



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

CHARAKTERISTIKA ŽIVOTNÍHO STYLU
STUDENTŮ ODBORNÉHO UČILIŠTĚ (STUDENTŮ
SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI)

Diplomová práce

Autor: Alena Háková, Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

CHARACTERISTICS OF LIFESTYLE OF STUDENTS
OF SECONDARY VOCATIONAL SCHOOL
(STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL
NEEDS)

Diploma Thesis

Autor: Alena Háková, Education concerning to Health Education

Supervizit: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2017

Bibliografická identifikace:**Jméno a příjmení autora:** Alena Háková**Název diplomové práce:** Charakteristika životního stylu studentů odborného učiliště (studentů se speciálními vzdělávacími potřebami)**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví**Vedoucí diplomové práce:** doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.**Rok obhajoby diplomové práce:** 2017**Abstrakt:**

Práce uvádí výsledky teoreticko – empirické studie. Cílem Diplomové práce je primární monitoring životního stylu studentů se speciálními vzdělávacími potřebami, vznik edukačního programu určený pro internát odborného učiliště, vliv programu na kvalitu života. Práce se skládá z několika částí. Teoretická část popisuje zásady zdravého životního stylu (zdravé stravování, pohybovou aktivitu, duševní hygienu), speciální vzdělávací potřeby, věkové období 15-18 let, odborné učiliště a kvalitu života. Praktická část analyzuje životní styl studentů odborného učiliště v Soběslavi. Poukazuje na rozdílné postoje dojíždějících studentů a studentů ubytovaných na internátě. Analýza vychází z dotazníku vlastní tvorby. Výsledky jsou znázorněny v grafech. Pro internát odborného učiliště byl vytvořen edukační program „Rok na intru“, který je zaměřen na komplexní pojetí zdraví a zdravého životního stylu. Vliv edukačního procesu na kvalitu života jsme zjišťovali pomocí standardizovaného dotazníku PedsQl. Data jsou vyhodnocena statistickou metodou Anova a Tukeyovou metodou. V závěru práce vyvracíme hypotézu, že dojíždějící studenti mají zdravější životní styl než studenti ubytovaní na internátě. Potvrzujeme pozitivní vliv edukačního programu na kvalitu života internátních studentů – statisticky významně u skupiny dívek. Dále potvrzujeme, že efekt programu vydržel tři měsíce.

Klíčová slova: zdravý životní styl, výživa, pohyb, spánek, relaxace, kvalita života, adolescent, speciální vzdělávací potřeby

Bibliographic identification:

Name and surname: Alena Háková

Title of diploma thesis: Characteristics of lifestyle of students of secondary vocational school (students with special educational needs)

Workplace: Department of Health Education

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of defence: 2017

Abstract:

The thesis presents the results of theoretical and empirical study. The thesis deals with primary monitoring of lifestyle of students with special educational needs, the creation of an educational program designed for dormitory of secondary vocational school and the program's impact on quality of life. The work consists of several parts. The theoretical part describes the principles of a healthy lifestyle (healthy eating, physical activity, mental activity), special educational needs, the age period of 15-18 years, secondary vocational school and quality of life. The practical part analyzes the lifestyle of students at secondary vocational school in Soběslav. This part highlights the different attitudes of commuter students and students living in dormitories. The analysis is based on questionnaire my own creation. The results are shown in the graphs. For dormitory of secondary vocational school an educational program "A year in a dorm" was created. The program is aimed at a comprehensive understanding of health and healthy lifestyle. The influence of the educational process on the quality of life we investigated using a standardized questionnaire PedsQL. Data are evaluated by ANOVA and Tukey statistical method. In conclusion we disprove the hypothesis that commuter students have a healthier lifestyle than students staying at the dorms. We confirm the positive effect of educational program on quality of life for boarding students – statistically significant in the group of girls. We also confirm that the effect of the program lasted three months.

Keywords: healthy lifestyle, nutrition, exercise, sleep, relaxation, quality of life, adolescent, special educational needs

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, leden 2017

.....

Poděkování

Děkuji doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu při vypracování diplomové práce.

Dále děkuji Mgr. Radku Vejmelkovi za pomoc při zpracování statistických údajů.

.....

Obsah

1	Úvod	9
2	Přehled poznatků	10
2.1	Životní styl	10
2.1.1	Zásady zdravé výživy	10
2.1.2	Pohybová aktivita	16
2.1.3	Duševní hygiena	18
2.2	Speciální vzdělávací potřeby.....	20
2.3	Věkové období 15 – 18 let	23
2.4	Odborné učiliště	25
2.4.1	Legislativa zabezpečující ubytování a společné stravování žáků odborného učiliště	26
2.5	Kvalita života	26
2.6	Problematika životního stylu studentů odborného učiliště v jiných pracích....	27
3	Cíle a hypotézy	29
4	Metodika.....	30
4.1	Charakteristika souboru	30
4.1.1	Studenti odborného učiliště	30
4.1.2	Střední škola řemeslná Soběslav.....	31
4.2	Výzkumné metody	31
4.2.1	Dotazník vlastní tvorby.....	31
4.2.2	Standardizovaný dotazník PedsQL.....	32
4.3	Edukační program pro internátní odborného učiliště „Rok na intru“	34

5	Výsledky a diskuze.....	36
5.1	Vyhodnocení dotazníku vlastní tvorby	36
5.2	Vyhodnocení dotazníku PedsQI.....	50
5.2.1	Rozdíl ve výsledcích dotazníkového šetření pro všechny respondenty současně.....	50
5.2.2	Výsledky dotazníkového šetření v závislosti na pohlaví.....	56
6	Vyhodnocení hypotéz.....	68
7	Závěr.....	69
8	Referenční seznam.....	70
9	Přílohy	73

1 Úvod

Lidské zdraví determinuje mnoho faktorů. Důležitý faktor, který můžeme sami ovlivnit, je životní styl. V dnešní moderní době dospěla společnost tak daleko, že svým životním stylem si způsobuje různé choroby – kardiovaskulární nemoci, metabolická onemocnění jako je obezita, diabetes a v neposlední řadě také nádorová onemocnění. Mluvíme o civilizačních chorobách. Výskyt těchto chorob u dospělých jedinců je všeobecně znám, dnes se s nimi můžeme setkat také u nižších věkových kategorií.

Špatné stravovací návyky - přejídání se, nedostatek vitamínů, velké množství soli a cukrů, smažená jídla z fast foodu. Sedavý způsob života u počítače nebo televize - jediný pohyb, kteří mladí vykonají je pouze cesta do školy. A v některých případech ani to ne. Všechny tyto aspekty ovlivňují fyzickou stránku člověka. Chceme-li se na lidské zdraví dívat komplexně, musíme brát v potaz i ostatní stránky člověka. Pokud strádá tělo, bude strádat také duševní stránka člověka. Únava, osamocení, nuda. Je naboraná i sociální stránka člověka. Mladí lidé spolu neumí komunikovat tváří v tvář. Reálný člověk se skrývá v „profilu“ sociální sítě. Životní styl by neměl být zaměřen pouze na výživu a pohyb, ale také na zlepšení mezilidských vztahů, plnohodnotné trávení volného času a zvýšení sebedůvěry.

Zásady zdravého životního stylu a určité vzorce chování, jak se chovat ke svému zdraví, si primárně přinášíme ze své rodiny. Kde však tyto vzorce a zásady mohou nalézt jedinci, kteří přichází z nepodnětného prostředí? Na edukaci o zdravém životním stylu se podílí škola. Jak přistupovat k jedinci, kterému nestačí jeho mentální omezení vstřebat všechny informace?

Výchova těchto mladých lidí vyžaduje vysoké nároky na práci pedagogů a vychovatelů. Správný edukační proces dokáže rozvinout jejich osobnost a také dovednosti v oblasti zdravého životního stylu. Výchova ke zdraví by měla vést ke zlepšení způsobu života a tím také k jeho zkvalitnění.

2 Přehled poznatků

V této části se snažíme nastínit a objasnit problémy daného tématu. Hlavní náplní bylo zajistit si potřebné studijní materiály, ze kterých jsme čerpali informace pro teoretickou část práce. Informace byly čerpány z knih, internetových zdrojů a především z konzultací s odborníky na dané téma.

2.1 Životní styl

Způsob života determinuje zdraví z 50 - 60%. Tento faktor řadíme do individuální skupiny. Záleží na přístupu každého jedince, zda životní styl pojme jako cestu k ochraně zdraví nebo naopak k jeho oslabení (ČELEDVÁ, ČEPELA 2010).

Životní styl může mít tedy různé podoby. My se zaměříme na všeobecná doporučení pro **zdravý životní styl**.

2.1.1 Zásady zdravé výživy

Fórum zdravé výživy uvedlo v roce 2013 všeobecná výživová doporučení pro obyvatele České republiky. Doporučení je shrnuto do devíti bodů (<http://www.fzv.cz> – online 22.9.2015):

- Jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne

Výživa je soubor biochemických a fyziologických procesů, prostřednictvím kterých organismus přijímá a využívá látky z vnějšího prostředí potřebné pro všechny životní funkce. Výživou se uspokojují hlavně materiálně potřeby organismu. To znamená, že dodáním energie se zabezpečují životní procesy - metabolismus, růst, vývoj, funkčnost orgánů, pohyb, rozmnožování apod. (HELD, 2006). Výživa je důležitý faktor, který ovlivňuje naše zdraví.

Zdravá strava by měla splňovat tyto požadavky (KASTNEROVÁ, 2012):

- je netoxická (neobsahuje toxické látky)
- obsahuje dostatečné množství mikro a makroživin
- je lehce stravitelná a zpracovatelná

- zůstává po ní nejméně odpadních látek

- je zabezpečen dostatečný pitný režim

Mezi základní doporučení patří, že jídlo by mělo být rozděleno do pravidelných intervalů. Strava by měla být rozdělena do celého dne: snídaně - svačina - oběd - svačina - večeře. Může být zařazena také druhá večeře, která by měla být složena ze zeleniny. Mezi jednotlivými jídly, bychom měli mít přestávku alespoň tři hodiny. Základní živiny, by měly být zastoupeny v tomto poměru 30% tuků, 50 -60 % sacharidů, 10 - 15 % bílkovin.

Fořt (2005) uvádí, že rozhodující je kvalita, nikoliv kvantita stravy. Proto bychom měli jíst různé druhy potravin v přiměřeném množství.

➤ Zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600g denně

Zelenina – zdroj vitamínů, minerálů, vlákniny. Díky tomu, že je zásadotvorná, dokáže neutralizovat překyselený organismus. Denně bychom měli přijmout až 500g zeleniny.

Ovoce – zdroj energie (obsahuje jednoduché cukry), vitamínů, minerálů, enzymů, antioxidantů a vlákniny.

Vláknina (balastní polysacharid) – vlákninu dělíme na rozpustnou (najdeme ji především v ovoci) a nerozpustnou (obsažena v zelenině). Nejvíce vlákniny přijímáme zeleninou a ovocem. Najdeme ji také v obilovinách (celozrnná mouka), bramborách a luštěninách.

Vláknina zvětšuje objem stravy, ale nedodává ji téměř žádnou energii. Dále snižuje náchylnost k zácpě, protože podněcuje činnost střevní peristaltiky. Trávenina prochází rychleji střevní pasáží – nestačí se vstřebat všechny živiny. Vláknina snižuje vstřebávání tuků a cholesterolu a zvyšuje vylučování žlučových kyselin. Tímto způsobem předcházíme vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Při větším příjmu vlákniny musíme současně zvýšit příjem tekutin. Vláknina na sebe váže také vodu, takže klesá její využitelnost. Denní příjem vlákniny by se měl pohybovat okolo 25g (PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, 2012).

➤ Denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě

Lidské tělo je z velké části tvořeno vodou. U mužů se obsah vody pohybuje okolo 60%, u žen okolo 50%. Voda se nachází v buňkách (intracelulární tekutina) a mimo buňky v krvi a míze (extracelulární tekutina). Vodu tělo potřebuje k metabolickým pochodům, funguje jako rozpouštědlo živin a odpadních látek, významnou roli má také v hospodaření s teplem. Ke ztrátě tekutin dochází především vylučováním moče (přibližně 1-1,5l), pocením, vylučováním stolice, ale také dýcháním. Pocení je velice individuální faktor, např. trénování jedinci se potí více. Množství vyloučeného potu závisí také na druhu vykonávané činnosti.

Doporučená spotřeba vody je okolo 2l, při vysokých teplotách by se měl příjem zvýšit až na 3l. Příjem tekutin by měl být rozvržen do celého dne. Jednorázový příjem (více jak 300 ml) zatěžuje organismus, zvýší se vylučování vody z organismu.

Mezi doporučené tekutiny patří:

Kvalitní balená stolní voda – Podle Fořta (2005) je tato varianta lepší než voda z kohoutku. Kontrola kvality kohoutkové vody se provádí u výrobce, nikoli v jednotlivých domácnostech.

Minerální voda – ideální jsou vody s obsahem všech rozpuštěných minerálních látek maximálně do 0,8 – 1g/1l vody. Důležité je vody střídat. Různé vody obsahují různý poměr minerálních látek. Nadměrný přísun těchto solí může způsobit např. ledvinové kameny.

Šťáva z čerstvého ovoce – ředěná stejným dílem stolní vodou. Šťáva by neměla být pouze z tropických plodů, ale také z ovoce rostoucího u nás. Tuto šťávu nemůžeme používat jako jediný druh tekutiny pro vysoký obsah cukru.

Čaj – jako náhrada kávy může ráno sloužit černý čaj, zelený čaj se doporučuje z hlediska obsažených antioxidantů, bylinné čaje se užívají za různým účelem (např. máta – trávení, meduňka – zklidnění).

Za den bychom měli vypít minimálně 1,5l tekutin. Rozděleno po třetinách – minerálka, stolní voda, ředěná ovocná šťáva (FOŘT, 2005).

Pokud je příjem nedostatečný nebo jsou velké ztráty, dochází k nedostatku vody v organismu – dehydrataci. Mezi projevy nedostatku patří únava, bolesti hlavy, oschlé

rty a jazyk, snížený kožní turgor, snížené množství moči, barva moči má tmavě žlutou barvu a zapáchá (je koncentrovaná).

- Nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných

Mléko je zdrojem kvalitních bílkovin, vitamínů (A, D, karoteny, vitamíny skupiny B) a minerálních látek (vápník, zinek, jód). Z mléčných výrobků jsou nejvýznamnější kysané mléčné výrobky a sýry (sem většinou řadíme i tvaroh). Bílkoviny v kysaných výrobcích jsou lépe stravitelné - částečně jsou rozštěpeny mléčnými kulturami (PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, 2012).

Probiotika – pod tímto názvem jsou ukryty bakterie, které se přidávají do potravin, protože příznivě ovlivňují mikroflóru v tlustém střevě. Nejčastěji jsou vybírány z druhů mléčných bakterií (např. Lactobacillus, Bifidobacterium), Jednorázový příjem této potraviny není účinný. Účinky probiotik jsou obnovení nebo vyvážení střevní mikroflóry, snížení hladiny cholesterolu, posílení imunitního systému (KASTNEROVÁ, 2011).

Jako prebiotika se nejčastěji používají oligosacharidy. Můžeme je přijímat ve formě přirozené nebo syntetické.

- Na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny

Tuky se rozdělují především na rostlinné a živočišné. Liší se od sebe obsahem mastných kyselin. Živočišné tuky jsou zdrojem nasycených mastných kyselin, které jsou zdraví škodlivé.

Celková spotřeba tuků, by se měla snížit. Především tuky nasycené, které jsou obsaženy v uzeninách, tučných masech, tučných sýrech, mléce, másle. Náhrada by měla být ve formě tuků nenasycených, které jsou obsaženy například v rostlinných olejích a rybách.

Z rostlinných olejů je nejvhodnější olej olivový. Můžeme ho využít ve studené, ale i teplé kuchyni. Ztužené tuky (margaríny) můžeme používat především od známých značek typu Flora, Rama (KASTNEROVÁ, 2012).

- Maso jezte jen libové bez viditelného tuku

Maso je jedním ze zdrojů bílkovin. Lidské tělo ho tráví velice pomalu, za velkého výdaje energie. Velký příjem masných pokrmů zatěžuje lidský organismus – trávení a ledviny (KUKAČKA, 2010).

Rybí tuk je zdrojem esenciálních omega-3 mastných kyselin. Ideální je konzumovat mořské ryby alespoň dvakrát týdně (FOŘT, 2005).

- Omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou

Nejhorší je kombinace přepáleného tuku s jednoduchými sacharidy. S touto kombinací se nejčastěji setkáváme u pekařských a cukrářských výrobků. Tyto výrobky jsou připravované za přítomnosti nekvalitních ztužených tuků, které obsahují zdraví nebezpečné trans-mastné kyseliny (FOŘT, 2005).

- Vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte

Sodík je v lidském těle důležitý pro udržení stálého osmotického tlaku, vodní rovnováhy a homeostázy. Tento minerál je hlavní složkou mimobuněčné tekutiny. Zdrojem sodíku v naší potravě je především kuchyňská sůl – NaCl (KASTNEROVÁ, 2011).

Sůl bychom měli používat během vaření pokrmu. Na talíři již nedosolovat – odstraňte slánku ze stolu. Mořská sůl je vhodnější pro vyšší obsah minerálů. Jako náhradu soli můžeme použít zeleninu např. sušený libeček, česnek, šťávu z citronu nebo červené víno (KASTNEROVÁ, 2011). Potraviny, které obsahují vysoké množství soli – především uzeniny, smažené brambůrky, bychom měli snížit na minimum. Denní příjem soli by se měl pohybovat okolo 5g (KUKAČKA, 2010). Vysoký příjem sodíku spojený s dalšími rizikovými faktory způsobuje vysoký krevní tlak - hypertenzi, vysoká hladina sodíku dále podporuje vylučování vápníku z těla. Toto může přispívat ke zvýšenému výskytu snížené hustoty kostí – osteoporóze (CLARKOVÁ, 2000).

- Udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Hmotnost jedince ovlivňuje mnoho faktorů – genetické dispozice, věk, pohlaví, somatotyp, výživa a pohybová aktivita v dětství. Proto není stanovení ideální hmotnosti jednoduché (<http://epidemieobezity.upol.cz> - online 16.12.2015).

