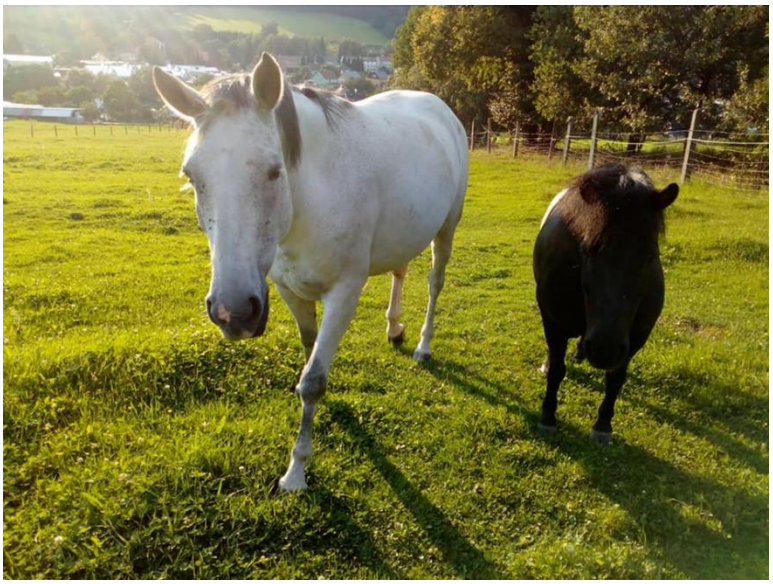
Postup:

Do prostoru ke koním děti nevstupují, mezi nimi a zvířaty je ohrada. Vše je z bezpečnostních důvodů, protože koně jsou přece jenom větší zvířata. Přes dřevěná dřevna si je však mohou pohladit a pod dohledem majitelů pokrmit. S dětmi si povíme, k čemu nám kůň slouží, a jakou má stavbu těla.

Podíváme se, jak se kůň čistí, jak se jmenují nástroje na čištění a co je zapotřebí udělat, než se osedlá. Každý si posléze vyzkouší jízdu na koni po jízdárně.

Sebereflexe:

Projekt, který navrhuji jsem už částečně realizovala a po předchozích zkušenostech vím, že žáci přestanou mít z koní strach, ale naopak si získají jejich respekt a důvěru. Zároveň se dozví zajímavé informace o jejich životě a potřebách k jejich chovu.



Obr. 4 Koně

6.2.4 Aktivity: Krávy

Úvodem: Na farmě mají své zastoupení i krávy. Ve společném výběhu s koňmi se pase jedna kravka a dvě jalovičky.

Na farmě chovají krávy na mléko. Z něho pak vyrábí tvaroh, sýr, jogurty. Z bezpečnostních důvodů do tohoto prostoru děti nemohou. Kravky lze ale přivolat stejně jak koně ke dřevěným dřevnům.

Klíčové kompetence: Komunikativní, sociální, k učení, hodnotové, k řešení problémů

Cíl aktivity: Hlavním cílem je vytvoření kladného vztahu ke zvířatům

Cílová skupina: žáci 1. – 5. ročníku

Pomůcky: suché pečivo, jablíčko, svazek pampelišek

Metody: motivační, slovní, názorné, demonstrační

Motivace: nakrmení a pohlazení krávy, ochutnávka mléka a sýrů

Postup: Do prostoru ke kravám děti nevstupují, mezi nimi a zvířaty je ohrada. Kravky reagují na své jméno, tak je možné si je k ohradě přivolat. Podíváme se, jak se kravky pasou, povíme si, proč se chovají, z čeho se skládá jejich tělo a strava.

Sebereflexe:

Projekt, který navrhuji, jsem už částečně realizovala a předpokládám, že si žáci uvědomí přínos hovězího dobytka pro hospodářství, a navíc získají zajímavé informace o jejich chovu.

Obr. 5 Krávy

6.2.5 Aktivity: Králíci

Úvodem: Na Kozí farmě u Komínků 5 samic králíků a jednoho samce. Několikrát do roka se jim rodí mláďátka.

