



Bakalářská práce

Výskyt obezity u dětí staršího školního věku a možná intervence v pedagogice volného času

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Veronika Nosková

Vedoucí práce:

Mgr. et Mgr. Alena Čechová

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Výskyt obezity u dětí staršího školního věku a možná intervence v pedagogice volného času

<i>Jméno a příjmení:</i>	Veronika Nosková
<i>Osobní číslo:</i>	P20000411
<i>Studijní program:</i>	B7505 Vychovatelství
<i>Studijní obor:</i>	Pedagogika volného času
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl: Zjistit výskyt obezity u dětí staršího školního věku ve vybraném vzorku žáků, poukázat na rizika v oblasti sociálního začleňování a uvést možnosti sekundární či terciární prevence obezity.

Metody: Dotazníkové šetření

Požadavky: Studium odborných publikací, konzultace s vedoucím práce, teoretická část splněna před dotazníkovým šetřením.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština

Seznam odborné literatury:

EDEN, A., 2016. *Obesity Prevention in Children*. Hatherleigh Press,U.S. ISBN (EAN): 978-15-7826-647-0.

FOŘT, P., 2004. *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar. ISBN: 80-249-0418-7.

KUNEŠOVÁ, M., 2016. *Základy obezitologie*. Praha: Galén. ISBN: 978-80-7492-217-6.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1284-0.

MARINOV, Z., a spol., 2011. *S dětmi proti obezitě*. Praha: IFP Publishing s.r.o. ISBN: 978-80-87383-09-4.

STEWART, S., 2016. *Kids GT Obesity*. Village Earth PR. ISBN: 1625244177.

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-313-0.

Vedoucí práce:

Mgr. et Mgr. Alena Čechová

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

29. dubna 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 8. prosince 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

prof. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 1. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Děkuji Mgr. et Mgr. Aleně Čechové za trpělivost, ochotu a odborné vedení při tvorbě této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat doc. PaedDr. Petru Urbánkovi, Dr. za ochotné a trpělivé zodpovězení všech mých dotazů a všem 150 respondentům dotazníkového šetření, kteří mi svými odpověďmi pomohli tuto práci napsat. Další poděkování patří Kláře Suchochlebové za psychickou podporu a Bc. Anně Schäferové, DiS. za pomoc s dotazy ohledně formální stránky práce. V neposlední řadě srdečně děkuji mé rodině za podporu po celou dobu mého studia.

Anotace

Bakalářská práce *Výskyt obezity u dětí staršího školního věku a možná intervence v pedagogice volného času* se zabývá obezitou u dětí staršího školního věku – jejím výskytem i povědomím o této nemoci, a možnostech řešení obezity ve volném čase. Teoretická část se zabývá seznámením s pojmy *vývojové období staršího školního věku*, *volný čas* a *obezita*. Práce nás seznámí i s možnými problémy, které souvisí s výše uvedenými pojmy (možnost vzniku šikany, vztahy s rodinou, problémy a rizika související s obezitou). Nejčastějšími publikacemi, které se v této práci objevují a které pomohly napsat tuto práci, jsou publikace od Josefa Langmeiera a Dany Krejčířové (2006), Zdeňka Heluse (2018) a Slávky Fraňkové (2015) a dalších. Praktická část prezentuje výsledky výzkumného šetření mezi žáky 6. až 9. tříd na Základní škole Šumava v Jablonci nad Nisou. Sběr dat byl proveden metodou dotazníkového šetření, přičemž dotazník byl speciálně vytvořen pro účely této bakalářské práce. Dotazníkové šetření probíhalo v únoru roku 2023 a do výzkumu se zapojilo celkem 150 jedinců. Závěr práce přináší doporučení a možnosti v boji s obezitou v rámci volného času.