Tělesná hmotnost je těsně spjata s tělesnou výškou. K posuzování hmotnosti se tedy často používají indexy vypočítané z výšky a váhy. Jedním z takových ukazatelů optimální tělesné hmotnosti je výpočet **BMI – Body Mass Index**. Body mass index byl vytvořen již v devatenáctém století a v současnosti jde o jeden z nejpoužívanějších indexů pro posouzení hmotnosti. Údaj lze spočítat pomocí tělesné hmotnosti (v kg) a tělesné výšky (v metrech).

$$BMI = \frac{hmotnost(kg)}{výška(m)^2}$$

Vyhodnocení BMI (<http://www.vimcojim.cz> – online 14.1.2016):

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
Méně než 18,5	podváha	Vysoká
18,5 – 24,9	norma	Minimální
25 – 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30 – 34,9	obezita I. stupně	Zvýšená
35 – 39,9	obezita II. stupně	Vysoká
40 a více	obezita III. stupně	velmi vysoká

Optimální tělesnou hmotnost můžeme také vypočítat pomocí měření tělesných obvodů – **WHR index**. Název WHR index vychází z anglického pojmu waist to hip ratio. Jedná se tedy o poměr pasu a boků. Obvod pasu se měří v polovině vzdálenosti mezi dolním okrajem žeber a hřebenem kosti kyčelní. U neobézních osob, především u žen, je místo měření snadno rozeznatelné jako nejužší místo na trupu. Obvod boků se měří v místě největšího vyklenutí hýždí. Tento index dobře vyjadřuje rozložení tuku u různých jedinců. Za rizikové hodnoty jsou považovány výsledky nad 0,85 pro ženy a hodnoty nad 1,0 , pro muže (HAINER, 2003).

2.1.2 Pohybová aktivita

Pohyb lidského těla zajišťuje činnost pohybového aparátu. Pohybový aparát je velký celek, který se skládá ze systému nosného, výkonného a řídicího. Pohyb je jedním ze základních projevů lidského života (ČELEDVÁ, ČEVELA, 2010).

Tělesnou zdatnost můžeme nazvat také fitness. Má několik složek – vytrvalost, svalovou sílu, pohybovou koordinaci, pohyblivost kloubů. Pro zdraví je nejdůležitější vytrvalostní složka. Tělesnou zdatnost můžeme rozvíjet dvěma způsoby. Metodu, která klade důraz na metody tréninku a sportovní výsledky, nazýváme sportovně orientovanou zdatnost. Druhá metoda, která podporuje pozitivní dopad pohybových aktivit na lidský organismus formou rovnoměrného rozvoje všech složek pohybové zdatnosti, nazýváme zdravotně orientovaná zdatnost.

V dnešní moderní době dochází ke snížení pohybové aktivity – hypokinezi. Nedostatek pohybu se stává symbolem současného životního stylu. Člověk se dostává do konfliktu mezi vrozenou dispozicí pro pohyb a omezenou svalovou činností. K hypokinezi nahrává „přirozená lenost“ člověka (ZEMÁNKOVÁ, 1996).

➤ Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka

V současné době narůstají hromadná neinfekční onemocnění nazývají se souhrnně jako „civilizační choroby“. Mezi civilizační choroby patří například ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, hypertenze nebo diabetes mellitus 2. typu. Pravidelné cvičení a přiměřený příjem energie se považuje za nejlepší preventivní prostředky proti těmto nemocem. Pravidelná pohybová aktivita je nedílná součást zdravého životního stylu. Klasické doporučení pro zvýšení fyzické zdatnosti: 3 - 4x týdně, 30 - 45 minut na úrovni 60 - 80 % maximální spotřeby kyslíku (<http://www.szu.cz> - online 16.10.2015).

Nejvhodnější aktivita, kterou jedinec může provádět, je aktivita spojená s přirozeným pohybem. Jako příklad můžeme uvést chůzi nebo běh v příjemném a bezpečném prostředí. Tyto činnosti by měly probíhat v přírodních oblastech s dostatkem zeleně. Dalším příkladem může být cyklistika, u které je zvýšený důraz na bezpečnost při pohybu v silničním provozu.

Výhody, které přináší pravidelná adekvátní pohybová aktivita z hlediska preventivního působení na lidské zdraví (KALMAN, HAMŘÍK, PAVELKA, 2009):

- stimuluje produkci endorfinů v mozku - dobrá nálada, lepší snášení bolesti, pocit uvolnění, štěstí
- zvyšuje duševní potenciál - schopnost více a déle přemýšlet, zlepšení paměti
- harmonizuje systém autonomního svalstva a endokrinního systému (pocit klidu, vyrovnanosti, odolnost vůči všem druhům stresu)
- uvolňuje svalové napětí a odstraňuje záporné emoce (problémy se zdají méně závažné, snadněji se s nimi vyrovnáte)
- mění metabolismus tuků - ztráta nadbytečných kilogramů, oddalování procesu aterosklerózy tepen srdce a mozku
- má preventivní vliv na úbytek vápníku z kostí - prevence osteoporózy
- zvyšuje pevnost a pružnost kloubních vazů a úponových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu
- podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěna výměna látková i na periférii končetin, lépe pracují ledviny, játra a další vnitřní orgány, má preventivní vliv na vznik křečových žil
- zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík
- snižuje klidovou srdeční frekvenci, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak
- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje délku života
- stimuluje hluboké břišní dýchání
- preventivně působí na vznik chronického únavového syndromu
- snižuje riziko potratu, usnadňuje porod a je dokázáno, že aktivním matkám se rodí zdravější děti

Je prokázáno, že pohybová aktivita je jedním z velmi účinných prostředků prevence, zejména srdečně cévních chorob. Nedostatečná pohybová aktivita vede k častým příčinám onemocnění například kosterně svalového aparátu. Kromě pozitivního vlivu na fyzické zdraví a kondici, mají pohybové aktivity kladné psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky. Tyto účinky se projevují dříve než například zvýšení tělesné zdatnosti nebo snížení hmotnosti (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997).

2.1.3 Duševní hygiena

Duševní hygienu můžeme nazvat také psychohygienou. Jedná se o systém doporučení a rad, které slouží k udržení nebo znovuoobnovení duševní rovnováhy. Cílem duševní hygieny je získat odolnost vůči škodlivým vlivům, které by mohly vést k psychickým obtížím jedince. Do duševní hygieny můžeme zahrnout zásady zdravého životního stylu, jednání s lidmi, řešení konfliktů, zvládnání citového (emocionálního) napětí stresových situací a podobně (ČELEDOVÁ, ČEVELA, 2010).

➤ Spánek

Biologický život člověka má určitý rytmus střídání spánku a bdění. Spánek potřebujeme pro znovuoobnovení sil organismu (fyzických i duševních), pro vytváření paměťových stop, ale také pro některé metabolické procesy, regulaci imunitního systému (KUKAČKA, 2010). Potřeba spánku je velice individuální. V průběhu života se u každého z nás mění. Průměrná hodnota spánku se uvádí okolo 8 hodin spánku.

Mozková šišinka (epifýza) produkuje spánkový hormon **melatonin**. Tento hormon způsobuje utlumení nervové soustavy a následný spánek. Produkce šišinky je řízena působením světla, které dopadá na sítnici oka. Tma zvyšuje produkci melatoninu, světlo ho naopak snižuje (KUKAČKA, 2010).

Spánková hygiena se zabývá doporučeními pro kvalitní spánek (JUŘENÍKOVÁ, HŮSKOVÁ, PETROVÁ, TOMÁNKOVÁ, 1999):

- pravidelný denní režim
- před spaním omezit příjem černých čajů, kofeinu, nikotinu, alkoholu, tučných jídel
- omezit spánek přes den (maximálně půl hodiny)
- během dne mít dostatek pohybové aktivity
- minimalizovat rušivé momenty spánku - hluk, světlo, vysoká nebo nízká teplota
- uléhat pouze při pocitu ospalosti, opustit lůžko, pokud se nepodaří usnout do 30 minut
- před spaním se vyvarovat negativních emocí, pocitu napětí a strachu

- používat relaxační techniky k navození spánku

- nepoužívat léky bez ordinace lékaře - možnost vzniku návyku

➤ Relaxace

Vokurka (1995) vysvětluje pojmem relaxace jako uvolnění. Pomocí různých technik uvolňujeme z těla svalové a duševní napětí. Relaxaci tedy můžeme rozdělit na tělesnou a psychickou. Měli bychom uplatňovat oba typy. Jedním z pohybových systémů, který je zaměřen na propojení obou relaxací, je jóga. Jógové cvičení působí celistvě na lidský organismus. Pravidelným cvičením dochází ke sjednocení těla a mysli (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Tělesná relaxace se týká především fyzické aktivity. Měli bychom se jí věnovat alespoň dvakrát týdně po dobu 45 – 60 minut. Vybraná aktivita by nás měla bavit a měla by být prováděna v čase, kdy se jí můžeme pravidelně věnovat. Postupem času si z aktivity uděláme zvyk (KASTNEROVÁ, 2012). Fyzická aktivita by měla být provázena pocitem pohody a potěšením, nesmí se stát stresem.

Do pasivní tělesné relaxace řadíme činnosti, kdy je vyloučen aktivní tělesný pohyb. Tyto aktivity můžeme nazvat regenerace. Je to proces, při kterém dochází k obnovení, uvedení do původního plnohodnotného stavu (VOKURKA, 1995). Mezi prostředky pasivní tělesné relaxace patří masáže (včetně automasáže), akupunktura, akupresura, reflexologie, saunování, balneologie (KUKAČKA, 2010).

Jak uvádí Kastnerová (2012), **psychická relaxace** nás vede k tomu, abychom „vypli mozek“. Psychická (mentální) relaxace nás osvobozuje od neustálého přemýšlení. Psychickou relaxaci můžeme provádět aktivně, například pomocí dechových cvičení. Tyto techniky směřují koncentraci mysli na vlastní dech. Sledování dechu je nenáročné, uvolnění přichází během chvíle. Dalším příkladem může být zpěv (KUKAČKA, 2010).

Do pasivní psychické relaxace můžeme zařadit poslouchání hudby.

➤ Hospodaření s časem

Hospodaření s časem můžeme také nazvat time management. Jde o časové rozvržení činností, které vedou k dosažení určitého cíle.

➤ Sociální opora

Člověk je tvor společenský, je obkloповán jinými lidmi, žije s nimi v různých společnostech. Pod pojmem sociální opora rozumíme síť lidí, kteří pomáhají druhému člověku v těžkých situacích (KŘIVOHALVÝ, 2009).

Křivohlavý (2009) uvádí tři úrovně sociální opory:

Makroúroveň – jedná se o celospolečenskou formu pomoci, celostátní měřítko pomoci (např. sociální podpora), může přesahovat hranice (např. pomoc při zemětřesení, povodních).

Mezoúroveň – skupina lidí se snaží pomoci jednomu ze svých členů

Mikroúroveň – pomoc člověku poskytuje osoba nejbližší, většinou jde o dvojici lidí (tzv. dyádu) typu matka- dítě, manželé, nejbližší přátelé.

Psychologie zdraví rozlišuje čtyři druhy sociální opory: **Instrumentální** – dochází k poskytování materiální podpory; **Informační** – poskytnutí potřebných informací ke zvládnutí situace; **Emocionální** – emocionální blízkost, empatie, náklonnost od druhých; **Hodnotící** – úcta, respekt od druhých lidí, sdílení těžkostí.

Přijímání nebo poskytování sociální opory slouží k uspokojení nebo neuspokojení sociálních potřeb. Mezi sociální potřeby patří například afiliace (sociální kontakt), přátelský vztah, komunikace, kooperace (spolupráce), sociální zařazení, potřeba sociální identity (být někým), potřeba lásky.

2.2 Speciální vzdělávací potřeby

O vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami se zabývá vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 27/2016 Sb. Do této vyhlášky spadají také děti a žáci mimořádně nadaní.

Speciálními vzdělávacími potřebami se zabývá vědní obor **speciální pedagogika**.

Speciální pedagogika je poměrně mladá disciplína. Podle Slowíka (2007) je speciální pedagogika disciplína, která se zaměřuje na výchovu, vzdělávání a celkový rozvoj znevýhodněného člověka. Cílem speciální pedagogiky je sociální integrace takového jedince. Název oboru u nás specifikoval v 70. letech profesor Miloš Sovák. Tento obor nemá dodnes jednotnou mezinárodní podobu - některé země ji označují jako léčebná nebo nápravná pedagogika. (SLOWÍK, 2007). Speciální pedagogiku řadíme mezi humanitní vědy - je zaměřena na člověka, ne na postižení. Spolupracuje s celou řadou vědních oborů: biologie člověka, psychologie, sociologie, filosofie, ale také ekonomie, právo a v neposlední řadě technické disciplíny (SLOWÍK, 2007).

Strukturu speciální pedagogiky můžeme rozdělit do několika oblastí. Jednotlivé oblasti nazýváme pedie. Věnují se různým druhům postižení. Autorem tohoto rozdělení je Miloš Sovák (SLOWÍK, 2007).

Obory speciální pedagogiky	Druh postižení
Somatopedie	tělesné postižení
Tyflopedie	zrakové postižení
Surdopedie	sluchové postižení
Psychopedie	mentální postižení
Logopedie	vady a poruchy řeči
Etopedie	poruchy chování, sociální deviace
spec.pedagogika osob s dílčími nedostatky	specifické poruchy učení, projevy LMD
spec. pedagogika osob s kombinovaným postižením	kombinace dvou a více druhů postižení

Další členění speciální pedagogiky může být např. podle věkových kategorií: speciální pedagogika předškolního věku, speciální pedagogika školního věku, speciální pedagogika dospělých, speciální pedagogika seniorů.

Přístup společnosti k handicapovaným osobám můžeme rozdělit do několika období. Vycházíme z převládající tendence společnosti k těmto osobám (SLOWÍK, 2007).

V období starověku můžeme zaznamenat *represivní přístup* – společnost se slabých jedinců (postižených, nemocných) zbavovala. Nevydrželi by tvrdou výchovu. Dalším rozšířeným jevem v této době bylo zneužívání nebo zotročování těchto osob. V období křesťanského středověku se člověk s postiženým stává objektem milosrdenství. Vznikají řeholní řády, které přímo pečují o tyto osoby. Mluvíme o *charitativním přístupu*. Péče je věnována především duchovní složce – povznést se nad veškerá utrpení, doufat ve věčný život. S příchodem renesance a osvícenství dochází k rozvoji vědeckého poznání. Nastává doba technického zkoumání tělesných funkcí – nestačí poskytnout pomoc, ale nahradit chybějící funkci. Dochází k budování různých institucí (např. ústavy, školy), které jsou zaměřeny přímo na pomoc a péči o různé postižené osoby. Novověk můžeme nazvat *humanistickým přístupem*. Spojení léčby, výchovy a vzdělání je typické pro *rehabilitační přístup* - přelom 19. a 20. století. Snaha o rehabilitaci člověka do běžné společnosti nesla i svou stinnou stránku. Ten kdo se nebyl schopen zapojit dostatečně, byl odsunut do institucionální péče (např. ústavy). Ve druhé polovině 20. století se tak můžeme setkat s cíleným odsouváním postižených osob na okraj většinové společnosti. *Preventivně - integrační přístup* se u nás projevuje od počátku 90. let minulého století. Cílem tohoto přístupu je především předcházení vzniku postižení a současně začlenění člověka do majoritní společnosti (integrace). Integrace spočívá ve speciální péči o tyto osoby. Podpora a péče o osoby s postižením napomáhá k následnému zapojení do činností v běžném životě společnosti. Problematika se týká etického postavení genetického inženýrství, interrupcí, postoj společnosti k lidem s postižením. Nejmodernější trend se nazývá inkluze – *inkluzivní přístup*. Typické pro tento přístup je přirozené začlenění osob s postižením do běžné společnosti. Můžeme říci, že handicapovaného člověka nevyčleňujeme ze společnosti. Všichni lidé jsou si rovni. Pro výchovu a vzdělávání, společenské nebo pracovní začleňování nejsou upřednostněny žádné speciální nebo nadstandardní prostředky. Pomoc a podpora nastupuje v situacích, kdy je to nezbytně nutné - v závislosti na druhu postižení a konkrétním jedinci. Nepostižený s postiženým se musí aktivně učit společnému soužití. Vždy bude záležet na konkrétních osobách.

2.3 Věkové období 15 – 18 let

Dospívání můžeme rozdělit na období pubescence a období adolescence. Dolní hranice tohoto období se nachází okolo 11-12 let. Horní hranice se nachází okolo 20 - 22 let. Věkové období 15 - 18 let můžeme zařadit do období adolescence. Tuto věkovou skupinu můžeme také označit jako mladiství nebo dorost.

Hlavním úkolem tohoto období je příprava na budoucí povolání, která odpovídá schopnostem a zájmům jedince. Dochází k dozrávání v samostatnou, vyspělou, na rodičích nezávislou osobnost. V tomto období dochází k plnému fyzickému dozrávání jedince. Tělesný růst se pomalu dokončuje, pohlavní orgány dosahují plné zralosti (ČECHOVÁ, MELANOVÁ, 1998).

Mění se postavení jedince ve společnosti. Jedinec přechází ze základní školy na střední školy nebo učiliště. Zásadně se mění pojetí sebe sama. Společenské postavení takového jedince je nejisté. Výchova je často nejednotná. Rychlé společenské proměny jsou příčinou problémů při výchově (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 1998).

- Psychologická charakteristika

Dospívající se začínají lišit od dětí, ale také i od dospělých. Proměna zevnějšku k sobě poutá pozornost jedince. Vzhled má veliký význam v celkovém sebehodnocení. Prezentuje vlastní identitu okolnímu prostředí. Hledání identity není snadné, protože s dětským vzhledem se ztrácejí role, které byly jedinci dobře známé. Dospívající jedinec prožívá strach ze ztráty vlastní role, pocity nejistoty. Při novém hledání dochází ke změnám v hierarchii hodnot, odmítání autorit. Uvolňují se vazby v rodině a více se upevňují vztahy mezi vrstevníky. Snaha neztratit svou roli vede k odlišnému chování - úprava zevnějšku, hlučné chování, vytahování se, vzdorovačnost. Období dospívání nejvíce doprovází impulzivita, nepředvídatelnost reakcí, změny nálad. Můžeme se setkat také s neurovegetativními příznaky, jako jsou zhoršení spánku, zvýšená unavitelnost, nechut' k jídlu.