Klíčové kompetence: Komunikativní, sociální, k učení, hodnotové, k řešení problémů

Cíl aktivity: Hlavním cílem je vytvoření kladného vztahu ke zvířatům

Cílová skupina: žáci 1. – 5. ročníku

Pomůcky: suché pečivo, jablíčka, mrkev, pampelišky

Metody: motivační, slovní, názorné, demonstrační

Motivace: nakrmení králíků, hlazení mláďátek

Postup: Děti uvidí, jak vypadá králikárna, ve které se chovají králíci. Aby se u králikárny všichni nemačkali, vyndáme králíka do připravené bedýnky, aby si ho mohli všichni z blízka prohlédnout a pohladit. Mezitím si řekneme, proč se králíci chovají a čím se živí.

Sebereflexe:

Předpokládám, že když se projekt zrealizuje, tak si žáci uvědomí, jaký přínos má pro člověka chov králíků, a jakou péči jim musí věnovat. Naučí se s nimi bezpečně manipulovat, aby jim neublížili, nebo naopak aby nebylo ublíženo jim.

Obr. 6 Králíci

6.2.6 Aktivity: Prasata

Úvodem: Na Kozí farmě u Komínků chovají čtyři prasata, která jsou ustájená ve zděném chlívku, ale volně přístupná ze dvou stran.

Klíčové kompetence: Komunikativní, sociální, k učení, hodnotové, k řešení problémů

Cíl aktivity: Hlavním cílem je vytvoření kladného vztahu ke zvířatům

Cílová skupina: žáci 1. – 5. ročníku

Pomůcky: jablíčko, rohlík

Metody: motivační, slovní, názorné, demonstrační

Motivace: pohlazení prasátek, podání pamlsků

Postup:

Podíváme se, kde se prasata chovají, jakou mají stravu a povíme si o užitkovosti těchto zvířat. Děti mohou prasátka poškrabat a dát jim pamlsek z ruky.

Sebereflexe: Při projektu, který navrhuji získají žáci základní informace o chovu prasat. Zapamatují si jejich apetit k jídlu a vyluzování mlaskavých zvuků.

Obr. 7 Prasata

6.2.7 Aktivita: Slepice (kur domácí)

Úvodem: Na Kozí farmě u Komínků chovají 30 slepic.

Klíčové kompetence: Komunikativní, sociální, k učení, hodnotové, k řešení problémů

Cíl aktivity: Hlavním cílem je vytvoření kladného vztahu ke zvířatům

Cílová skupina: žáci 1. – 5. ročníku

Pomůcky: košík na vajíčka

Metody: motivační, slovní, názorné, demonstrační

Motivace: posbírání vajíček z kukaní

Postup:

Děti mohou vstoupit do kurníku, podívat se, jak to tam vypadá, kde slepice snáší vajíčka (kukaň), a posbírat je do připravených platíček.

Sebereflexe: Při projektu, který navrhuji děti získají informace o chovu a užitkovosti slepic. Zapamatují si rozdíly mezi kohoutem, slepicí a kuřetem.

Obr. Slepice

Během všech aktivit jsou u dětí farmářští psi Michal (border kolie) a Nikolaj (středoasijský pastevec). Ti je po celou dobu na farmě doprovází, aportují klacíky a čekají na pohlazení.

Obr. 9 Farmářští psi

6.3 Závěr projektu

Mým cílem je zlepšit přírodovědné znalosti žáků, a především jejich vztah k přírodě. Chtěla bych děti touto cestou naučit nesobeckému vztahu nejen ke zvířatům, ale i k ostatním lidem. Na farmě je možné získat mnoho zajímavých informací a něco zažít, jelikož v dnešní době lidé už hospodářská zvířata běžně nechovají. Děti mohou vidět v ZOO cizokrajné druhy zvířat, ale hospodářská zvířata, vidí jenom v knížkách na obrázcích. Přímý kontakt s živými tvory je pro děti, jejich citový a mentální vývoj velmi důležitý a přínosný. Na farmě mají možnost vyzkoušet si kontakt se zvířaty a zbavit se zbytečného strachu a obavy. Dozví se, jaký mají přínos pro člověka a co všechno se dá např. z mléka vyrobit. Každá aktivita na farmě má svůj cíl, který bych chtěla naplnit. U každé jsou aktivity jsou uvedeny klíčové kompetence, metody a motivace, pomocí kterých budou aktivity realizovány.