Klíčová slova: pedagogika volného času, volný čas, obezita, nadváha, vývojové období staršího školního věku, BMI, volnočasové kroužky, pohybová aktivita, sport, zdravý životní styl, prevence obezity

Annotation

The bachelor thesis *The prevalence of obesity in older school-age children and possible interventions in leisure pedagogy* deals with obesity in older school-age children - its prevalence and awareness of the disease, and the possibilities of addressing obesity in leisure. The theoretical part deals with an introduction to the concepts of the developmental period of older school age, leisure and obesity. The thesis also introduces us to possible problems related to the above concepts (the possibility of bullying, relationships with family, problems and risks related to obesity). The most frequent publications that appear in this thesis and that helped to write this thesis are those by Josef Langmeier and Dana Krejcirova (2006), Zdeněk Helus (2018) and Slávka Fraňková (2015), among others. The practical part presents the results of a research investigation among pupils of grades 6 to 9 at the Šumava Primary School in Jablonec nad Nisou. The data collection was carried out using a questionnaire survey method, and the questionnaire was specially designed for the purposes of this bachelor thesis. The questionnaire survey was conducted in February 2023 and a total of 150 individuals participated in the research. The thesis concludes with recommendations and options in combating obesity within leisure.

Key words: leisure pedagogy, leisure, obesity, overweight, developmental period of older school age, BMI, leisure clubs, physical activity, sport, healthy lifestyle, obesity prevention

Obsah

Úvod	13
TEORETICKÁ ČÁST.....	15
1. Děti v období staršího školního věku	15
1.1 Výchova a dospívání v historii	15
1.2 Dospívání a puberta	17
1.3 Vývoj základních dovedností, schopností	18
1.4 Kognitivní vývoj	19
1.5 Emoční vývoj	20
1.6 Osobnost jedince.....	20
1.7 Děti a volný čas.....	22
1.7.1 Volný čas u dětí v období covidu-19.....	24
2. Obezita.....	26
2.1 Definice obezity	26
2.2 Zdraví	26
2.3 BMI.....	27
3. Obezita u dětí.....	29
3.1 Příčiny obezity	29
3.2 Děti s obezitou a rodina	30
3.2.1 Bulimie	31
3.3 Děti s obezitou v dětské společnosti	32
PRAKTICKÁ ČÁST	34
4. Cíle a hypotézy	34
4.1 Cíle.....	34
4.2 Hypotézy	34
5. Metodologie práce	35

5.1	Charakteristika cílové skupiny.....	35
5.2	Použitá metodika.....	35
5.3	Vlastní průzkum.....	36
6.	Výsledky průzkumu.....	37
6.1	Respondenti	37
6.2	Povědomí o obezitě.....	39
6.3	Děti a volný čas.....	49
6.4	Děti a stravování	54
6.5	Závěr průzkumu	63
7.	Vyhodnocení hypotéz	66
8.	Možnosti řešení a prevence obezity	67
8.1	Prevence obezity	67
8.2	Možnosti řešení obezity	69
8.2.1	Chůze.....	70
8.2.2	Plavání	70
8.2.3	Bruslení.....	70
8.3	Možnosti řešení obezity v okolí Jablonce nad Nisou	70
9.	Závěr.....	72
10.	Seznam použitých zdrojů	74
11.	Seznam příloh.....	76
12.	Přílohy	77