Období, kde převládá nevyrovnanost a zvýšená míra konfliktů zařadíme spíše do období pubescence. Období adolescence přináší již určité zklidnění. Jedinec se ztotožňuje s novými hodnotami, má optimističtější postoje a radostnější ladění (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 1998).

- Vůle

U rozhodování (aktivní vůle) dochází k rozporu mezi touhou se sám rozhodnout s nedostatkem zkušeností. Při realizaci rozhodnutí (pasivní vůle) chybí trpělivost, vytrvalost. Nedokáží se vyrovnat s rušivými vlivy, reagují impulzivně, mění často svá rozhodnutí (VÁGNEROVÁ, VALENTOVÁ, 1992).

Typické pro toto období je sebe prosazování. Projevuje se odmítáním, odmítáním plnit příkazy, prosazování vlastního názoru za každou cenu. Tímto chováním se jedinec ujišťuje o své vlastní identitě.

- Vývoj motoriky

Rozvoj regulačních schopností nervové soustavy není odpovídající rychlému růstu kostry a svalstva. Dochází tak ke zhoršení koordinace pohybů - dočasně ztrácí svoji přesnost a plynulost (VÁGNEROVÁ, VALENTOVÁ, 1992). Pohybové dovednosti jsou jedním hodnotícím kritériem mezi vrstevníky. Sportovní úspěch přispívá k lepšímu sebehodnocení, zvyšuje sebejistotu.

- Emoční vývoj a socializace

Hlavním úkolem tohoto období je uvolnění z vazby na rodiče a navazování nových vztahů s vrstevníky obojího pohlaví. Navazování vztahů je spjato s pocitem stálosti, jistoty a bezpečí v rodině. Dochází k akceptování norem sociálního chování a zvládnutí nových sociálních rolí.

Pokud jedinec dostane od blízkých osob podpurné, ale ne poutající prostředí, je schopen navazování dalších vztahů (SMAHEL, 1997). Velice důležité jsou vztahy s vrstevníky. Mohou mít skupinový nebo párový charakter. Skupiny většinou tvoří jedinci stejného pohlaví. Hodnocení skupiny se stává důležitou součástí sebehodnocení jedince. Vzrůstá potřeba důvěrného vztahu - přátelství vzniká na základě společných zájmů a emocionální náklonnosti. Nebývají trvalého charakteru, často se rozpadají. Běžné je také navazování párových vztahů. Partner je posuzován podle kritérií vrstevnické skupiny - vzhled, vyspělost, schopnost upoutat pozornost, suverenita (VÁGNEROVÁ, VALENTOVÁ, 1992). Dochází k prvním sexuálním zkušenostem. Tyto vztahy se většinou rozpadají ještě rychleji než přátelství. Přirozená součást vývoje se nachází

i ve fázi uspokojování sexuálních potřeb - zkoumání vlastního těla, masturbace, osahávání se. Přirozená sexuální potřeba se projevuje obecným zájmem o vše, co se sexualitou souvisí.

2.4 Odborné učiliště

Odborná učiliště jsou dvouletá nebo tříletá, představují tradiční způsob přípravy absolventů základních škol praktických. Poskytují velký výběr možností profesní přípravy, kde si žáci mohou zvolit učební obor podle svých zájmů a schopností. Odborná učiliště navazují na vzdělávací program základní školy praktické, jejíž učivo doplňují a prohlubují. Hlavní je však příprava žáků na profesní uplatnění a předávání praktických dovedností (ŠVARCOVÁ, 2003). Výuka na odborném učilišti probíhá dle učebních dokumentů učebních oborů skupiny E – odborná učiliště. Každý obor má vlastní kód studia.

V souladu se zákonem je posláním odborných učilišť umožnit žákům s mimořádnými vzdělávacími i výchovnými potřebami dosáhnout co možná největší úrovně znalostí, dovedností a osobních kvalit při respektování jejich individuálních zvláštností a možností. Konečným cílem výchovné a vzdělávací činnosti učilišť je příprava žáků na zapojení, případně plnou integraci do běžného života. Odborné učiliště poskytuje výchovu, teoretické vzdělání i odbornou přípravu v učebních oborech a připravuje žáky pro výkon dělnických povolání. Hlavním cílem školy je zapojení žáků do dvou nebo tříleté odborné přípravy, která směřuje k úspěšnému ukončení vzdělávacího programu v příslušných oborech, k integraci do společnosti a profesní připravenosti uplatnit se ve zvoleném oboru na trhu práce. Absolvent získá po vykonání závěrečné zkoušky střední vzdělání s výučním listem.

Na odborných učilištích se připravují převážně žáci s mentálním a jiným zdravotním postižením, byť většinou lehčího charakteru, ať se jedná o lehké mozkové dysfunkce, poruchy koncentrace pozornosti, hyperaktivitu, psychická i nervová onemocnění, specifické poruchy, následky DMO, žáky s více vadami, ať už v kombinaci mentálního postižení s tělesnou či smyslovou vadou, nebo žáky s poruchami chování.

Nejde však pouze o postižení, ve většině případů jde o kombinaci postižení s nezdravým asociálním, nebo ne zcela přirozeným prostředím, ze kterého žák pochází.

Na odborná učiliště a praktické školy, jsou přijímáni žáci, kteří již od útlého věku byli umístěni do dětských domovů z nejrůznějších příčin, většinou však z důvodu nefungující rodiny, žáci z neúplných rodin, žáci z rodin obou nezaměstnaných rodičů, žáci svěřeni do výchovy prarodičům, žáci z náhradní rodinné péče apod. Psychika těchto žáků, zejména na citové úrovni byla mnohdy dlouhodobě zraňována a nyní, v období puberty a adolescence, kdy přichází množství nových citových podnětů a vazeb, je ještě mnohem zranitelnější.

Odborná učiliště většinou nabízejí uchazečům široký výběr z mnoha učebních oborů a mohou tak vyhovět žákům se specifickými potřebami i specifickými schopnostmi.

2.4.1 Legislativa zabezpečující ubytování a společné stravování žáků odborného učiliště

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy stanovuje zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání.

Ve školském zákoně se nachází **vyhláška 108/2005 Sb. o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních**. Vyhláška obsahuje tři části – školská, výchovná a ubytovací zařízení; školská účelová zařízení; společná, přechodná a závěrečná ustanovení. Typy školských a výchovných ubytovacích zařízení jsou domov mládeže, internát a škola v přírodě. Domov mládeže je určen pro žáky středních a vyšších odborných škol. Internát – zajišťuje ubytování a výchovně vzdělávací činnosti žákům se speciálními vzdělávacími potřebami. Ve vyhlášce je uvedena organizace internátu, podmínky pro umístění, úplata za ubytování.

Dále nalezneme ve školském zákoně **vyhlášku 107/2005 Sb. o školním stravování**, ve které najdeme úvodní ustanovení, organizaci školního stravování, zařízení stravování a jeho provoz, rozsah služeb, úplata za školní stravování, zrušovací ustanovení, účinnost. Součástí vyhlášky jsou přílohy – výživové normy pro školní stravování, finanční limity pro nákup potravin.

2.5 Kvalita života

Kvalita života obsahuje komplexní úsilí, které má za následek naplnění představ o životní pohodě. Podílí se na něm jedinec, ale také celá společnost. Kvalita života je

velice ovlivněna subjektivním vnímáním. Jde především o pocity blaha, štěstí, naplnění životního smyslu (ČELEDOVÁ, ČVELA, 2010). Člověk je schopen prožívat život s radostí, dochází k uspokojení všech rovin (fyzické, psychologické, sociální i spirituální). Kvalita života je přímo úměrná míře uspokojení základních životních potřeb a naplňování životních cílů jedince. Zdravý životní styl nemá za úkol pouze prodloužení života, ale také kvalitu prožitého života.

2.6 Problematika životního stylu studentů odborného učiliště v jiných pracích

Životní styl žáků se speciálními vzdělávacími potřebami řeší některé bakalářské a diplomové práce. Věková hranice respondentů se ale pohybuje na úrovni povinné školní docházky. Jako příklad uvádím diplomovou práci Martiny Večeřové na téma „Výchova ke zdraví jako podpůrný prostředek výchovy ke zdravému životnímu stylu u žáků s lehkým mentálním postižením na druhém stupni základní školy“. Z výzkumné části této diplomové práce zjišťujeme, že znalosti získané v předmětu Výchova ke zdraví, pozitivně ovlivňují životní styl ve stravovacích návycích, v prevenci kouření a užívání návykových látek. Žáci vnímají obor Výchova ke zdraví jako přínosný, informace zde získané jako důležité.

Životnímu stylu mladistvých se speciálními potřebami se věnují některé školy formou tzv. projektových dnů. Jako příklad uvádíme projektový den „Zdravý životní styl“ na Středním odborném učilišti a praktické škole v Kladně (<http://souvrupice.cz> – online 12.11.2016). Žáci byli seznámeni s prevencí alimentárních nákaz – Pět klíčů k bezpečnému stravování. Druhým blokem byla ukázka bojových sportů s následnou diskuzí. Dalším projektem se prezentuje Odborné učiliště a praktická škola Hlučín „Sportem proti bariérám“, kdy bariéra znázorňuje sociálně znevýhodněné prostředí. Žáci se účastní lyžařského kurzu a sportovně turistického kurzu. Projekt je financován z prostředků Evropské unie (<http://www.ouhluclin.cz> – online 12.11.2016) .

Zdravý životní styl je jedním z cílů minimálního preventivního programu (<http://www.msmt.cz> – online 14.11.2016). Program podporuje vlastní aktivitu žáků, spolupráci pedagogického sboru a zákonných zástupců. Minimální preventivní program

patří mezi základní dokumenty školy (další dokumenty – Program proti šikanování, Traumatologický plán, Opatření u syndromu CAN).

3 Cíle a hypotézy

Cíl práce

Primární monitoring životního stylu žáku SŠŘ v Soběslavi.

Vznik edukačního programu pro internát – zdravý životní styl se zaměřením na komplexní pojetí zdraví.

Posouzení vzájemné interakce mezi životním stylem a kvalitou života.

Hypotézy

H1 Životní styl dojíždějících studentů je zdravější než studentů ubytovaných na internátu

H2 Edukační program bude mít pozitivní vliv na některou ze sledovaných oblastí kvality života

H3 Pozitivní efekt edukačního programu vydrží tři měsíce

4 Metodika

4.1 Charakteristika souboru

4.1.1 Studenti odborného učiliště

Odborné učiliště je jedním z typů speciálního školství. Je určeno především pro studenty, kteří mají diagnostikované mentální postižení (na základě vyšetření z pedagogicko – psychologické poradny). Autorka Iva Švarcová (2003) charakterizuje mentálně postižené jako jedince, u nichž dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností, k poruchám v adaptačním chování a navazování sociálních kontaktů. Hloubka a míra poškození jednotlivých funkcí je u nich individuálně odlišná. Lidé s mentální retardací tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi postiženými lidmi. Odhad výskytu mentálního postižení v populaci čítá asi 1 – 5 % (ŠVINGALOVÁ, 2006), přičemž nejpravděpodobnější hodnota výskytu mentálního postižení je střední hodnota, tedy 3 % jedinců v populaci trpí mentální retardací, s nerovnoměrným rozložením vzhledem k hloubce a závažnosti postižení. Předpokládá se, že z těchto 3 % největší počet připadá na postižené lehkou mentální retardací (skoro 2,6 %) a zbytek jsou ostatní stupně mentální retardace (ŠVARCOVÁ, 2006). Výskyt mentální retardace vzhledem k pohlaví - četnost výskytu u obou pohlaví je přibližně stejná, v některých publikacích je uvedeno, že četnost je mírně vyšší u mužského pohlaví (ŠVINGALOVÁ, 2006). Rozdíly v mentální úrovni jednotlivců s mentální retardací jsou velké. Na jedné straně lidé s lehkou mentální retardací, z nichž mnozí dokončí školu, vyučí se v učebním oboru, dobře se uplatní v zaměstnání a často založí i vlastní rodinu. Na druhé straně jsou lidé s hlubokým postižením, kteří jsou prakticky ve všech svých potřebách odkázáni na cizí pomoc. Nejsou schopni se sami najíst, jsou inkontinentní, nejsou schopni samostatného pohybu ani komunikace s okolím. Mezi těmito dvěma krajními skupinami je celá řada variant. Speciálně pedagogická disciplína, která se věnuje mentálně retardovaným, se nazývá psychopedie. Pojem vychází z řeckého označení psýché – duše. Věnuje se zkoumání příčin, příznaků, výchovných, vzdělávacích a společenských důsledků mentálního postižení člověka, které vzniká na podkladě vrozeném nebo získaném během života (NOVOTNÁ, KREMLIČKOVÁ, 1997).

4.1.2 Střední škola řemeslná Soběslav

Základem současného typu učiliště bylo zřízení Zvláštního odborného učiliště v Soběslavi od školního roku 1985/86 do škol. roku 1990/91. Od 1. července 1991 bylo zřízeno Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy Praha Odborné učiliště a tímto zřizovatelem pak bylo od 1. ledna 1996 rozšířeno na Odborné učiliště a Praktickou školu Soběslav. Novým zřizovatelem se od 11. září 2001 stal Jihočeský kraj se sídlem v Českých Budějovicích. Po ukončení výstavby zcela nového objektu učiliště je toto zařízení zapsáno ve Zřizovací listině ke dni 27. listopadu 2001 jako Odborné učiliště a Praktická škola, Soběslav, Wilsonova 405. K další změně dochází 1.9.2011, kdy vzniká na stávající adrese nové školské zařízení s názvem Střední škola a Základní škola Soběslav, vykonávající činnost středního odborného učiliště, odborného učiliště, praktické školy, základní školy, internátu, školní družiny a školní jídelny.

K zatím poslední historické změně dochází k datu 1.1.2012, kdy došlo ke splynutí Středního odborného učiliště technického, Soběslav, Jiráskova 66/II a Střední školy a Základní školy Soběslav, Wilsonova 405 v nový subjekt s názvem Střední škola řemeslná a Základní škola, Soběslav. Výuka ve všech učebních oborech na OU probíhá dle osnov ŠVP určených pro OU. Vyučovací týden je složen ze dvou dnů teoretického vyučování a tří dní odborného výcviku. Vzdělávání je realizováno prostřednictvím speciálně pedagogických metod a forem učení s využitím názorných pomůcek a didaktické techniky, např. zpětné projektor, interaktivní tabule, PC atd. Odborný výcvik se uskutečňuje v moderně vybavených dílnách a učebnách školy a na smluvně zajištěných pracovištích v soukromé a státní sféře. Kromě výuky škola organizuje i zajímavé odborné exkurze, kulturní akce, žáci se také zúčastňují různých soutěží a přehlídek.

4.2 Výzkumné metody

4.2.1 Dotazník vlastní tvorby

K účelům výzkumné části práce byl použit dotazník vlastní tvorby. Dotazník je určen pro chlapce i dívky, pro dojíždějící studenty, ale také pro studenty ubytované na internátě. Otázky můžeme rozdělit do tří okruhů – všeobecné informace, výživa a stravování, sport a volný čas. Odpovědi jsou zpracovány procentuálně. Dotazník

vyplnilo 108 studentů, kteří činí 100%. Otázky, které prioritně slouží k ověření hypotézy č. 1, jsou znázorněny graficky.

4.2.2 Standardizovaný dotazník PedsQL

Pro studenty ubytované na internátě byla použita technika dotazníku PedsQLTM 4.0 – Pediatric Quality of Life Inventory, tedy dotazník obecné kvality života. Po řádném podání žádosti u společnosti MAPI Research Trust, Lyon, Francie, byl dotazník zaslán v českém jazyce v elektronické podobě. Příloha dotazníku obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále diplomové práce uložené na Pedagogické fakultě JU.

Konkrétně byl použit dotazník PedsQL 4.0 Generic Core Scale (dotazník obecné škály kvality života), který se používá k měření obecné kvality života u dětí a mladistvých. V souladu s definicí dle WHO, PedsQL 4.0 dotazník obecné škály hodnotí sociální, školní, emocionální a fyzické zdraví a činnosti respondenta. Tento dotazník je jediným empiricky validním měřítkem. Je dostupný v několika verzích pro sebehodnocení dítěte a pro rodiče. Dále je rozdělen na věkové kategorie, a to: 2-4 roky, 5-7 let, 8-12 let a 13-18let. U verze pro děti ve věku 2-4 roky vyplňují dotazníky pouze rodiče. Ve verzi pro věkovou skupinu 5-7 let, hodnotí respondenti kvalitu života na třístupňové škále 0 = nikdy, 2 = někdy, 4 = často. U kategorie ve věku 8-12 let a 13-18 let mají respondenti na výběr z pěti stupňové škály hodnocení – „jak velký problém pro tebe každá z těchto věcí představovala za poslední JEDEN měsíc?“ 0 = nikdy, 1 = téměř nikdy, 2 = někdy, 3 = často, 4 = téměř vždy. Výsledky jsou na konci dotazníku převedeny na škálu 0-100, kde platí, čím vyšší je celková průměrná hodnota, tím vyšší je kvalita života (VARNI, 2004).