Věřím, že se na farmu za zvířátky budou chtít děti vracet. Pokud si vyzkouší dojení koz, bude je jistě zajímat, jak chutná sýr z jejich mléka. Tím by se zvýšila i konzumace mléčných výrobků, které jsou důležité pro jejich zdravý vývoj. Při ochutnávce medu přijdou děti na zjištění, že i to, co je sladké, může být i zdravé.

Každé dítě by si doma přálo mít nějakého mazlíčka, ne všem se to může splnit. Trávení času na kozí farmě by jim to mohlo částečně vynahradit.

Závěr bakalářské práce

Školní věk můžeme charakterizovat jako etapu života, která je nejdůležitější pro utváření správných postojů a hodnot, které budou dítě doprovázet po celý jeho život.

V teoretické části bakalářské práce jsem se zabývala problematikou zdravého životního stylu u dětí a popsala jsem faktory, které jej ovlivňují. Zaměřila jsem se na otázku nesprávného stravování a trávení volného času.

V praktické části práce navrhuji projekt „Jak se stát farmářem“, který bude schopen nenásilnou a hravou formou přiblížit dětem chov hospodářských zvířat a trávení volného času v přírodě na čerstvém vzduchu. Víme, že vztah člověka a zvířete dokáže vyvolat pozitivní sociální a emocionální, ba přímo terapeutické účinky, které mohou přispět ke zlepšení zdravotního stavu člověka.

Dnešní doba je plná nástrah k nezdravému způsobu života a chybným rozhodnutím ve výběru potravin a trávení volného času. Nevyvážená a nezdravá strava, stres, nedostatek pohybu to všechno má negativní vliv na zdraví žáků.

Děti vychováváme a vštěpujeme jim správné návyky každý den. Naučit je zdravému stravování chce nejen čas, a zodpovědný přístup, ale i spolupráci učitele a rodiče. Výchova ke zdraví je dlouhodobý a náročný proces. Úspěšně ho zvládneme, když převezmeme zodpovědnost za zdraví žáků a budeme trpěliví a vytrvalí.

Žáci chtějí vyzkoušet něco nového, nebrání se změnám ve stravování, ani trávení volného času, pokud jim vytvoříme vhodné podmínky, půjdeme příkladem a správně je motivujeme.

Použitá literatura

ANTOŠOVÁ, D., KODL, M., 2014. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. 153 s. ISBN 978-80-85047-49-3

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., DOLANSKÝ, H., 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5.

DANIŠ, P., 2016. *Děti venku v přírodě: ohrožený druh? proč naše děti potřebují přírodu pro své zdraví a učení.* Praha: Ministerstvo životního prostředí. 75 s. ISBN 978-80-7212-610-1.

Emocionální zdraví dětí by mělo být pro rodiče prioritou. Novinky.cz [online]. 2014 [cit. 10-03-2020]. Dostupné z: https://www.novinky.cz/zena/deti/clanek/emocionalni-zdravi-deti-by-melo-byt-pro-rodice-prioritou-223859

GILLERNOVÁ, I., KREJČOVÁ, L. 2012. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada. 247 s. ISBN 978-80-247-3472-9.

TEW, J. E., 2015. Nepostradatelný rádce včelaře. Čestlice: Rebo International CZ. 223 s. ISBN 978-80-255-0905-0.

KELLNEROVÁ, D., 2013. *Chov zvířat ve školách*. Brno: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání. 84 s. ISBN 978-80-87604-57-1.

KRAUS, B. 2014. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 215 s. ISBN 978-80-262-0643-9.

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

KUČEROVÁ, K., Duševní hygiena – jak pečujeme o svou duši*? O psychologii.cz* [online]. 2014 [cit. 09-03-2020].