Seznam tabulek

Tabulka 1: Počet respondentů	35
------------------------------------	----

Seznam grafů

Graf 1: Počet dívek a chlapců	37
Graf 2: Odkud žáci jsou, kde bydlí	38
Graf 3: Děti ve třídách.....	39
Graf 4: Kolik dětí slyšelo o obezitě během školní výuky	39
Graf 5: Je obezita nemoc?	40
Graf 6: Příčiny obezity dle dětí	41
Graf 7: Je obezita závažným problémem společnosti?	42
Graf 8: Prevence proti obezitě dle dětí	43
Graf 9: Měly děti ve škole besedy o obezitě?	44
Graf 10: Počet obézních dětí na jeden ročník.....	45
Graf 11: Jak se děti hodnotí.....	46
Graf 12: Jak jsou děti spokojené se svou postavou.....	47
Graf 13: Jsou se svou postavou spokojeny více dívky, či chlapci	47
Graf 14: Co by dětem pomohlo k větší spokojenosti s vlastním tělem.....	48
Graf 15: Docházka chlapců a dívek na tělocvik po třídách.....	49
Graf 16: Sportovní aktivita dětí přes týden	50
Graf 17: Účast dětí na kroužcích podle pohlaví a druhu kroužku.....	51
Graf 18: Oblíbenost sportování u dětí	52
Graf 19: Setkávání dětí s jejich kamarády.....	53
Graf 20: Venkovní aktivity dětí	53
Graf 21: Je podle dětí důležité stravovat se pravidelně?	54
Graf 22: Důvody pro pravidelné stravování dle dětí.....	55
Graf 23: Stravují se děti pravidelně?	56
Graf 24: Snídají děti?	56
Graf 25: Kdy děti večeří.....	57
Graf 26: Konzumace sladkostí a zeleniny a ovoce u dětí	58
Graf 27: Vynechávání denních chodů ano, či ne	59
Graf 28: Proč je vhodné vynechávat některá jídla	60
Graf 29: Proč je nevhodné vynechávat některá jídla.....	60
Graf 30: Návštěvy fast food restaurací.....	61

Seznam zkratk

aj. – a jiné

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

BMI – Body Mass Index

DDM – dům dětí a mládeže

DEXA – dual-emission X-ray absorptiometry (duální rentgenová absorpciometrie)

mj. – mimo jiné

např. – například

o. p. s. – obecně prospěšná společnost

p. o. – příspěvková organizace

tj. – to je

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

ZŠ – základní škola

Úvod

V této bakalářské práci se budeme zabývat, jak už sám název napovídá, obezitou u dětí staršího školního věku a možným řešením tohoto jevu v rámci pedagogiky volného času. Proč obezita a proč zrovna děti tohoto věku?

Obezita je v současné době rostoucí problém celosvětového měřítká. Světová zdravotnická organizace (WHO) již označila tento problém za závažný (Kunešová 2016, s. XI). S civilizačním pokrokem, kdy lidem usnadňují práci různé stroje, stávají se lidé pasivnějšími, pohodlnějšími. Laicky řečeno – přestávají mít fyzickou zátěž, kterou měli v minulosti. A kvůli úbytku fyzické práce poklesl lidem výdej energie. Příjem energie ale neklesl, naopak si troufáme říct, že vzrostl (Kunešová 2016, s. 6). A to je důvod, který může za rostoucí současný problém, který se stal již globálním.

Mnoho lidí to tak nevnímá, neuvědomují si to nebo si to nechtějí připustit, ale obezita je problém, který by se měl začít řešit. Lidé s touto nemocí začínají zatěžovat zdravotnická zařízení po celém světě. Ačkoliv to není vyloženě kvůli obezitě, právě ona může v mnoha případech za onemocnění, se kterými lidé končí v nemocnicích. Jedná se například o kardiovaskulární onemocnění, diabetes II. typu nebo kožní problémy, jako jsou ekzémy a mykózy. Kromě toho se u obézních lidí častěji objevují i různé úrazy (zlomeniny, bolesti zad a kloubů apod.) (Fraňková 2015, s. 12–13).

Obezita se týká i dětí, což je všeobecně známý fakt. Právě v dětském věku probíhá častokrát zrod obezity (kolikrát už v mateřských školách) (Fraňková 2015, s. 11). Současná výchova dětí je totiž často velice liberální. Rodiče mnohdy nemají na děti v dnešním uspěchaném světě čas, proto jim vše dovolí, aby tuto skutečnost zakryli. Když pak obezita u dětí vznikne, rodiče nevědí, jak tento problém zastavit, co proti tomu dělat, a pokud to už vědí, zase to neumí použít (např. změnit celkový životní styl dítěte či rovnou celé rodiny) (Fraňková 2015, s. 9).