4.2.2.1 Statistické vyhodnocení

Do dotazníku se zapojilo 32 studentů, kterým byl předložen dotazník obsahující otázky ve čtyřech hlavních blocích a to: tělesné zdraví, emocionální zdraví, společenské činnosti a školní činnosti, přičemž v každém bloku bylo vždy zadáno několik podotázek. Dotazník byl zadán celkem třikrát, a to v lednu 2015 před tím, než studenti absolvovali edukační program, v lednu 2016, kdy již měli po absolvování edukačního programu a ještě v dubnu 2016. Naším úkolem je zjistit rozdíl mezi výsledky před a po absolvování edukačního programu (tedy mezi lednem 2015 a lednem 2016),

což se vztahuje k hypotéze H2 a mezi výsledky z ledna 2016 a dubna 2016, což se vztahuje k hypotéze H3. Nejjednodušší z hlediska statistického vyhodnocení je použití jednorozměrné analýzy rozptylu (ANOVA) a následně Tukeyovo vícenásobné porovnání. Užitím analýzy rozptylu nejprve zjistíme, zda se střední hodnoty v jednotlivých třech pozorováních alespoň někde statisticky významně liší a užitím Tukeyova porovnání pak odhalíme, mezi kterými měřeními tento významný rozdíl nastal. Problémem v tomto případě je, že ANOVA je statistická metoda, kterou lze užít jen při porovnávání středních hodnot vzájemně nezávislých výběrů, což v našem případě není splněno. Všechny tři dotazníky byly zadávány stejné skupině respondentů a výběry jsou závislé, protože se jedná o tři různá šetření na týchž respondentech v průběhu tří časových období. K použití ANOVA testu i v tomto případě nás však vedou dva důvody. Jednak nám nejde ani tak o konkrétní hodnoty rozdílu výsledků mezi jednotlivými obdobími, ale pouze o samotné nalezení statisticky významnějšího rozdílu, jednak nás ve všech čtyřech sledovaných blocích zajímají rozdíly mezi celkovými průměry za všechny podotázky najednou a nezkoumáme konkrétní rozdíly výsledků u jednotlivých respondentů. Sloučením všech výsledků všech podotázek za jednotlivé bloky do jedné skupiny a jejich rozdělením pouze dle sledovaného období vlastně abstrahujeme od skutečnosti, že dotazník vyplňovala třikrát tatáž skupina respondentů a pro naše potřeby tak lze považovat tyto skupiny za nezávislé.

Vyhodnocení provedeme celkem třikrát. Nejprve prozkoumáme rozdíly výsledků testu za jednotlivé bloky bez ohledu na pohlaví respondenta. Poté provedeme totéž vyhodnocení znovu pro chlapce a dívky zvlášť. Všechny statistické testy a výpočty intervalových odhadů budeme provádět na hladině významnosti 0,05 (tj. se spolehlivostí 95%). Při použití metody ANOVA budeme vždy testovat, zda střední hodnota výsledků v jednotlivých obdobích se statisticky významně neliší proti alternativě, že alespoň jedna střední hodnota se od ostatních liší. Ve výsledcích uvedeme pouze skupinové průměry a směrodatné odchylky, hodnotu testovacího kritéria, hodnotu p-value a z nich vyplývající závěr testu. U Tukeyova vícenásobného porovnání budeme zkoumat rozdíly mezi jednotlivými obdobími po dvojicích. Kromě intervalových odhadů rozdílu uvedeme i graf, kde budou tyto odhady znázorněny. Výstupy okomentujeme. Veškeré statistické testy a výpočty provedeme pomocí statistického software R. Grafický výstup ponecháme bez úprav, jak jej vygeneroval systém R a opatříme jej patřičným komentářem. Výsledky uvedeme tak, že pro každý

sledovaný blok vlastně stanovíme závěr jak pro hypotézu H2 (Edukační program bude mít pozitivní vliv na některou ze sledovaných oblastí kvality života) tak pro hypotézu H3 (Pozitivní efekt edukačního programu vydrží tři měsíce).

Do výsledků uvedeme z ANOVA testu pouze hodnotu testovací statistiky F a hodnotu p-value, s jejíž pomocí budeme formulovat závěr. Bude-li hodnota p-value větší než zvolená hladina významnosti 0,05, bude rozdíl středních hodnot výsledků dotazníku mezi obdobími statisticky nevýznamný a rozdíl se neprokáže. Pokud bude p-value menší než hladina významnosti 0,05, bude rozdíl statisticky významný, což bude ukazovat na pozitivní efekt edukačního programu. Z Tukeyova mnohonásobného porovnání uvedeme pouze intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi obdobími leden 2016 – leden 2015 a leden 2016 – duben 2016, včetně jejich grafického znázornění. Na grafu je v horní části uveden i odhad leden 2015 – duben 2016, který nás v souvislosti se zkoumanými hypotézami nebude zajímat. Pokud tento intervalový odhad obsahuje nulu, je rozdíl mezi obdobími statisticky nevýznamný. Pokud je celý interval v kladných nebo záporných hodnotách, bude rozdíl statisticky významný. Tím ukážeme, mezi kterými obdobími je ve výsledcích významný rozdíl. Na grafu pak totéž poznáme ještě snáze. Čárkovaná svislice na obrázku představuje rozdíl nula. Pokud intervalový odhad rozdílu (vodorovná úsečka zakončená kulatými závorkami) protíná tuto svislici, je rozdíl mezi obdobími nevýznamný a tudíž jej lze považovat za nulový. Pokud ne, je mezi touto dvojicí období významný rozdíl.

4.3 Edukační program pro internátní odborného učiliště „Rok na intru“

Edukační program je určen pro internát odborného učiliště. Program je zaměřen na komplexní pojetí zdraví – zdravé stravování, pravidelný pohyb, komunikace s vrstevníky, spolupráce, plnohodnotné trávení volného času. Informace jsou studentům předávány způsobem, který využívá propojení smyslů, komunikaci mezi pravou a levou hemisférou. Mozek lépe vstřebává nové poznatky.

„Rok na intru“ je rozdělen do ročních období. V každém období se nachází seznam vhodných sezónních potravin, recepty na vaření, komunikační a pohybové hry, návrhy

na ruční tvoření. V každém období nalezneme dostupné byliny – co obsahují za látky, jak působí na lidský organismus a návod, jak je využít při zdravotních obtížích.

Program byl realizován od druhého pololetí školního roku 2014/2015 do první poloviny školního roku 2015/2016. Pro realizaci byli vybráni studenti prvního a druhého ročníku – měření dotazníkem překračovalo dva školní roky. Celkový počet tvoří 32 studentů (18 dívek a 14 chlapců). Dívky i chlapci byli rozděleni na polovinu. Pro náhodný výběr bylo zvoleno losování barevných korálků. Vytvořily se dvě smíšené skupiny po 16 studentech. První skupina absolvovala program v úterý, druhá skupina ve čtvrtek. Vždy ve stejném čase 15.00 – 16.30 hod. Na začátku hodiny se všichni sešli, studenti byli informováni o naplánovaných činnostech a sami se rozhodli, jestli zůstanou. Účast nebyla povinná.

5 Výsledky a diskuze

V této kapitole diplomové práce uvádíme výsledky výzkumu, které jsme získali pomocí dotazníku vlastní tvorby a standardizovaného dotazníku PedsQI. Pro přehlednost jsme použili tabulky a grafy.

5.1 Vyhodnocení dotazníku vlastní tvorby

Výzkumu se zúčastnilo celkem 108 respondentů.

Tabulka č. 1 Struktura respondentů

	Dojíždějící	Internát
Chlapci	23	18
Dívky	43	24

Celkový počet dojíždějících studentů je 66. Studenti ubytovaní na internátě tvoří skupinu o celkovém počtu 42. Během hodnocení představují tato čísla 100%.

Tabulka č. 2: Zjištěné průměrné hodnoty

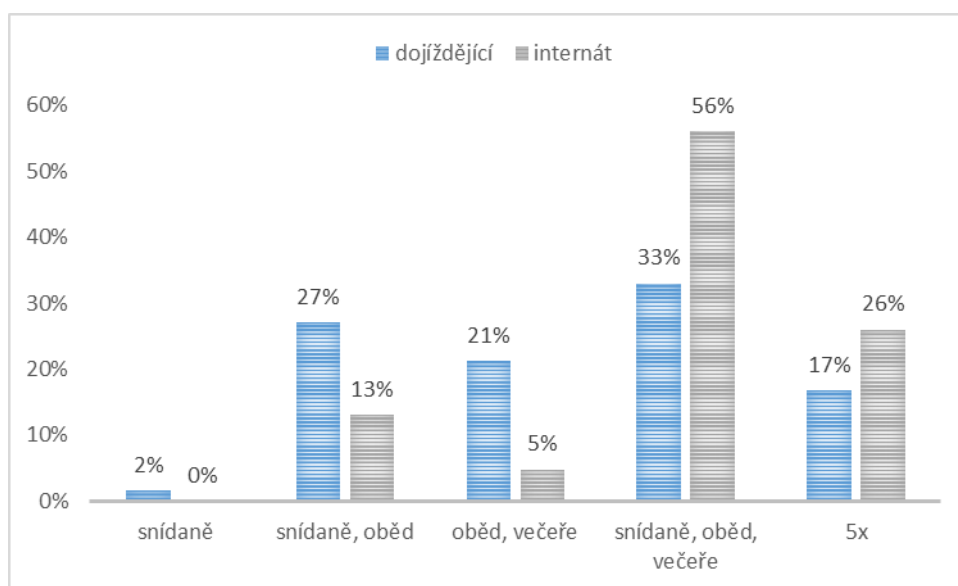
	Výška	Váha	BMI	Věk
Chlapci (41)	1,73 m	62 kilo	21	16 let
Dívky (67)	1,64 m	54 kilo	23	17 let

BMI index (body mass index) je veličina, která můžeme snadno vypočítat z poměru tělesné výšky a hmotnosti. Česky lze výslednou hodnotu označit jako index tělesné hmotnosti. Samotná váha těla jako taková poskytuje pouze bezvýznamné číslo, které nic neříká o složení těla. Výsledné hodnoty jsou orientační. I přesto se jedná o nejpoužívanější kalkulaci na výpočet indexu ukazující na problém nadváhy a obezity. Normální hodnoty BMI u věkové kategorie 15 – 18 let jsou o něco nižší než u dospělých. Z celkového pohledu průměrný BMI index je u chlapců i u dívek v optimu. Zjistili jsme, že 18 % chlapců a 10% dívek trpí nadváhou. Pod tíhou kilogramů trpí především pohybový aparát a je zde velké riziko spojené se vznikem dalších civilizačních chorob. Někteří respondenti neznali hodnoty své výšky a váhy. Před vyplněním dotazníku byli všichni přeměřeni.

Otázka č. 5: Které látky patří mezi základní živiny, ze kterých si tělo bere potřebnou energii pro své fungování?

Mezi základní živiny řadíme proteiny, sacharidy a lipidy. Někdy se mohou nazývat hlavní živiny. Tento název odvozujeme od velkého procenta zastoupení těchto látek ve stravě. Základní živiny jsou nezbytné pro lidský organismus jako hlavní zdroj využitelné energie. Správná odpověď cukry, tuky, bílkoviny byla označena pouze u poloviny dotazovaných - 50% dojíždějících a 57% ubytovaných na internátě.

Otázka č. 6: Kolikrát za den jíš?



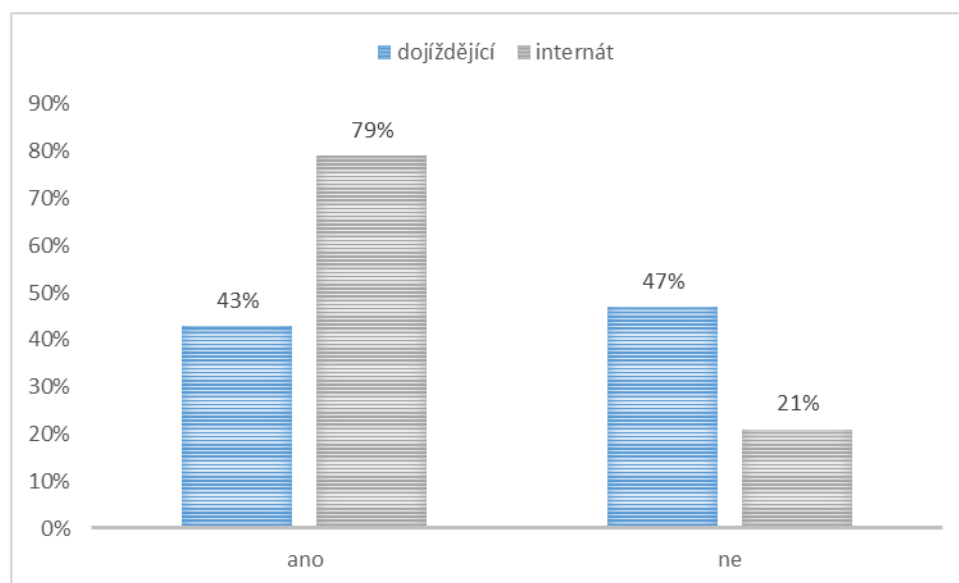
Obrázek č. 1: Rozložení stravy během dne

Jídlo během dne musí být rozděleno do pravidelných intervalů. Všeobecná doporučení se přiklánějí k pěti jídlům za den - snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře. Někdy můžeme přidat také druhou večeři ve formě zeleniny. Pokud je menší počet jídel za den, tělo si obvykle vytváří tukové rezervy. Mezi jednotlivými jídlami by měla být dostatečně velká přestávka (doporučují se tři hodiny), aby se jídlo stačilo přesunout ze žaludku do dalšího oddílu trávicí trubice. Pravidelným stravováním předcházíme pocitu hladu a následnému přejídání se.

Studenti, kteří jsou ubytováni na internátě, mají celodenní stravu zajištěnou ve školní jídelně. Ráno během snídaně si sami připravují svačinu na dopoledne ve škole. Oběd je pro každého doplněn o svačinu – nejčastěji se jedná o ovoce nebo jogurt. Ovoce, jako odpolední svačina, není příliš vhodné pro vysoký obsah sacharidů. Doporučené

stravování pěti jídel za den dodržuje 26% internátních. Celých 56% ubytovaných studentů se stravuje třikrát za den. U dojíždějících studentů není veliký rozdíl v možnostech rozložení stravy. Nejvíce procent (33%) je zastoupeno stravování třikrát za den. Jeden dojíždějící student udává, že se ráno pořádně nasnídá a potom už celý den nic nejí – z hlediska zdravého stravování zcela nevhodné. Celodenní hladovění způsobí zpomalení metabolismu, tělo se tak připravuje na příchod půstu.

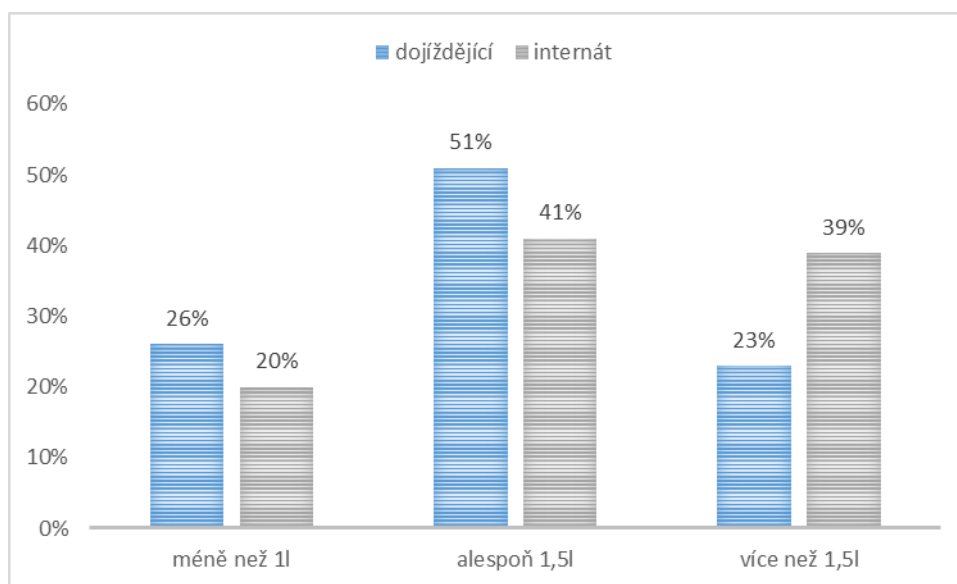
Otázka č. 7: Připravuješ si do školy svačinu?



Obrázek č. 2: Příprava svačiny do školy

Většina internátních studentů si připravuje svačinu do školy. Mají k tomu prostor ráno při snídani, která probíhá v čase 6.15 – 7.00 hod. K přípravě svačiny pomáhá i motivace a dohled vychovatelek. Lidé v období puberty jsou velice ovlivněni vrstevníky. Pokud si většina studentů ráno připraví svačinu, ovlivní pozitivně i ostatní. U dojíždějících převládala záporná odpověď. Myslím si, že právě odchod na spoj do školy, způsobuje nedostatek času pro přípravu svačiny. Nesprávné vedení rodiny pro přípravu svačiny (například večer do ledničky) může být další důvod.

Otázka č. 8: Jaké množství tekutin vypiješ za den?



Obrázek č. 3: Množství tekutin

Lidské tělo se skládá z velkého množství vody. Proto je velice důležitý pravidelný příjem dostatečného množství tekutin. Člověk vyloučí z těla přibližně 1,5l – 2l vody za den – vyprazdňováním moče a stolice, pocením, dýcháním. Minimální příjem by měl odpovídat právě tomuto množství. Nedostatečný příjem tekutin se může projevit různými způsoby – pocit žízně, malé množství moči, únava, bolest hlavy.

Z grafu můžeme vyčíst, že velké množství respondentů z obou skupin se snaží vypít doporučené minimální množství tekutin. 39% internátních studentů se snaží vypít více než 1,5l tekutin za den.

Otázka č. 9: Jaké druhy nápojů tvoří nejčastěji tvůj pitný režim

Nejvhodnější tekutina pro pitný režim je čistá voda. Další vhodný nápoj je čaj ovocný nebo zelený, ředěná šťáva z čerstvého ovoce nebo zeleniny. Zcela nevhodné jsou sladké limonády – mají vysoký obsah cukru a často jsou nasyceny oxidem uhličitým. Mezi mladými lidmi je velice rozšířená obliba energetických nápojů – jsou sladké, sycené a obsahují kofein. Kofein působí diureticky – podporuje močení a tím odvádí vodu z těla. Vysoký příjem kofeinových nápojů může způsobit, nervozitu a poruchy soustředění.

Dojíždějící studenti dávají přednost vodě z vodovodu (38%), ochuceným minerálkám (29%), sladkým limonádám (11%), džusům (8%). Minerální vody obsahují minerální látky. Pokud přijímáme velké množství jednoho druhu minerální vody, můžeme si zapříčinit vznik močových kamenů. Denní příjem minerální vody by neměl překročit 0,5l, jednotlivé druhy se musí střídat. Sladké limonády a džusy obsahují vysoké množství cukru, který zvyšuje pocit žízně. Některé oxid uhličitý a různá barviva.