Dostupné z: http://www.opsychologii.cz/clanek/133-dusevni-hygiena-jak-pecujeme-o-svou-dusi/

Kurs 6 – *Podpora zdraví* [online]. 2013 [cit. 12-01-2019]. Dostupné z: http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11__definice.html

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol., 2015. *Výchova ke zdraví.* 2., vydání 2, Praha: Grada Publishing, a.s.. Pedagogika (Grada). 321 s. ISBN 978-80-271-0993-7

Mentální zdraví [online]. 2012 [cit. 10-03-2020]. Dostupné z: http://sestra.org/Mentální_zdraví

MLÝNKOVÁ, J., 2010. *Pečovatelství 1 díl: učebnice pro obor sociální péče-pečovatelská činnost.* Praha: Grada. 269 s. ISBN 978-80-247-3184-1.

NOVÁK, V., Sociální fóbie a její léčba. *Zdravotnictví a medicína* [online]. 2010 [cit. 20-3-2020]. Dostupné z: https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/socialni-fobie-a-jeji-lecba-454150/check-status/

Potravinová pyramida. Vyzivadeti.cz [online]. 2013 [cit. 15-03-2020]. Dostupné z: http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/

ROZSYPALOVÁ, M., MELLANOVÁ A., ČECHOVÁ, V., 2003. Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické *školy*. Praha: Informatorium. 186 s. ISBN 80-7333-014-8.

ŠLAISOVÁ, J. Výživa – zdravá strava. *Aktivity pro zdraví* [online]. 2013 [cit. 09-03-2020]. Dostupné z: http://aktivityprozdravi.cz/muj-zivotni-styl/vyziva-zdrava-strava/spravna-strava

VACKOVÁ, K. Co je to zdravý životní styl? *Vitalia.cz* [online]. 2015 [cit. 15-03-2020]. Dostupné z: https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/

Zákon o pedagogických pracovnících [online]. 2004 [cit. 05-12-2019]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/ministerstvo/zakon-o-pedagogickych-pracovnicich-a-o-zmene-nekterych-zakonu-1

Seznam obrázků

Obr. 1 Potravinová pyramida – Dostupné z: http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/

Obr. 2 Včela – Dostupné z: http://files.vcelaribruntal.webnode.cz/system_preview_detail_200000005-8d7408fd40-public/včela.jpg

Obr. 3 Kozy - archiv autorky

Obr. 4 Koně - archiv autorky

Obr. 5 Krávy - archiv autorky

Obr. 6 Králíci - archiv autorky

Obr. 7 Prasata - archiv autorky

Obr. 8 Slepice – Dostupné z: http://www.kavapo.cz/web-data/plugins/novinky/95/original/slepice-pozirani-vejce.jpg

Obr. 9 Farmářští psi - archiv autorky

Seznam grafů

Graf 1 Rozdělení respondentů podle věku
Graf 2 Připravenost nápojů z domova
Graf 3 Druh nápoje přinesený z domova
Graf 4 Oblíbenost nápojů
Graf 5 Denní konzumace tekutin
Graf 6 Nejoblíbenější sladidlo
Graf 7 Počet jídel za den
Graf 8 Počet snídaní během týdne
Graf 9 Počet kusů ovoce za den
Graf 10 Oblíbenost ovoce
Graf 11 Počet kusů zeleniny za den
Graf 12 Oblíbená zelenina
Graf 13 Návštěvnost školní jídelny
Graf 14 Pravidelnost školních svačin
Graf 15 Výběr na svačinu
Graf 16 Denní přísun sladkostí
Graf 17 Oblíbenost mléčných výrobků
Graf 18 Obsah mléčných výrobků ve stravě
Graf 19 Počet hodin u médií
Graf 20 Čas strávený pohybem
Graf 21 Srovnávací graf sladkých nápojů a vody
Graf 22 Počet jídel za den
Graf 23 Srovnávací graf konzumace ovoce a zeleniny
Graf 24 Srovnávací graf trávení volného času

Přílohy

Příloha 1: Dotazník pro děti ve věku 10 až 15 let

Milí žáci,

jmenuji se Jana Komínková a jsem studentkou oboru sociální pedagogiky v Olomouci. Předkládám Vám dotazník, který je zaměřen na stravování a trávení volného času. Prosím Vás o jeho vyplnění. Výsledky poslouží jako podklad k mé bakalářské práci s názvem „Jak se stát farmářem."