Velký vývoj v dětství můžeme sledovat právě v období, které označujeme jako starší školní věk. Jedinec výrazně vyrostle a nabere na váze. V tomto období se ale také může stát, že lehce obézní dítě výrazně vyrostle a stane se jedincem s normální, zdravotně přijatelnou váhou (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 142–144). Neděje se to ovšem vždy, je totiž hlavně zapotřebí tento jev podpořit – začít cvičit, omezit nezdravá jídla a nápoje, osvojit si správnou životosprávu (Kunešová 2016, s. 6). I my jsme toto zažili u některých

jedinců v našem okolí a to byl také důvod, proč jsme si období staršího školního věku k pozorování vybrali.

K pozitivnímu obratu nepřispěla ani celosvětová pandemie covidu-19, která nás postihla hlavně v letech 2020–2021, kdy se život ve většině zemí zpomalil, někde úplně zastavil. Byly uzavřené školy, sportoviště, bazény, dospělí i děti zůstávali uzavřeni ve svých domovech u počítačů a televizorů. Dětem byly přerušeny mimoškolní aktivity, kroužky, kluby, byl zakázán volný pohyb (Uhlíř 2021, s. 370). Tyto okolnosti posílily vývoj nadváhy až obezity u dospělé populace, ale i u dětí a mládeže. Po uvolnění těchto opatření se sice začal život vracet do starých kolejí, ale k mimoškolním aktivitám se vrátilo mnohem méně dětí, než kolik je navštěvovalo před pandemií. To je fakt, na kterém se shoduje nemálo odborníků (Novotná 2022).

Nejprve si tedy v této práci rozebereme pojmy vývojové období staršího školního věku, volný čas a obezita. Pojmenujeme si i možné problémy související s těmito pojmy (možnost vzniku šikany, vztahy s rodinou, problémy a rizika související s obezitou). Praktická část práce nabídne průzkum výskytu obezity u dětí staršího školního věku. Vybranému vzorku žáků rozešleme dotazník, který se bude skládat ze 3 částí – povědomí o obezitě, volný čas dětí a stravování dětí. Výsledky si následně rozebereme a dotazníkové šetření vyhodnotíme. Zjištěné poznatky obohatíme o možnosti prevence obezity a její řešení propojíme i s nabídkou volnočasových aktivit v našem okolí.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Děti v období staršího školního věku

1.1 Výchova a dospívání v historii

Historie hovoří jasně, dospívání a výchova dětí je jiná, než byla v minulých staletích, dokonce i v době ne příliš dávno minulé (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 321). Je třeba se ptát, zda je současná výchova správná. K čemu děti vedeme, k jakým cílům, na co je chceme připravit?

Pojďme se nejdříve podívat na výchovu. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 321) ve své knize uvádějí, že výchova v minulosti byla o dost snazší, neboť výchovné praktiky byly po generace stejné, měly stejný cíl – vychovat slušného, poddaného občana schopného práce. Dovednosti, postoje a hodnoty ve výchově se moc neměnily. Až od konce 19. století se začaly připouštět změny.

Z písemných pramenů z 19. století se dozvídáme, že děti byly vedeny až ke slepé poslušnosti již od nejútlejšího věku, kdy ještě nemohly chápat význam slov příkazy a zákazy. Při sebemenší neposlušnosti přišel trest, často bolestný, aby si ho dítě zapamatovalo. Rodiče ve výchově museli být vytrvalí, dokud se dítě nepoddalo (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 321).