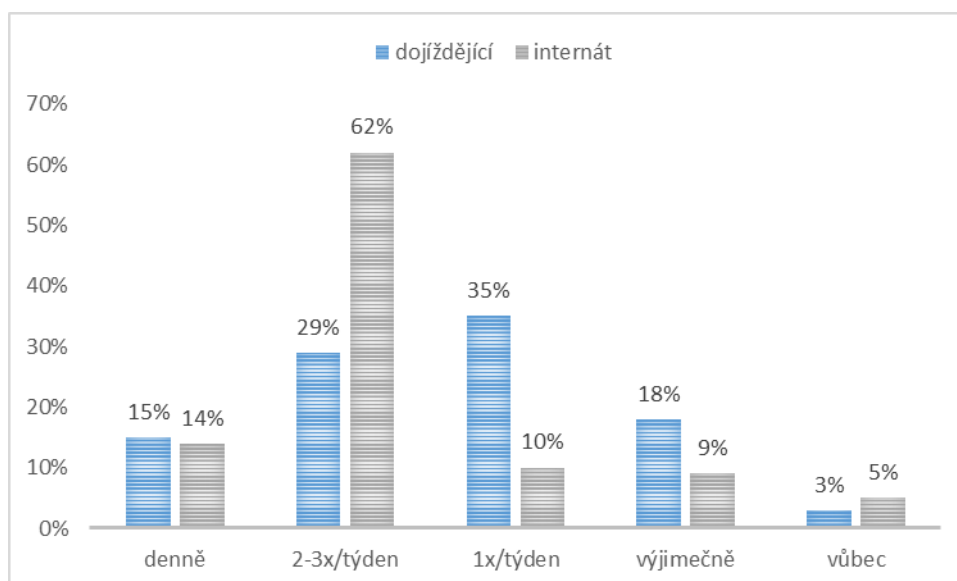
Internátní studenti upřednostňují vodu se šťávou (45%), čaj (30%), vodu z vodovodu (14%), sladkou limonádu (6%). Studenti si během stravování ve školní jídelně mohou zajistit pitný režim na celý den. V jídelně je dostatečné množství tekutin, které si mohou načepovat s sebou. Stačí, aby měli připravenou nádobu (PET láhev, termoska). U snídaně je připraven čaj, během oběda a večere šťáva. Z dotazníku je patrné, že pitný režim je zcela zajištěn školní jídelnou.

Otázka č. 10: Proč je důležité zařadit do jídelníčku ovoce a zeleninu?

Dostatečným příjmem ovoce a zeleniny zajišťujeme lidskému tělu vitamíny, minerály a především vlákninu. Vlákninu můžeme rozdělit na rozpustnou (obsaženou především v ovoci) a nerozpustnou (obsaženou hlavně v zelenině). Vláknina urychluje průchod tráveniny střevem a to má za následek, že se nestačí vstřebat všechny živiny. Tělo tak ze stravy využije méně energie. Vláknina snižuje vstřebávání tuků. Především díky těmto vlastnostem je příjem vlákniny důležitý jako prevence proti kardiovaskulárním nemocem. Některé druhy ovoce (především dužnaté) a zeleniny obsahují velké množství vody. Denní příjem ovoce a zeleniny by se měl pohybovat okolo 500g.

Správnou odpověď (ovoce a zelenina obsahuje vitamíny, minerály, vlákninu, některé druhy vodu) označilo 43% dojíždějících a 39% ubytovaných studentů. Z odpovědí zjišťujeme, že studenti (53% dojíždějících, 54% ubytovaných) spojují příjem ovoce a zeleniny především s příjmem vitamínů. 4% dojíždějících 7% internátních označilo možnost výskytu vitamínů a minerálů.

Otázka č. 11: Jak často zařazuješ do jídelníčku čerstvé ovoce a zeleninu?



Obrázek č. 4: Příjem čerstvého ovoce a zeleniny

Při výběru potravin upřednostňujeme čerstvé ovoce a zeleninu právě pro vysoký obsah vitamínů. Pokud musíme zeleninu tepelně opracovat, je nejvhodnější způsob dušení. V malém množství bychom měli konzumovat kompoty (vysoký obsah cukru) a sterilovanou zeleninu (vysoký obsah soli).

Výživové normy pro stravování ve školní jídelně uvádějí denní spotřebu potravin. Množství je uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“. To znamená, že je zde zahrnut přirozený odpad způsobený například čištěním. Pro celodenní stravování je zelenina zastoupena v množství 250g a ovoce 240g na strávnicka. Množství zeleniny a ovoce lze zvýšit nad horní hranici. Je zde zahrnuta zelenina mražená i sterilovaná. V jídelníčku internátních se čerstvé ovoce nebo zelenina objevuje 2-3x. Školní jídelna musí dodržovat normy, čerstvé ovoce a zelenina je zařazena do jídelníčku především díky plnění spotřebního koše.

Otázky číslo 12 a 13 vyhodnocují respondenty společně. Otázky jsou otevřené a obsahují několik odpovědí.

Otázka č. 12: Jaký druh ovoce jíš nejčastěji?

Největší položku tvoří jablka (79%). Anglické přísloví tvrdí, pokud sníme jedno jablko denně, nepotřebujeme lékaře. Jablko je druh ovoce, které je snadno dostupné – na zahradách, v obchodech. V našich podmínkách dozrávají jablka od léta do podzimu (podle odrůd). Některé druhy jsou vhodné pro uskladnění na zimu. Pravidelná konzumace jablek příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi. Obsahují vitamíny a minerály. Dotazníky byly vyplňovány na podzim. V tomto období se v obchodech objevují mandarinky a pomeranče. Proto se tento druh ovoce objevoval často v odpovědích (mandarinka 56%, pomeranče 49%). Z tropického ovoce jsme dále zaznamenali ananas (7%) a kaki (2%).

Otázka č. 13: Jaký druh zeleniny jíš nejčastěji?

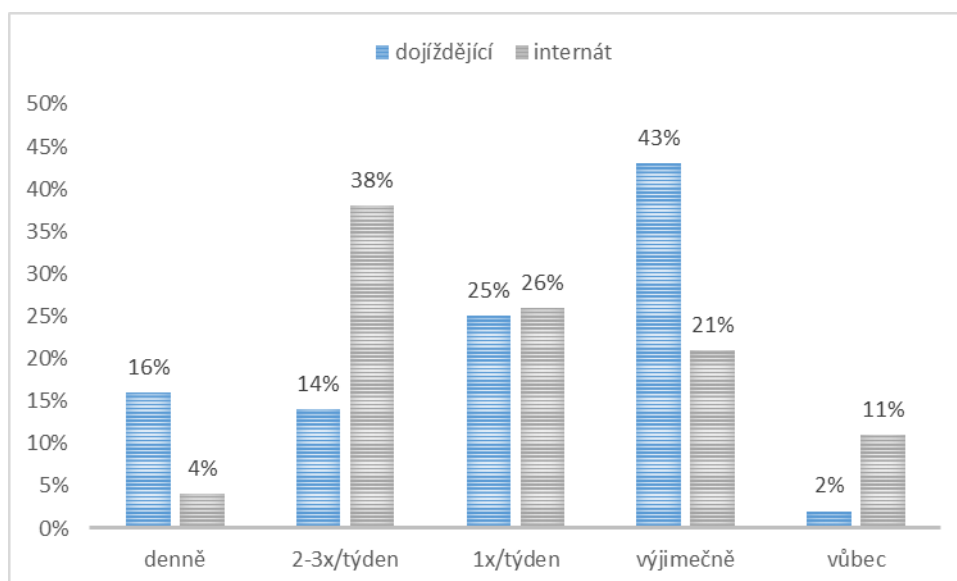
Mezi nejčastějšími druhy se objevila okurka (85%), rajčata (74%), paprika (72%), mrkev (36%). U šestnácti dotazovaných se objevil květák (15%), který se nejčastěji konzumuje ve formě na „mozeček“ nebo obalený a usmažený jako řízek. Jeden dotazovaný odpověděl košťálová a kořenová zelenina.

Otázka č. 14: Proč musíme do svého jídelníčku zařadit mléčné výrobky, co obsahují?

Mléko a mléčné výrobky tvoří nedílnou součást našeho jídelníčku. Zajišťují našemu tělu příjem vápníku, který je důležitý pro tvorbu kostí a zubů. Bílkoviny obsažené v mléce považujeme za plnohodnotné. Kysané mléčné výrobky obsahují živé bakterie (probiotika), která mají pozitivní vliv na přirozenou mikroflóru v tlustém střevě – aktivují imunitní systém.

Dojíždějící studenti nejčastěji odpovídali vápník (78%), bílkoviny označili ve 20% a jedna odpověď (2%) se týkala probiotik. Internátní studenti si také nejčastěji vzpomněli na vápník (65%), bílkoviny (17%) a 18% neodpovědělo nic.

Otázka č. 15: Zařazuješ do svého jídelníčku mléčné výrobky?

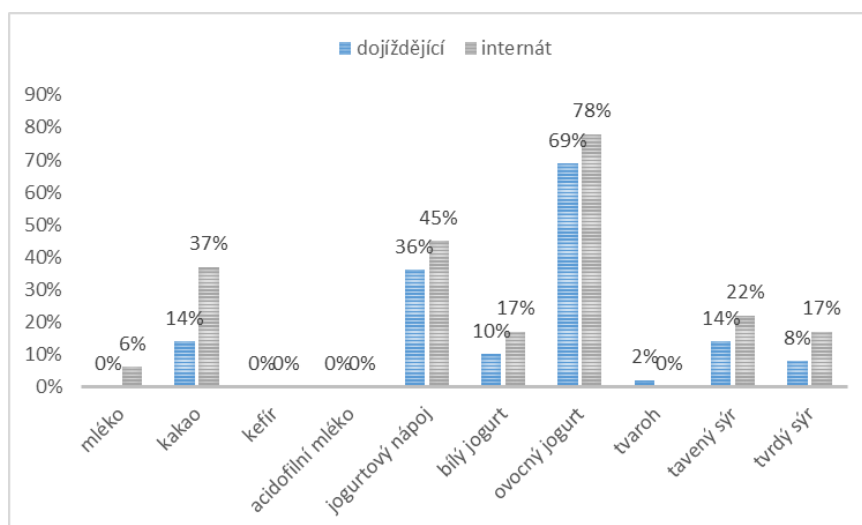


Obrázek č. 5: Příjem mléčných výrobků

Internátní studenti konzumují častěji mléčné výrobky. Mléko a mléčné výrobky jsou opět součástí výživových norem pro školní stravování. Díky těmto normám, je jídelníček internátních bohatší o mléčné výrobky.

Otázka č. 16: Jaké mléčné výrobky jíš nejčastěji

Na tuto otázku odpovídali pouze studenti, kteří konzumují mléčné výrobky (dojíždějící 65, internátní 37). K výběru měli několik druhů výrobků, mohli zaškrtnout více možností. Ostatní pokračovali otázkou č. 17.

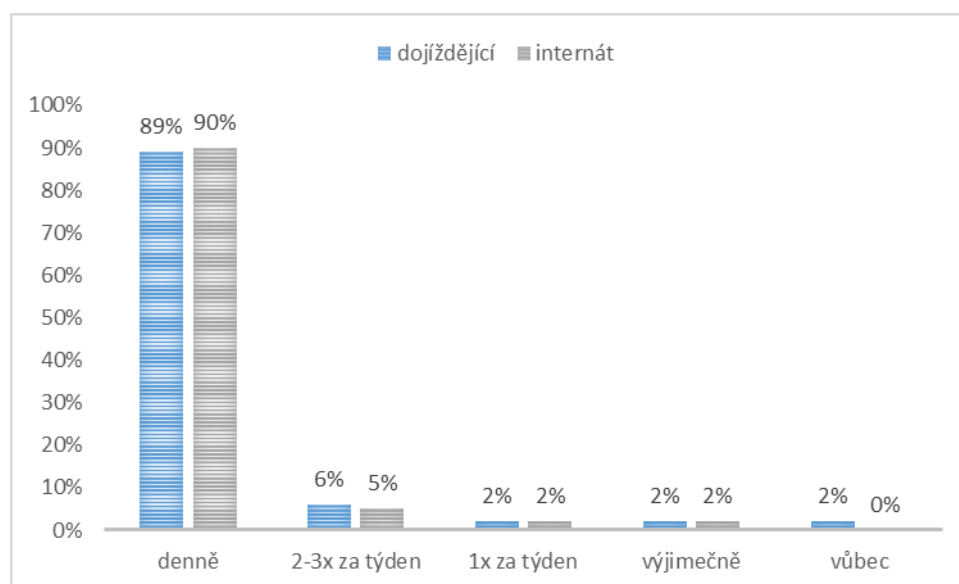


Obrázek č. 6: Druhy mléčných výrobků

Ve stravování upřednostňujeme nízkotučné výrobky – sýry 30% tuku, mléko 1,5% tuku, jogurty kolem 3% tuku. Vybírat můžeme také z podmásli, kefiru nebo netučného tvarohu. Mléko se nepočítá mezi nápoje, protože obsahuje hodně živin.

Z grafu můžeme vyčíst, že studenti upřednostňují především ovocné jogurty. Tyto výrobky by se měli konzumovat jen s mírou - obsahují cukr, barviva, dochucovadla. Internátní studenti často (37%) pijí kakao, které bývá součástí snídani ve školní jídelně. Tavený sýr není vhodný k časté konzumaci, pro vysoký obsah soli. Z doporučených potravin studenti obou skupin konzumují pouze bílý jogurt. U dojíždějících studentů se objevil i tvaroh, který může být kvalitní ingrediencí pro tvorbu pomazánek.

Otázka č. 17: Jak často zařazuješ do svého jídelníčku maso a masné výrobky?

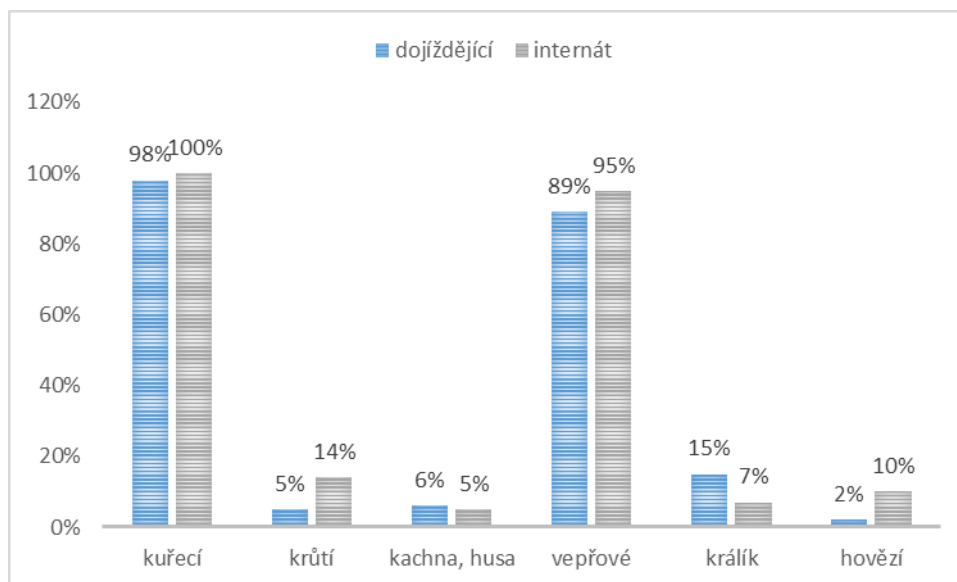


Obrázek č. 7: Konzumace masa a masných výrobků

Pokud chceme jíst pestrou stravu, musíme do jídelníčku zařadit také maso. Konzumace masa, zajišťuje tělu přísun bílkovin. Z grafu jasně vidíme, že většina studentů konzumuje maso a masné výrobky denně. Jedna dojíždějící studentka uvádí, že maso nejí vůbec.

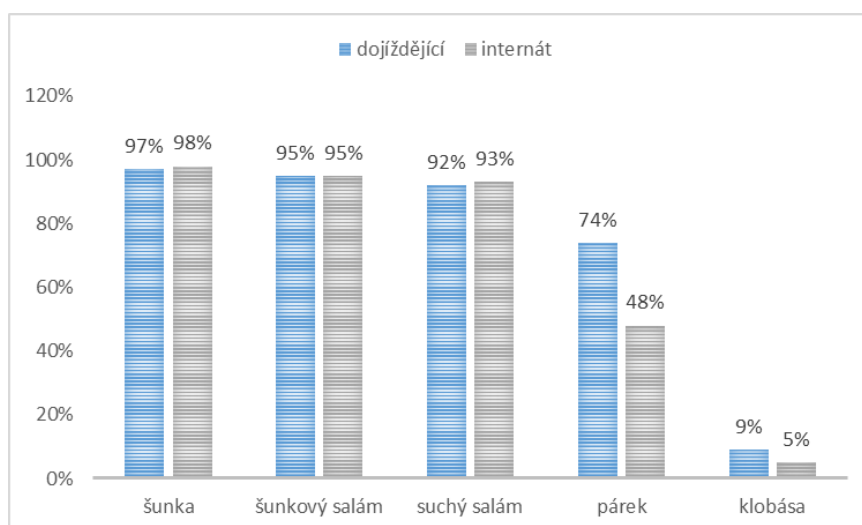
Otázka č. 18: Jaké druhy masa a masných výrobků jíš nejčastěji?

Na tuto otázku odpovídali pouze studenti, kteří konzumují maso (dojíždějících 65, internátních 42). K výběru měli několik druhů výrobků, mohli zaškrtnout více možností. Ostatní pokračovali otázkou č.19.