Dotazník je plně anonymní.

Prosím, zakroužkuj, nebo podtrhni:

Pohlaví: a) mužské

b) ženské

Napiš svůj věk: …… let

V každé z následujících otázek zakroužkuj pouze jednu odpověď, která vystihuje Tvůj život od začátku listopadu.

1. Nosíš si do školy připravené pití z domova?

a) ano, pravidelně

b) ano, občas, nepravidelně

c) ne

Pokud jsi na otázku 1. odpověděl za a), nebo za b), pokračuj na otázku 1.1.

Pokud jsi odpověděl za c), přejdi na otázku 2.

1. 1. Který nápoj si nejčastěji nosíš do školy?

a) čistou vodu

b) vodu se sirupem

c) kupovaný nápoj – dopiš, jaký: ……...

d) čaj

e) jiný – dopiš, jaký: ……

2. Jaký druh nápoje piješ nejčastěji?

a) vodu

b) čaj

c) vodu se sirupem (šťávu)

d) minerální vodu – neslazenou

e) minerální vodu – slazenou

f) slazené limonády – napiš, které:

g) ovocnou šťávu (džus, mošt)

h) kávu – dopiš, jakou:

i) jiný – dopiš, jaký: ……

3. Kolik tekutin vypiješ za 1 den?

a) méně než 1 litr

b) 1 – 2 litry

c) 2 – 3 litry

d) 3 a více litrů

4. Čím si nejčastěji sladíš nápoje?

a) bílým cukrem

b) hnědým cukrem

c) medem

d) sirupem

e) jiným sladidlem – dopiš jakým: …….

f) nesladím

5. Kolikrát za den se stravuješ?

a) 1 – 3krát

b) 4 – 5krát

c) 6 a vícekrát

6. Snídáš denně před odchodem do školy?

a) ano, pravidelně každý den

b) ano, 1 – 2krát za týden

c) ano, 3 – 4krát za týden

d) ne, nesnídám

7. Kolik kusů ovoce sníš za den?

a) 1 kus

b) 2 kusy

c) 3 a více kusů

d) žádné

8. Chutná ti velmi nějaké ovoce?

a) ano

b) ne

Jestli ano, napiš, které: ……

9. Kolik kusů zeleniny sníš za den? (Nepočítej zeleninu ve vařeném jídle).

a) 1 kus

b) 2 kusy

c) 3 a více kusů

d) žádnou

10. Chutná ti velmi nějaká zelenina?

a) ano

b) ne

c) Jestli ano, napiš, která: ……

11. Chodíš na oběd do školní jídelny?

a) ano, denně

b) ano, ale ne každý den

c) ne

12. Nosíš si svačinu do školy?

a) ano, pravidelně každý den

b) ano, 1 – 2krát za týden

c) ano, 3 – 4krát za týden

d) ne, nenosím

13. Která dvě jídla by sis vybral/-a na svačinu? (Zakroužkuj.)

a) chleba s domácí pomazánkou

b) chleba s koupenou pomazánkou, nebo paštikou

c) čokoládovou tyčinku

d) jogurt

e) sušenky

f) koláč se sladkou náplní

g) ovoce

h) zeleninu

i) jiné – napiš, co: ……

14. Jíš každý den sladkosti, nebo pochutiny, jako jsou chipsy?

a) Ano

• Jestli jsi odpověděl/-a ano, napiš, co jíš: .....

b) Ne

15. Máš rád/-a mléko a mléčné výrobky?

a) ano

b) ne

c) ano, ale jsem alergik

16. Jestli nejsi alergik, máš mléčné výrobky ve stravě aspoň 4krát týdně?

a) ano

b) ne

17. Kolik času trávíš denně na počítači, mobilu, nebo iPodu?

a) méně jak 1 hodinu

b) 1 – 2 hod.

c) 2 – 3 hod.

d) 3 – 4 hod

e) 4 – 5 hod.

f) více jak 5 hod.