Od začátku 20. století ale přichází změna. Vize slepé poslušnosti a podřízenosti moudřejším se začíná hroutit. Poslušnost už nemá být slepá, ale vědomá. Dítě by mělo chápat, proč má být poslušné. Poslušnost by se tedy měla nést v duchu svobodomyšlnosti, jemnosti a mravnosti. Násilí se v tomto období odmítá, nebo co nejvíce omezuje (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 322).

Do 50. let 20. století se výchova opět trochu mění. V této době se poslušnost nevede v duchu podřízení se někomu, ale podřízení se pevným pravidlům (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 321).

S nástupem 50. let ale nastává hlavní obrat – jakékoliv násilí ve výchově je škodlivé, tedy špatné. „*Dítě má právo na vlastní projevy*“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 322). Společnost si začíná uvědomovat, že děti nejsou vždy schopné splnit požadavky

dospělých, a proto by za to neměly být trestány. Více se začíná připouštět shovívavost k neposlušnosti než přísnost a trest. Tato náhlá změna ve výchově souvisí s rychlými změnami ve společnosti, které v 50. letech probíhaly – demokratizace, mění se požadavky na výkon jedince, rozvíjející se průmysl a podobně, včetně změn ve výchově dětí, ale i ve funkci rodiny (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 322).

V současnosti se rodina stala místem, které poskytuje dítěti oporu, ochranu a emoční jistotu, ale vždy tomu tak nebylo. Dříve měla rodina více funkci ekonomickou a politickou. Emoce do rodiny tolik nepatřily, ty se odehrávaly spíše v širším společenství (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 322–323).

I v dospívání proběhly určité změny, které jdou ruku v ruce s vývojem celého lidského těla. „*Za posledních sto let se ve všech rozvinutých evropských a amerických zemích urychlil nástup dospívání a zrychlil se i celkový růst,*“ uvádí Langmeier a Krejčířová (2006, s. 144) ve své knize *Vývojová psychologie*. Langmeier s Krejčířovou (2006, s. 144–145) a Helus (2018, s. 282) se shodují na tom, že zhruba od poloviny 19. století nastupuje pubescence u dětí stále časněji, což lze vyvodit i ze starých písemných pramenů. Hodnotí se to především dle nástupu první menstruace u dívek. V roce 1897 měly dívky první periodu v průměru kolem patnáctého až šestnáctého roku života. V roce 1938 to ale bylo už kolem čtrnáctého roku života a o třicet let později už dokonce ve třinácti letech. V současnosti to bývá průměrně ještě o rok dříve.

Co se týká mentálního vývoje, v současné době je potřeba více času nejen na dosažení vyššího vzdělání, ale i na rozvoj celé osobnosti, za což můžou v podstatě stále nové a vysoké nároky vyspělé společnosti (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 145).

Tak jako se mění společnost, tak se mění i vývoj člověka. Můžeme říci, že se v současné době dětství prodloužilo, nebo ještě lépe – vznikl tzv. nový meziprostor, kdy dítě dospívá, ale přitom už není dítětem, je dospělým, ale tento dospělý není ještě připraven na dospělý plnohodnotný život, k němu musí teprve dospět. Díky tomu má každý jedinec čas na osobní vývoj, na plné rozvinutí svých schopností a dovedností a rozvoj a sebepoznání své osobnosti. Jedinci tak získali více prostoru na plnohodnotný psychosociální vývoj (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 323).

Z výše uvedených poznatků lze tedy vyvodit, že dospívání se stále rozšiřuje oběma směry, kdy se zkracuje doba dětství (brzký nástup pubescence) a oddaluje se nástup dospělosti (delší psychosociální vývoj), uvádí Langmeier a Krejčířová (2006, s. 146).

1.2 Dospívání a puberta

Období staršího školního věku patří do fáze života, kterou označujeme jako dospívání, jenž se rozděluje na dvě části, a to na pubescenci (pubertu) a adolescenci (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 143). Pojďme se nyní podívat na období první, tedy období pubescence.