Obrázek č. 8: Druhy masa

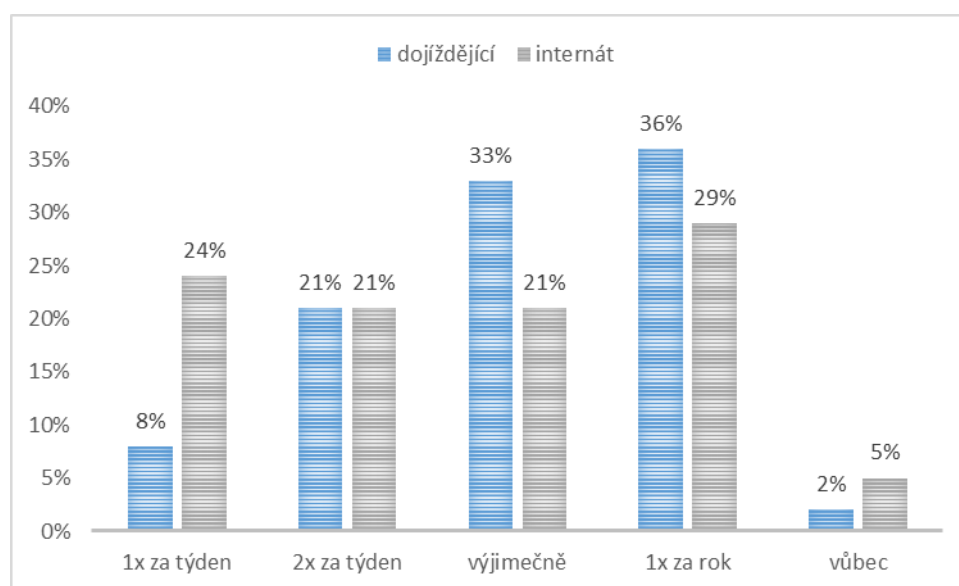
Z grafu můžeme jasně vidět, že studenti preferují kuřecí a vepřové maso. Nejvhodnější je konzumace libového masa – nesmí mít viditelný žádný tuk. U drůbeže se doporučuje konzumovat pouze maso bez kůže. Dietní masa jako je králíci a krůtí (obsahují malé množství tuku) označilo pouze nepatrné množství studentů.



Obrázek č. 9: Druhy masných výrobků

V malém množství bychom měli jíst masné výrobky, protože většina z nich obsahuje vysoký obsah soli a tuků. Mezi kvalitní masné výrobky můžeme zařadit šunku s vysokým obsahem masa - bývá označena jako šunka nejvyšší jakosti. Z grafu můžeme vyčíst, že studenti upřednostňují šunku, šunkový salám a suchý salám. Větší rozdíl můžeme zaznamenat u konzumace párku (dojíždějící 74%, internátní 48%). Předpokládám, že dojíždějící konzumují častěji párek ve formě „pikadoru“, protože patří mezi cenově dostupnou položku v rychlém občerstvení.

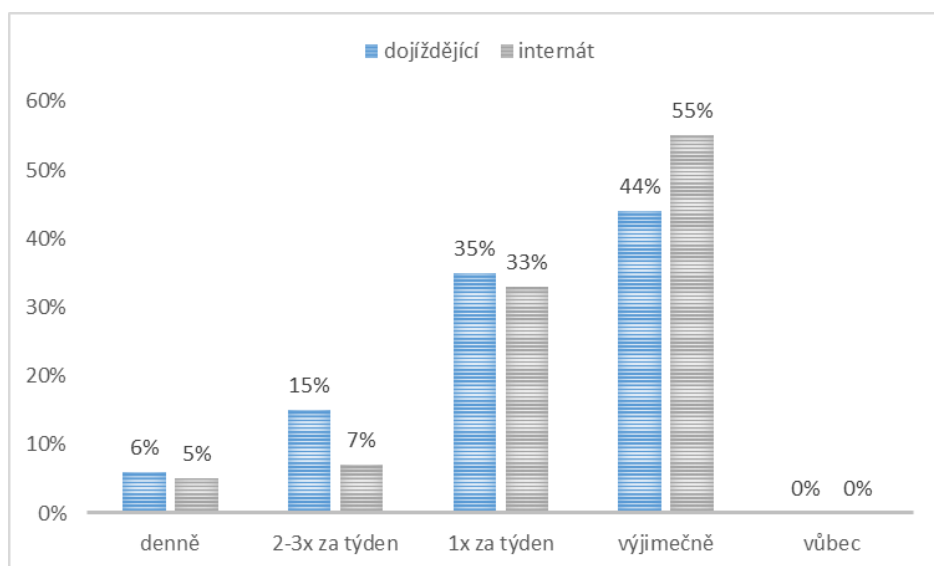
Otázka č. 19: Jak často zařazuješ do svého jídelníčku ryby?



Obrázek č. 10: Konzumace ryb

Ryby můžeme rozdělit na sladkovodní a mořské. Rybí maso obsahuje plnohodnotné bílkoviny, minerály a vitamíny. Maso obsahuje vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, které se podílejí na prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Do jídelníčku by měli být ryby zařazeny alespoň dvakrát za týden. Produkty z ryb jsou různě zpracovány – mrazení, uzení, marinování, konzervy. Některé výrobky jsou z hlediska vysokého množství soli a tuku výživově nevhodné.

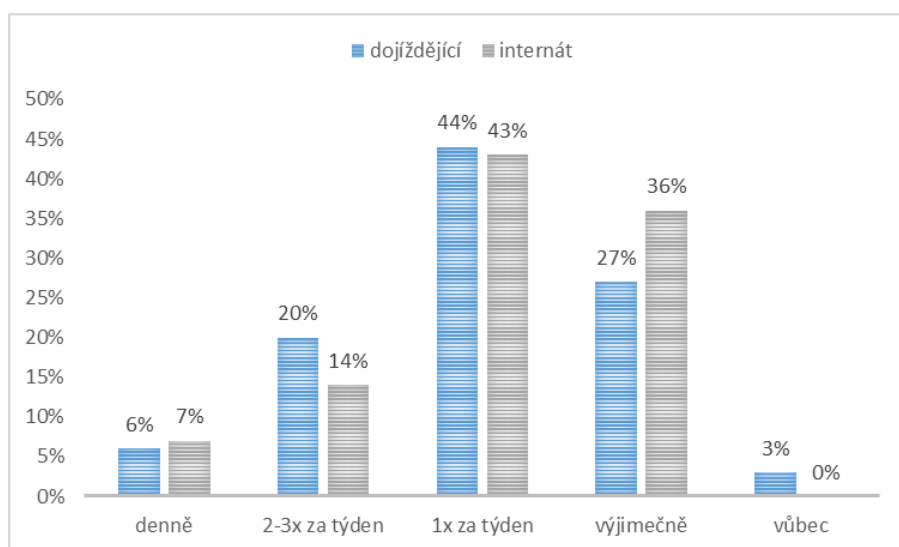
Otázka č. 20: Navštěvuješ rychlá občerstvení?



Obrázek č. 11: Návštěvnost rychlého občerstvení

Z grafu můžeme vyčíst, že dojíždějící studenti mají větší tendenci k návštěvě rychlého občerstvení. Čtyři studenti (6%) se zde stravují denně. Tato občerstvení se nachází právě v blízkosti autobusových a vlakových nádraží. Další otázka se týká peněz, protože ceny nejsou levné. V rychlých občerstveních jsou nejčastěji k dostání smažená a tučná jídla. Vysoký příjem tuků, způsobuje nadměrný příjem energie. V kombinaci s hypokinezí je organismus vystaven riziku vzniku obezity. Kultura stolování má ve výživě člověka také své místo. Oběd nebo večeře se může stát společenskou událostí.

Otázka č. 21: Jak často sportuješ?



Obrázek č. 12: Pravidelnost sportování

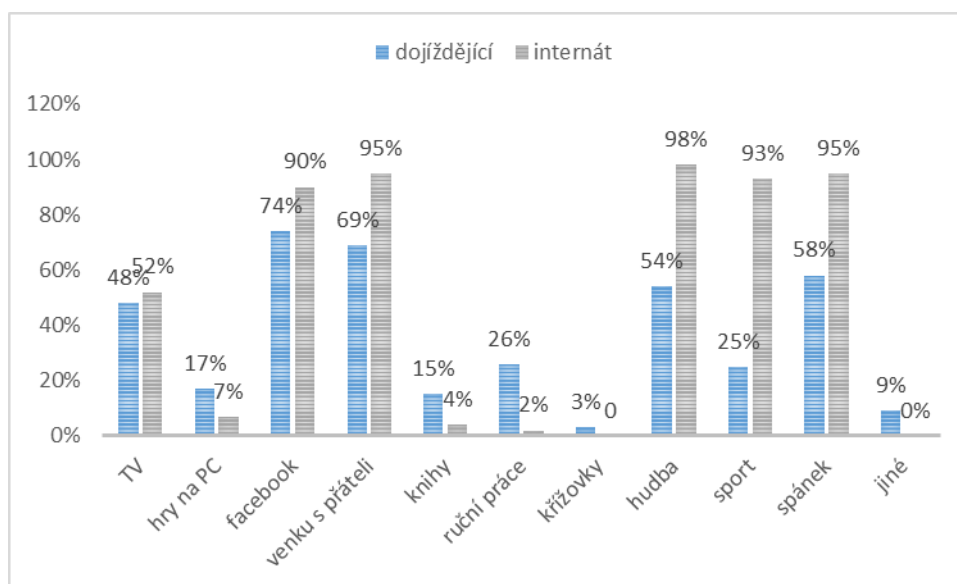
Pravidelný pohyb má řadu pozitivních účinků na lidský organismus – pomáhá udržovat optimální tělesnou hmotnost, snižuje výskyt kardiovaskulárních nemocí, ovlivňuje svalovou sílu a svalové napětí, pomáhá vyrovnávat stresovou zátěž. O pohybové aktivitě mluvíme tehdy, když dojde k pocení a zadýchání se. Minimální čas pro pohybovou aktivitu se udává alespoň dvacet minut třikrát v týdnu. Doporučené pohybové aktivitě se věnuje pouze 26% dojíždějících a 21% internátních. Díky hodinám tělesné výchovy udává necelá polovina pohyb 1x za týden. Charakteristickým rysem dnešní doby je hypokineze, která má velice negativní dopad na lidské zdraví – výjimečně se sportování věnuje 27% dojíždějících a 36% ubytovaných. Dva dojíždějící (3%) se sportu nevěnují vůbec.

Otázka č. 22: Jaký druh sportu upřednostňuješ?

Různé druhy pohybových aktivit můžeme provádět ve formě rekreační nebo sportovní. Důležité je, aby nás vybraná aktivita bavila. Pokud nám přináší aktivita potěšení, mluvíme zároveň o aktivní relaxaci.

Studenti mohli zvolit více odpovědí. Nejčastěji odpovídali možnost chůze (43%). Myslím si, že většina dojíždějících uvádí chůzi právě díky cestě na nádraží. Internátní studenti zase absolvují minimálně čtyřikrát za den cestu ze školy (zde je i školní jídelna) na internát, který je vzdálen 1,3 km - měřeno pomocí mobilní aplikace. Další odpovědi se lišily podle pohlaví. Dívky dále volily možnost aerobic (37%) a běh (25%), florbal (9%). Chlapci posilovna (41%), fotbal (24%), florbal (12%). Jen nepatrné množství studentů zvolilo možnost JINÉ. Ve volných výpovědích se objevily tyto druhy aktivit – judo, kuželky, bowling, badminton a gymnastika. Hasičský sport se objevil 5% (3dívky a 2 chlapci). Tento sport je rozšířen především na malých obcích v podobě sboru dobrovolných hasičů. Tyto sbory pořádají různé soutěže – požární útok, běh přes překážky. Často se kolem nich točí také kulturní a společenské dění obce.

Otázka č. 23: Jakým způsobem nejčastěji trávíš volný čas?



Obrázek č. 13: Trávení volného času

Den můžeme rozdělit na třetiny – osm hodin spíme, osm hodin věnujeme práci nebo škole, osm hodin bychom měli věnovat zábavě. Volný čas, je čas, který věnujeme sobě. Je to čas svobody, který slouží k uspokojení potřeby seberealizace. Můžeme říci, že se člověk odreagovává od psychického napětí, regeneruje svoje síly. Náplň volného času by se měla výrazně odlišovat od naší pracovní činnosti. Měli bychom střídat fyzické a psychické zatížení. Je velice pozitivní, pokud alespoň část aktivit volíme samostatně (s ohledem na naše potřeby). Různorodost aktivit zajišťuje prevenci životnímu stereotypu.

Z grafu vidíme, že obě skupiny upřednostňují ve volném čase sociální sítě a pobyt s přáteli. Internátní studenti nadále vyhledávají poslouchání hudby, pohyb (sportovní aktivitu) a spánek. U dojíždějících studentů, můžeme navíc vidět různorodost aktivit – čtení knih (15%), ruční práce (26%), křížovky (3%) a jiné (9%). Ve volných výpovědích se objevila možnost učení a vycházky se psem.

5.2 Vyhodnocení dotazníku PedsQI

5.2.1 Rozdíl ve výsledcích dotazníkového šetření pro všechny respondenty současně

Blok I: Tělesné zdraví

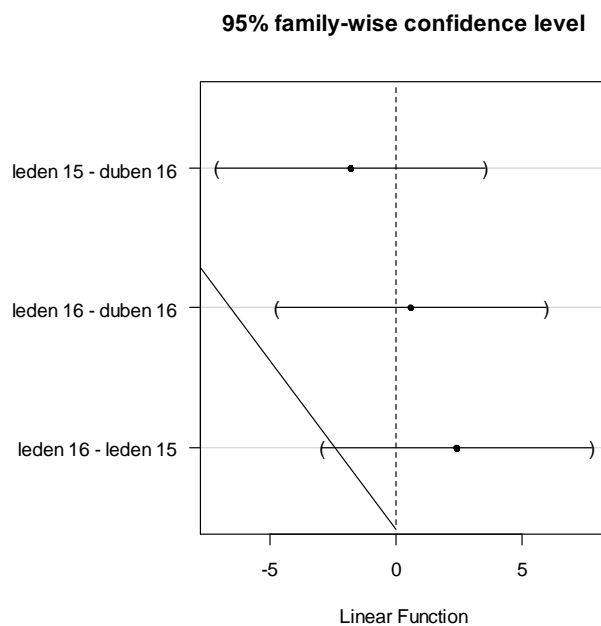
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	76,2	24,4
Leden 2016	74,4	27,9
Duben 2016	76,8	25,0

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	0,605
p - value	0,546

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-3,0; 7,8)
leden 2016 – duben 2016	(-4,8; 5,9)



Obrázek č. 14: Intervalové odhady rozdílů středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími tělesné zdraví

ANOVA ukazuje, že výsledky dotazníku se v tomto bloku statisticky významně neliší v žádném ze tří sledovaných období. P-value je podstatně větší než hladina významnosti 0,05. Navíc intervalový odhad rozdílů výsledků podle Tukeyova porovnání neukazuje, že by byl rozdíl významně posunutý od nuly. Dobře je to vidět i na grafu. Pokud intervalový odhad (který je v grafu zaznamenán úsečkou s kulatými závorkami na jejich koncích) protíná střední přerušovanou čáru, která představuje nulu, nelze rozdíl ve výsledcích považovat za statisticky významný. Z výpočtů tedy vyplývá, že v oblasti tělesného zdraví výsledky testů neprokazují vliv absolvovaného edukačního programu.

Blok II: Emocionální zdraví

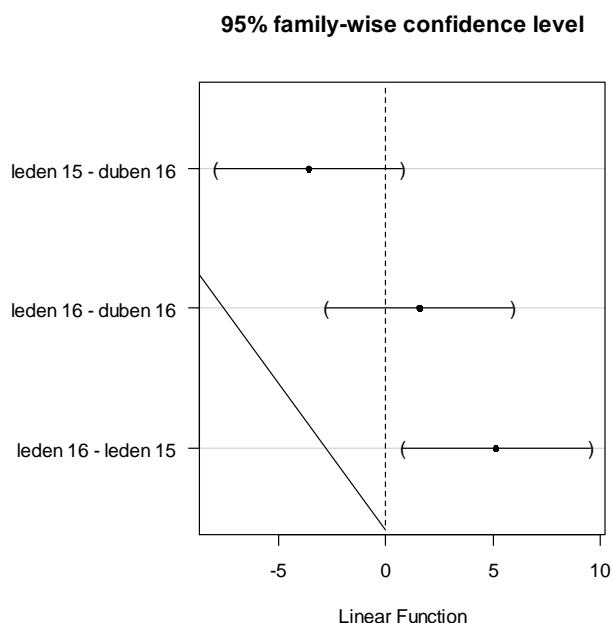
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	87,5	20,8
Leden 2016	92,7	13,3
Duben 2016	91,1	14,9

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	4,03
p - value	0,018

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(0,8; 9,5)
leden 2016 – duben 2016	(-2,8; 5,9)



Obrázek č. 15: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – emocionální zdraví

P-value ANOVA testu je tentokrát menší než hladina významnosti 0,05, proto test ukazuje, že mezi výsledky dotazníku v jednotlivých obdobích je statisticky významný rozdíl. Tukeyovo porovnání pak ukazuje, že tento významný rozdíl nastává mezi obdobími leden 2016 a leden 2015. Z grafu vidíme, že celý intervalový odhad se nachází od nuly vpravo, takže výsledky v lednu 2016 jsou vyšších hodnot než v lednu 2015. To dokazuje významné zlepšení výsledků po absolvování edukačního programu. Zároveň vidíme, že intervalový odhad rozdílu výsledků mezi obdobími leden

2016 a duben 2016 již nulu protíná, takže zde není rozdíl statisticky významný. To odpovídá tvrzení hypotézy H_3 , že zlepšení po absolvování edukačního programu má udržitelnost tři měsíce. Protože je však tento interval nadpoloviční částí v kladných hodnotách, je vidět, že úroveň výsledků má přeci jen lehce klesající trend. V průběhu sledovaných tří měsíců však na základě statistických výpočtů tento pokles nelze považovat za významný. Závěr: V oblasti emocionálního zdraví se potvrzují obě zkoumané hypotézy. Absolvování edukačního programu mělo pozitivní vliv na výsledky dotazníkového šetření a úroveň těchto výsledků po uplynutí tří měsíců významně neklesla.