18. Kolik času denně trávíš pohybem (chůzi venku, nebo jakýmkoliv sportem, nebo tancem)?

a) méně jak 1 hod.

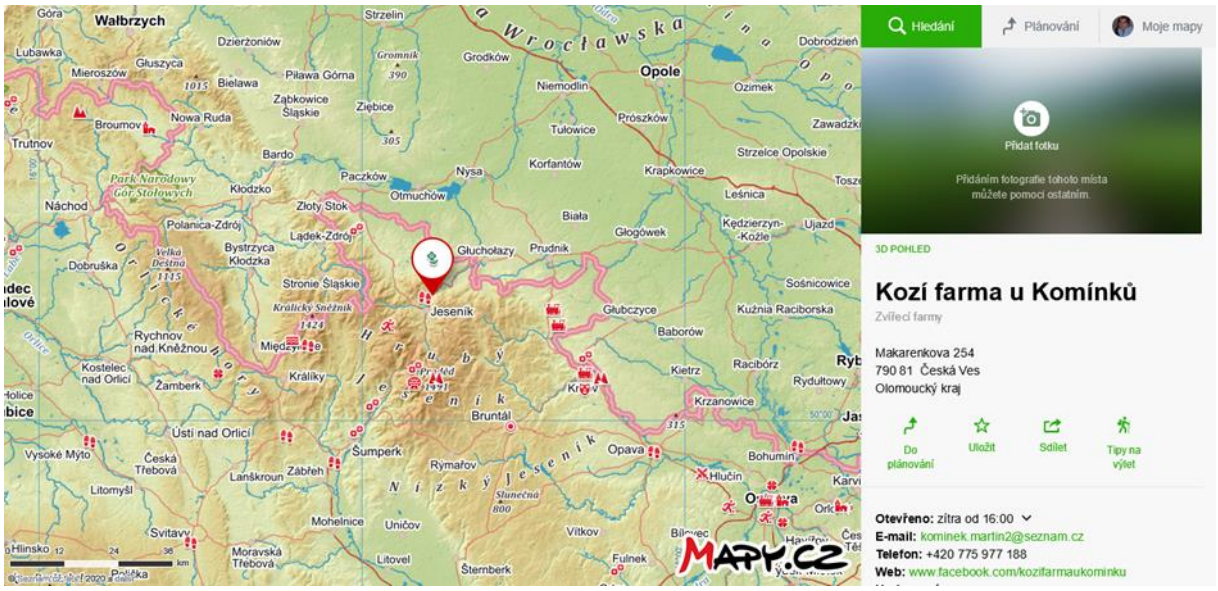
b) 1 – 2 hod.

c) 2 – 3 hod.

d) více jak 3 hod.

Příloha 2: Vstupní brána na Kozí farmu u Komínků (archiv autorky)

Přílohy 3: Pohled na pastviny Kozí farmy u Komínků (archiv autorky)



Příloha 4: Mapa Kozí farmy u Komínků

Dostupné z: https://mapy.cz/zemepisna?x=17.2174072&y=50.

Příloha 5: Regionální výrobky z Kozí farmy u Komínků (archiv autorky)

Asociace regionálních značek
a
MAS Horní Pomoraví o.p.s.
na základě rozhodnutí Certifikační komise udělují

JESENÍKY originální produkt®

Certifikát

výrobku/skupině výrobků:
Kozí sýr čerstvý

od výrobce:
Martin Komínek – Kozí farma u Komínků
Makarenkova 254, 790 81 Česká Ves

Tento certifikát opravňuje výrobce označovat certifikovaný výrobek ochrannou známkou „JESENÍKY originální produkt®“, a to v souladu se „Zásadami pro udělování a užívání značky“ platnými k datu vystavení certifikátu.

Datum a místo vystavení: 30. 10. 2019, Hanušovice

Datum ukončení platnosti: 31. 12. 2022

Číslo certifikátu: **13102**

Zástupce MAS Horní Pomoraví o.p.s. | Zástupce ARZ | Zástupce Certifikační komise

www.regionalni-znacky.cz

PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí.

Příloha 6: Certifikát (archiv autorky)