Blok III: Společenské činnosti

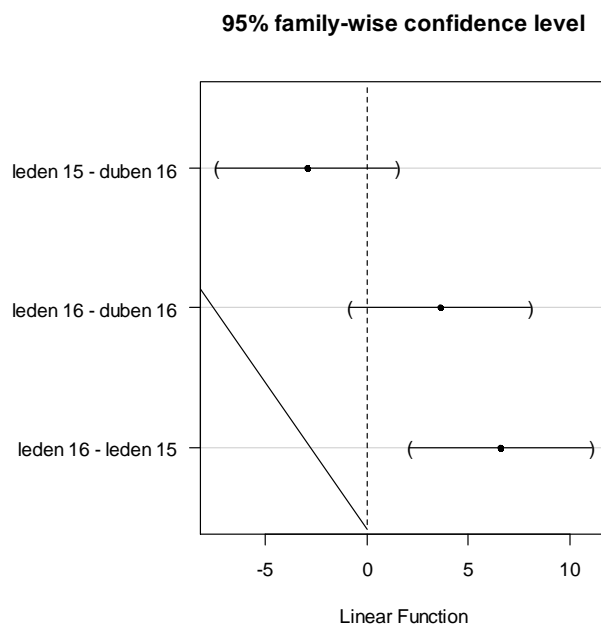
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	87,2	21,7
Leden 2016	93,8	12,5
Duben 2016	90,2	15,6

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	5,936
p - value	0,0028

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílů středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(2,1; 11,0)
leden 2016 – duben 2016	(-0,9; 8,1)



Obrázek č. 16: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – společenské činnosti

Z vypočtených hodnot testovací statistiky a p-value u ANOVA testu opět vyplývá, že u sledovaných období je mezi středními hodnotami výsledků dotazníku statisticky významný rozdíl. P-value je 0,0028 a tedy ještě o celý řád nižší než v předchozím případě. Tukeyovo porovnání pak opět ukazuje, že tento významný rozdíl nastává mezi obdobími leden 2016 a leden 2015. Intervalový odhad je opět celý vpravo od nuly a tedy výsledky v lednu 2016 jsou vyšších hodnot než v lednu 2015. Tím v této oblasti potvrzujeme hypotézu, že edukační program měl na výsledky dotazníku vliv. Podíváme-li se na intervalový odhad rozdílu střední hodnoty mezi lednem 2016 a dubnem 2016, statistický výpočet těsně nezamítá hypotézu, že statistický rozdíl je nevýznamný. I z grafu je vidět, že intervalový odhad mezi těmito obdobími protíná nulu, ačkoliv je velmi výrazně vychýlen od nuly směrem doprava. Je tedy zřejmé, že pokles střední hodnoty má prudší klesající trend. Závěr testu však hovoří ve prospěch tvrzení, že efekt edukačního programu má udržitelnost tři měsíce.

Blok IV: Školní činnosti

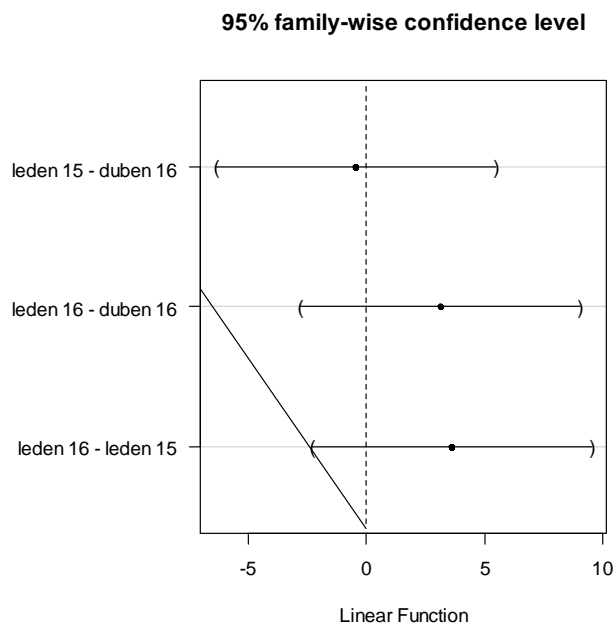
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	81,6	25,9
Leden 2016	85,2	20,5
Duben 2016	82,0	20,8

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	1,201
p - value	0,302

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-2,3; 9,5)
leden 2016 – duben 2016	(-2,8; 9,1)



Obrázek č. 17: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – školní činnosti

Z výpočtů vyplývá, že v tomto případě není mezi sledovanými obdobími statisticky významný rozdíl mezi středními hodnotami výsledků dotazníku. P-value z ANOVA testu je větší než hladina významnosti 0,05 a všechny intervalové odhady rozdílů středních hodnot mezi obdobími (jak ukazuje graf Tukeyova porovnání) protínají nulu, takže rozdíl je statisticky nevýznamný. V oblasti školních činností tedy vliv edukačního programu na výsledky dotazníku prokázán nebyl.

5.2.2 Výsledky dotazníkového šetření v závislosti na pohlaví

Metodika vyhodnocení je zcela stejná, pouze jsme z původního souboru vyfiltrovali chlapce a dívky zvlášť a provedli sérii stejných testů a výpočtů. Uvedeme proto v následující části vyhodnocení získané výsledky a můžeme si dovolit již stručněji okomentovat výsledky a závěry, neboť k nim dojdeme stejným způsobem.

5.2.2.1 Dívky

Blok I: Tělesné zdraví

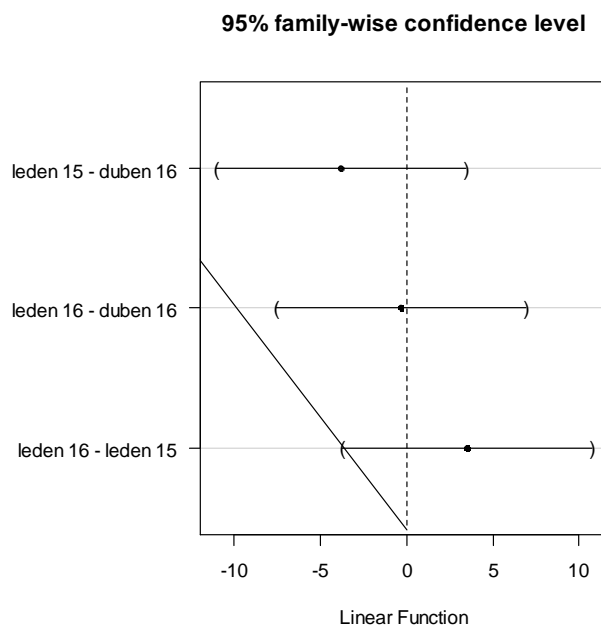
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	72,0	28,9
Leden 2016	75,5	24,9
Duben 2016	75,9	24,5

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	0,941
p - value	0,391

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-3,8; 10,7)
leden 2016 – duben 2016	(-7,6; 6,9)



Obrázek č. 18: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – tělesné zdraví, dívky

P-value ANOVA testu je větší než hladina významnosti, takže test neukazuje statisticky významné rozdíly mezi výsledky dotazníku v jednotlivých obdobích. Intervalové odhady obsahují nulu, jak ukazuje i grafické znázornění, takže i Tukeyovo porovnání neukazuje žádné významné rozdíly. Jako u všech respondentů dohromady se i zvlášť u dívek ukazuje, že edukační program v této oblasti neměl na výsledky vliv.

Blok II: Emocionální zdraví

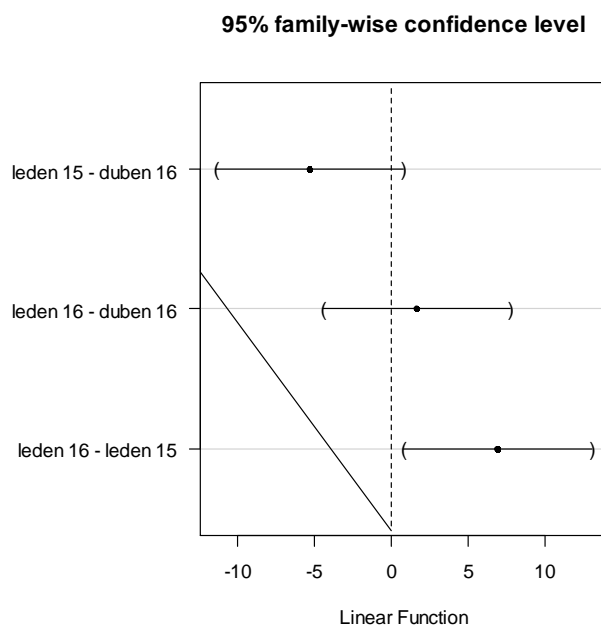
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	85,8	23,1
Leden 2016	92,8	12,6
Duben 2016	91,1	14,7

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	3,911
p - value	0,021

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(0,8; 13,1)
leden 2016 – duben 2016	(-4,4; 7,8)



Obrázek č. 19: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – emocionální zdraví, dívky

ANOVA test ukazuje statisticky významný rozdíl ve výsledcích mezi obdobími, protože p-value je menší než hladina významnosti 0,05. Intervalový odhad rozdílu střední hodnoty výsledků za leden 2016 a leden 2015 je od nuly napravo, což je jasně vidět z grafu. Takže výsledky za leden 2016 jsou statisticky významně lepší než za leden 2015. Intervalový odhad rozdílu mezi lednem 2016 a dubnem 2016 protíná nulovou přímkou a jeho střed je velmi blízko nule. Rozdíl lze tedy považovat za statisticky nevýznamný, což potvrzuje hypotézu H_3 , že efekt programu má udržitelnost tři měsíce.

Blok III: Společenské činnosti

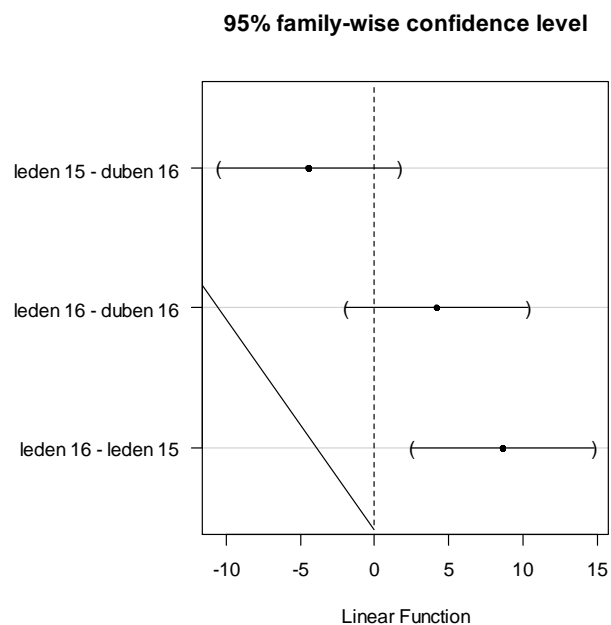
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	86,4	23,5
Leden 2016	95,0	11,4
Duben 2016	90,8	15,2

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	5,501
p - value	0,005

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(2,5; 14,7)
leden 2016 – duben 2016	(-2,0; 10,3)



Obrázek č. 20: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – společenské činnosti, dívky

Statistický test v tomto případě také prokazuje, že střední hodnoty výsledků dotazníku v jednotlivých obdobích se statisticky významně liší. P-value je řádově mnohem menší než hladina významnosti 0,05. Požíváme-li se na grafické znázornění intervalového odhadu rozdílu středních hodnot, je tento intervalový odhad mezi lednem 2016 a lednem 2015 od střední nulové čáry vpravo, takže výsledky v lednu 2016 jsou vyšších hodnot než v lednu 2015 a to potvrzuje hypotézu H_2 . Edukační program tedy přinesl zlepšení podobně jako v předchozí oblasti. Test velmi těsně nezamítá ani hypotézu H_3 , že efekt programu má udržitelnost tři měsíce, protože intervalový odhad leden 2016 – duben 2016 nulu protíná. Jeho výrazný posun směrem doprava ale ukazuje, že střední hodnota výsledků má klesající trend, který však není ještě na zvolené hladině významnosti statisticky významný.

Blok IV: Školní činnosti

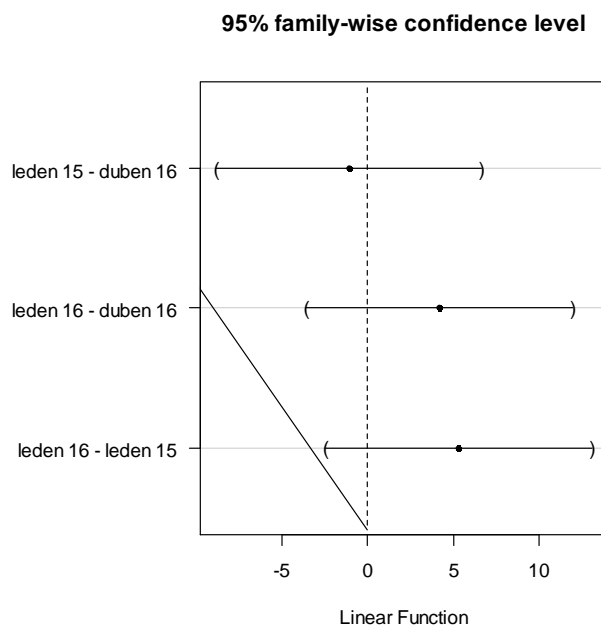
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	81,4	27,2
Leden 2016	86,7	18,8
Duben 2016	82,5	19,3

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	1,428
p - value	0,242

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-2,5; 13,0)
leden 2016 – duben 2016	(-3,6; 11,9)



Obrázek č. 21: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – školní činnosti, dívky

Z výsledků statistických výpočtů plyne, že v oblasti školních činností program nezanechal efekt, který by byl z hlediska výsledků dotazníku statisticky významný. Ukazuje to jak p-value ANOVA testu, která je větší než hladina významnosti, tak i intervalové odhady, které protínají nulu a tudíž mezi žádnými dvěma obdobími není statisticky významný rozdíl. Intervalový odhad rozdílu středních hodnot výsledků mezi lednem 2016 a lednem 2015 je sice silně vychýlen vpravo, takže jisté zlepšení ukazuje, ale nelze je považovat za výrazné.

5.2.2.2 Chlapci

Vzhledem k výsledkům statistických testů a závěrům z nich plynoucích provedeme prezentaci těchto výsledků a jejich komentář jinak, než v předchozích částech. U chlapců se totiž žádná z dvou zkoumaných hypotéz neprokázala v žádné sledované oblasti. Výsledky ukazují, že efekt edukačního programu na výsledky dotazníku je u chlapců ve všech oblastech statisticky nevýznamný. P-value ANOVA testu je ve všech čtyřech oblastech větší než hladina významnosti 0,05. Všechny intervalové odhady pro rozdíl střední hodnoty výsledků testu mezi obdobími obsahují nulu a velmi často je interval kolem nuly rozložen poměrně symetricky, takže rozdíl je možné považovat za nulový. Pouze v některých případech se odhad výrazněji vychýlil směrem vpravo (např. v oblasti společenských činností), ale bez statisticky významnějšího

efektu. Zda je tomu tak u všech chlapců, kteří se dotazníkového šetření zúčastnili, by prokázaly párové testy, které by porovnávaly rozdíly výsledků dle jednotlivých respondentů. To je však nad rámec našeho zpracování. V celkovém průměru za skupinu chlapců tedy vychází rozdíly statisticky nevýznamné. Pro důkaz těchto závěrů uvedeme v následující části výsledky statistických výpočtů za jednotlivé oblasti, ale již bez dalšího komentáře.

Blok I: Tělesné zdraví

Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	77,3	26,4
Leden 2016	78,3	25,2
Duben 2016	76,6	24,5

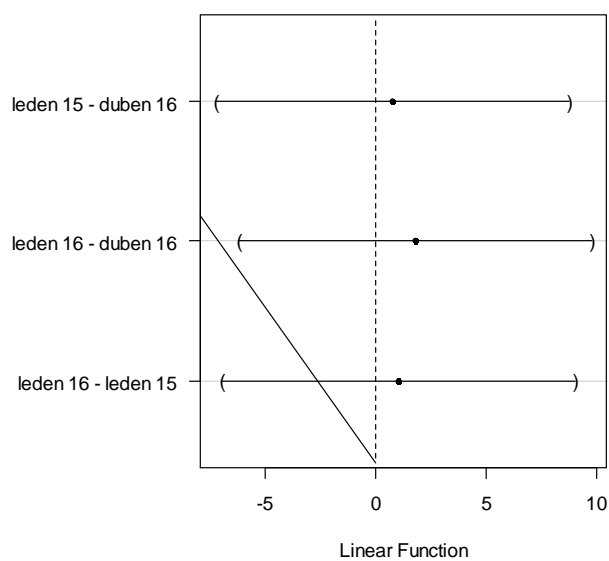
Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	0,14
p - value	0,87

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-7,0; 9,0)
leden 2016 – duben 2016	(-6,2; 9,8)

95% family-wise confidence level



Obrázek č. 22: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – tělesné zdraví, chlapci

Blok II: Emocionální zdraví

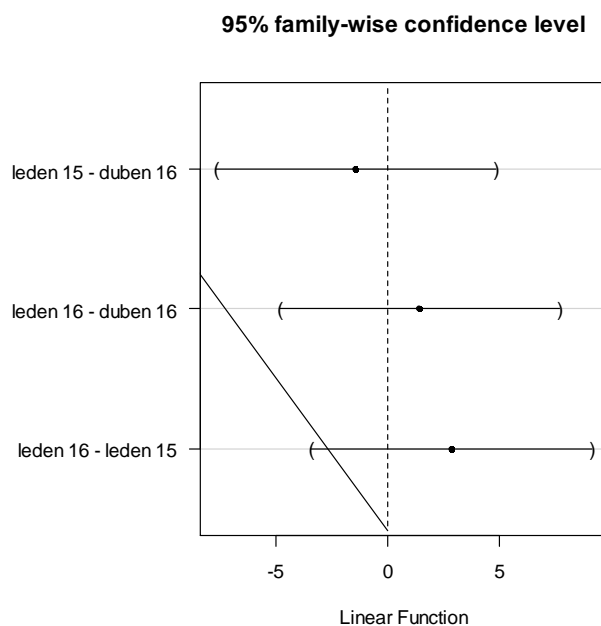
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	89,6	17,3
Leden 2016	92,5	14,3
Duben 2016	91,1	15,4

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	0,579
p - value	0,562

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-3,4; 9,1)
leden 2016 – duben 2016	(-4,8; 7,7)



Obrázek č. 23: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – emocionální zdraví, chlapci

Blok III: Společenské činnosti

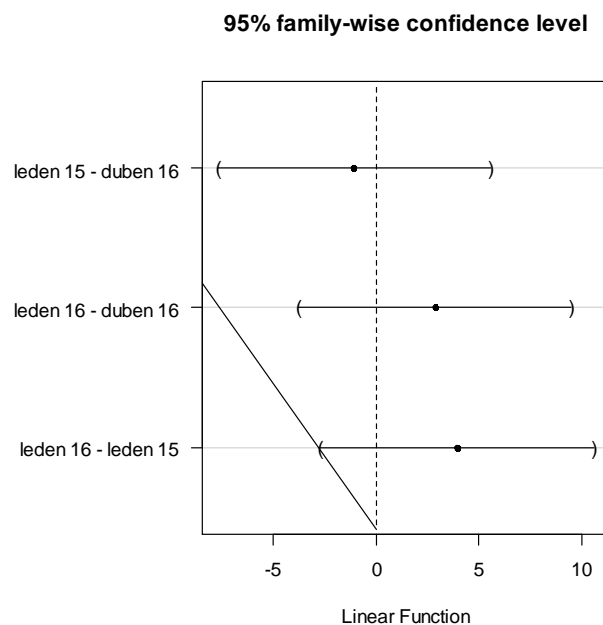
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	88,2	19,4
Leden 2016	92,1	13,8
Duben 2016	89,3	16,2

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	1,043
p - value	0,354

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-2,7; 10,6)
leden 2016 – duben 2016	(-3,8; 9,5)



Obrázek č. 24: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – společenské činnosti, chlapci

Blok IV: Školní činnosti

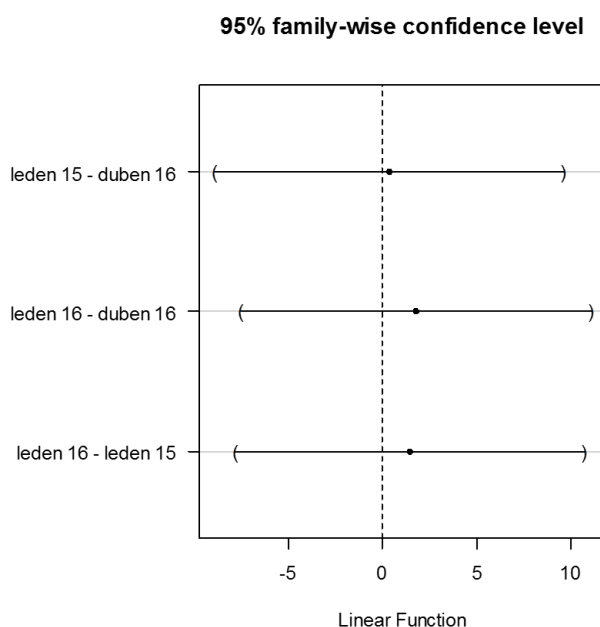
Období	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
Leden 2015	81,8	22,8
Leden 2016	83,2	22,4
Duben 2016	81,4	22,8

Výsledky ANOVA

Testovací statistika F	0,116
p - value	0,891

Tukeyovo porovnání: intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků dotazníku mezi sledovanými obdobími

leden 2016 – leden 2015	(-7,8; 10,7)
leden 2016 – duben 2016	(-7,5; 11,1)



Obrázek č. 25: Intervalové odhady rozdílu středních hodnot výsledků testu mezi sledovanými obdobími – školní činnosti, chlapci

Výsledky statistického vyhodnocení výsledků dotazníku ve třech sledovaných obdobích ukázaly, že u dívek měl edukační program statisticky významný vliv na výsledky dotazníku v oblastech emocionálního zdraví a společenských činností. Stejně tak se prokázalo, že i přes pokles hodnot ve výsledcích mezi lednem 2016 a dubnem 2016 se prokázalo, že efekt edukačního programu vydrží tři měsíce, neboť zaznamenaný pokles nebyl dle statistických testů významný. V ostatních oblastech (tělesné zdraví a školní činnosti) se efekt edukačního programu statisticky významně neprojevil. I tak zde však lze mírný efekt zaznamenat. Ve skupině dívek totiž při výpočtu průměrných hodnot za jednotlivá období vidíme, že v obdobích leden 2016

a duben 2016 je výrazně menší směrodatná odchylka výsledků než v lednu 2015 a tudíž že se výsledek dotazníku u jednotlivých respondentek pohybuje těsněji u aritmetického průměru. Výsledky jsou tedy vyrovnanější než v lednu 2015.

Ve skupině chlapců ovšem nic z toho nepozorujeme. Ani v jedné ze sledovaných oblastí nenacházíme mezi středními hodnotami výsledků dotazníku v jednotlivých obdobích statisticky významný rozdíl a zkoumané hypotézy o efektu edukačního programu se tu ani v jedné oblasti nepotvrzují. Pouze v oblasti společenských činností sledujeme mírný efekt i snížení směrodatné odchylky, ale tento efekt je dle statistických testů zanedbatelný.

6 Vyhodnocení hypotéz

H1 Životní styl dojíždějících studentů je zdravější než studentů ubytovaných na internátu

Studenti ubytovaní na internátě mají zdravější životní styl. Především díky zajištění stravy a pohybu. Můžeme říci, že mají pravidelný režim, který je velice důležitý pro zdravý životní styl.

Hypotéza nepotvrzena.

H2 Edukační program bude mít pozitivní vliv na některou ze sledovaných oblastí kvality života

Edukační program má komplexní zaměření na zdravý životní styl, přesto nemůže ovlivnit veškeré oblasti. Například stravování, protože studenti jsou přes týden závislí na jídelníčku školní jídelny. Statisticky významný vliv má na výsledky dotazníku v oblastech emocionálního zdraví a společenských činností. Oblast emocionálního zdraví se zabývala otázkami strachu, smutku, hněvu, poruch spánku a obav z toho, co bude. Společenské činnosti obsahovaly otázky týkající se vycházení s vrstevníky. Vyhodnocení respondentů podle pohlaví odhalilo pozitivní změny pouze u skupiny dívek. V oblastech - tělesné zdraví a školní činnosti vliv programu prokázán nebyl.

Hypotéze potvrzena pouze u dívek.

H3 Efekt edukačního programu u ovlivněných oblastí vydrží tři měsíce

Statistické údaje potvrzují udržitelnost efektu. V oblasti emocionálního zdraví a společenských činností, po uplynutí třech měsíců, úroveň výsledků významně neklesla.

Hypotéza potvrzena.

7 Závěr

Diplomová práce měla několik cílů. Dovolujeme si tvrdit, že všechny byly splněny. Prvním cílem byl monitoring životního stylu studentů odborného učiliště. Z výzkumu vyplynulo, že životní styl studentů ubytovaných na internátě je zdravější než studentů dojíždějících. Internátní zařízení nahrazuje přes týden rodinné prostředí. Pravidelný režim spojený s pravidelným stravováním, pohybem a dohled vychovatelek má za následek zdravější životní styl. Absenci můžeme zaznamenat v různorodosti volnočasových aktivit. Druhým cílem bylo vytvoření edukačního programu pro internát odborného učiliště. Byl vytvořen program „Rok na intru“, který obsahuje volnočasové aktivity zaměřené na zdravý životní styl s ohledem na komplexní pojetí zdraví. Vzniklá brožura byla, s doporučením pokračovat, předána vedoucí a vychovatelkám daného internátu. Posledním cílem bylo posouzení vzájemné interakce životního stylu a kvality života. Kvalita života je spojena s pocitem spokojenosti, s možností plnit životní cíle. Kvalita života je závislá na uspokojování základních potřeb – biologických, psychických a sociálních. Pokud tyto potřeby uspokojujeme ve smyslu komplexního pojetí zdraví, jak ukazují výsledky výzkumu, zvyšuje se také kvalita života. Každý ze studentů je jedinečný, proto i jednotlivé rozdíly jsou velice individuální.

Vést studenty k pochopení podstaty zdraví a zdravého životního stylu je nelehký úkol, na kterém se podílí rodina i škola. Internátní zařízení nahrazuje v době školní docházky rodinné prostředí. Úkol vychovatele by neměl spočívat pouze v přepočítání studentů. Vychovatel by měl studentům nabídnout nenucenou formou takové aktivity, které ho seznámí se zdravějším způsobem života. Vzdělanost v oblasti podpory zdraví vede jedince k plnohodnotnému životu.

8 Referenční seznam

CLARKOVÁ, Nancy. Sportovní výživa. 1. vyd. Praha: Grada, 2000. 272s. ISBN 80-247-9047-5.

ČECHOVÁ, Věra, MELLANOVÁ, Alena. Psychologie a pedagogika pro 3. ročník středních zdravotnických škol a pro obory sociální. 1.vyd. Vimperk: Nakladatelství H&H, 1999. ISBN 80-86022-42-0.

ČELEDOVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9.

HAINER, Vojtěch. Obezita. Praha: Triton, 2003. 119 s. ISBN 80-725-4384-9.

JUŘENÍKOVÁ, Petra, HŮSKOVÁ Jitka, PETROVÁ, Věra. Ošetřovatelství - učební text pro zdravotnické školy. 1. Část - vnitřní lékařství, gynekologie, porodnictví, urologie. 2. Vyd. Uherské Hradiště: Středisko služeb školám Uherské Hradiště, 1999. 228 s.

KALMAN, Michal, HAMŘÍK, Zdeněk a PAVELKA, Jan. Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE-institut, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KASTNEROVÁ, Markéta. Poradce pro výživu. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 2011. 377 s. ISBN 978-80-7453-177-4.

KASTNEROVÁ, Markéta. Poradce pro výživu. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 3. vyd. Praha: Grada, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

KUKAČKA, Vladislav. Udržitelnost zdraví. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. 228s. ISBN 978-80-7394-217-5.

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ Dana. Vývojová psychologie. 3. vyd. Praha: Grada, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. Jóga v denním životě. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2006. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.

MUŽÍK, Vladislav, KREJČÍ, Milada. Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7.

NOVOTNÁ, Marie, KREMLIČKOVÁ Marta. Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele. Praha: SPN, 1997. 116 s. ISBN 80-95937-60-3.

PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan, DOSTÁLOVÁ, Jana. Základy výživy a výživová politika. 1 vyd. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2012. 219 s. ISBN 80-7080-468-8.

SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-1733-3.

SMAHEL, Rudolf. Duševní vývoj a duchovní zrání dítěte. 2. vyd. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o., 1997. 134 s

ŠVARCOVÁ, Iva. Mentální retardace. Praha: Portál, 2003. 192 s. ISBN 80-7178-821-X.

ŠVINGALOVÁ, Dana. Úvod do teorie a praxe psychopedie. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 170 s. ISBN 80-7372-042-6.

VÁGNEROVÁ, Marie, VALENTOVÁ, Lidmila. Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita. Praha: Karolinum, 1992. 115 s. ISBN 382-109-92 17/90.

VARNI, W. James, Tasha M.BURWINKLE a Michael SEID. The PedsQL 4.0 as a pediatric population health measure: feasibility, reliability and validity. Ambulatory pediatrics: the official journal of the Ambulatory Pediatric Association. 2003b, roč. 3, č. 6, s. 329-341. ISSN 1530-1567.

VEČEŘOVÁ, Martina. Výchova ke zdraví jako podpůrný prostředek výchovy ke zdravému životnímu stylu u žáků s lehkým mentálním postižením na druhém stupni

základní školy [online]. Brno, 2016 [cit. 2017-01-01]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/371255/pedf_m/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Soňa Chaloupková.

VOKURKA, Martin. Praktický slovník medicíny. 3. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-27-6.

ZEMÁNKOVÁ, Marie. Pohyb nad zlato. 1.vyd. Olomouc: Hanex, 1996. 152 s. IBN 80-85783-11-8.

Internetové zdroje:

Epidemie obezity [online]. Dostupné z <http://epidemieobezity.upol.cz> 16.12.2015.

Fórum zdravé výživy [online]. Dostupné z <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv>. 7.12.2015.

Minimální preventivní program, MSMT [online]. Dostupné z <http://www.msmt.cz/file/16437> 14.11.2016.

Odborné učiliště a praktická škola Hlučín [online]. Dostupné z <http://www.ouhlucin.cz/show.php?kat=projekty> 12.11.2016.

Státní zdravotní ústav [online]. Dostupné z http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Legislativa/pohybova_20aktivita.pdf 16.10.2015.

Střední odborné učiliště a praktická škola Kladno [online]. Dostupné z <http://souvrapice.cz/projektovy-den-zdravy-zivotni-styl> 12.11.2016.

Vím co jím [online]. Dostupné z <http://www.vimcojim.cz> 14.1.2016.

9 Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník vlastní tvorby

Příloha č. 2: Dotazník PedsQL 4.0 Generic Core Scale, dotazník obecné kvality života pro děti ve věku 13-18 let (Varni 2004)

Příloha č.1

Milí žáci!

Dovoluji si vás poprosit o vyplnění mého dotazníku. Informace, které od vás získám, slouží jako podklad pro výzkumnou část diplomové práce – Životní styl studentů OU. Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte pouze jednu odpověď. Dotazník je zcela anonymní. Děkuji za spolupráci.

Alena Háková

1. Pohlaví
 - a- muž
 - b- žena

2. Věk.....

3. Váha..... Výška.....

4. Dojíždění do školy:
 - a- dojíždím denně autobusem nebo vlakem
 - b- internát
 - c- škola je v místě bydliště

5. Které látky patří mezi základní živiny, ze kterých si tělo bere potřebnou energii pro své fungování?
 - a- cukry, tuky, bílkoviny
 - b- cukry, bílkoviny, vláknina
 - c- tuky, bílkoviny, vláknina, minerály, vitamíny

6. Kolikrát za den jíš?
 - a- 1x (ráno se pořádně nasnídám)
 - b- 2x (snídaně, večeře)
 - c- 2x (oběd, večeře)
 - d- 3x (snídaně, oběd, večeře)
 - e- 5x (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)

7. Připravuješ si do školy svačiny?
 - a- ano
 - b- ne

8. Jaké množství tekutin vypiješ za den?
 - a- méně než 1l
 - b- snažím se vypít alespoň 1,5l
 - c- více než 1,5

9. Jaké druhy nápojů tvoří nejčastěji tvůj pitný režim (můžeš zaškrtnout více odpovědí)
- a- voda z vodovodu
 - b- balená voda
 - c- voda se šťávou
 - d- ochucená minerálka
 - e- čaj
 - f- juice s vodou
 - g- juice
 - h- čerstvá šťáva z ovoce nebo zeleniny
 - i- sladká limonáda (př.kofola, fanta)
 - j- energy drink
 - k- káva
 - l- jiné.....

10. Proč je důležité zařadit do jídelníčku ovoce a zeleninu?
- a- obsahuje vitamíny, některé druhy i dostatek vody
 - b- obsahuje vitamíny, minerály
 - c- obsahuje vitamíny, minerály, vlákninu, některé druhy dostatek vody

11. Jak často zařazuješ do jídelníčku čerstvé ovoce a zeleninu?
- a- každý den
 - b- 2-3x za týden
 - c- 1x za týden
 - d- ovoce nebo zeleninu jím výjimečně
 - e- ovoce a zeleninu nejím vůbec
- Pokud jsi zvolil/a možnost e, pokračuj otázkou č.14

12. Jaký druh ovoce jíš nejčastěji? (např. jablko, banán – můžeš napsat více druhů)

.....

.....

13. Jaký druh zeleniny jíš nejčastěji? (např. okurka, mrkev – můžeš napsat více druhů)

.....

.....

14. Proč musíme do svého jídelníčku zařadit mléčné výrobky, co obsahují?

.....

.....

15. Zařazuješ do svého jídelníčku mléčné výrobky?
- a- každý den
 - b- 2-3x týdně
 - c- 1x za týden
 - d- mléčné výrobky jím výjimečně
 - e- mléčné výrobky nejím vůbec
- Pokud jsi zvolil/a možnost e, pokračuj otázkou č.17

16. Jaké mléčné výrobky jíš nejčastěji?

- a- mléko
- b- kakao
- c- kefír
- d- acidofilní mléko
- e- jogurtový ovocný nápoj
- f- jogurt bílý
- g- jogurt ovocný
- h- tvaroh
- i- tavený sýr
- j- tvrdý sýr
- k- jiné.....

17. Jak často zařazuješ do svého jídelníčku maso a masné výrobky?

- a- každý den
 - b- 2-3x za týden
 - c- 1x za týden
 - d- maso a masné výrobky jím výjimečně
 - e- maso a masné výrobky nejím vůbec
- Pokud jsi zvolil/a možnost e, pokračuj otázkou č.19

18. Jaké druhy masa a masných výrobků jíš nejčastěji (můžeš zaškrtnout více odpovědí):

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| a- kuřecí maso | a- šunka |
| b- krůtí maso | b- šunkový salám |
| c- kachna, husa | c- suchý salám (př. vysočina) |
| d- vepřové maso | d- párek |
| e- králík | e- klobása |
| f- hovězí maso | f – nejím masné výrobky |
| g- ryby | |
| h- nejím maso | |

19. Jak často zařazuješ do svého jídelníčku ryby?

- a- 1x za týden
- b- 2x za týden
- c- výjimečně
- d- 1x za rok (Vánoce)
- e- ryby nejím vůbec

20. Navštěvuješ rychlá občerstvení?

- a- každý den
- b- 2-3x za týden
- c- 1x za týden
- d- výjimečně
- e- nenavštěvuji vůbec

21. Jak často sportuješ?

- a- každý den
- b- 2-3x za týden
- c- 1x za týden
- d- výjimečně
- e- nespportuji vůbec

Pokud jsi zvolil/a možnost e, pokračuj otázkou č.23

22. Jaký druh sportu upřednostňuješ?

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| a- chůze | e- tenis | i- jiné..... |
| b- běh | f- hokej | |
| c- posilovna | g - florbal | |
| d- aerobic | h – fotbal | |

23. Jakým způsobem nejčastěji trávíš volný čas? (můžeš zaškrtnout více odpovědí)

- a- sledování TV
- b- hry na PC
- c- facebook
- d- venku s přáteli
- e- čtení knihy
- f- ruční práce
- g- křížovky
- h- poslouchání hudby
- i- pohyb (sport)
- j- spánek
- k- jiné.....

Příloha č.2

Dotazník PedsQL