Termín puberta neboli pubescence je odvozen od latinského slova *pubes*, což znamená ochlupení, jež se začíná objevovat právě v tomto období (Helus 2018, s. 281). To trvá v rozmezí dvanácti až patnácti let. Puberta, dospívání, zrání či maturace se projevuje dříve u dívek než u chlapců. U dívek může puberta nastat už v devíti letech, kdežto u chlapců většinou až kolem třináctého roku života. Projevuje se fyziologickými, morfologickými a psychickými změnami (Novotný, Hruška 2015, 195–196).

Hlavním projevem je dozrávání pohlavních orgánů u obou pohlaví a počátek produkce pohlavních hormonů. U dívek začínají pracovat vaječníky, které produkují hormon estrogen, a u chlapců varlata, produkující hormon testosteron. Oba tyto hormony mají vliv na celý organismus jedinců (Helus 2018, s. 281).

Důležitým mezníkem v pubertě dívek je menstruace. Ta přichází v průměru okolo dvanáctého roku života. Zpočátku bývá nepravidelná, po zhruba dvou letech se ustálí a začne být pravidelná. Nepravidelný je ale příchod první menstruace. Jak jsme psali výše, průměrný věk jejího nástupu bývá ve dvanácti letech, ale první periodu může dívka mít už v devíti letech, nebo naopak v druhém extrému, až v sedmnácti letech. I tak je to ale pro dívku či ženu významná událost, kterou může vnímat různými způsoby – radost, hrdost, smutek, stud, úzkost apod. Důležité je, jak dívku podpoří její okolí, především matka. Časté také bývá, že se dívka o novou zkušenost podělí se svou kamarádkou, která může, ale také nemusí prožívat to samé, a tak vznikají nové, pevnější, intimnější vztahy (Helus 2018, s. 282).

U chlapců je naopak významným mezníkem počátek polucí, hlavně těch nočních, kdy je samovolně vyloučeno semeno, jak uvádí Helus (2018, s. 282). Dále také probíhá rozvoj tělesných i duševních schopností, o kterých si povíme později.

Co se týče fyziologických změn, u dívek dochází ke změnám tělesných tvarů, k jejich zaoblování díky ukládání podkožního tuku, hlavně v oblasti boků, a začíná růst prsou, uvádí Novotný a Hruška (2015, s. 196). U chlapců také dochází k tělesným

změnám, a to především v podobě růstu svalů a ochlupení, například se objevují první vousy. U obou pohlaví dochází ke změnám hlasu, výraznější to je však u chlapců, u nichž probíhá mutace hlasu.

K podstatným změnám dochází i v psychické oblasti. U chlapců i dívek se začíná objevovat pohlavní citění, což se projevuje formou první zamilovanosti a lásky k opačnému pohlaví (první citové vztahy). Tato forma dospívání se označuje jako psychosexuální dospívání (Novotný, Hruška 2015, s. 196).

Důležitým znakem puberty je i emoční nestabilita pubescentů. Často mají odlišné názory než jejich rodiče a tím vznikají neshody, na něž musí obě strany určitým způsobem reagovat. Pubescenti často volí spíše agresivní než pasivní, klidný přístup. Nevědí, jak reagovat, učí se to (Novotný, Hruška, 2015, s. 196).

Novotný a Hruška (2015, s. 196) uvádějí, že puberta končí mezi šestnáctým až osmnáctým rokem života. U dívek ale fyziologická puberta končí s první menstruací. Naopak Helus (2018, s. 282) ve své knize Úvod do psychologie píše, že konec pubescence nastává s nástupem reprodukčních schopností, tedy schopností oplodnění a početí, což bývá okolo třináctého až patnáctého roku života. I tady ale mohou být různé rozdíly, které tuto věkovou hranici posouvají.

1.3 Vývoj základních dovedností, schopností

Pojďme si nyní přiblížit, jak probíhá rozvoj základních dovedností a schopností. V tomto vývojovém období probíhá výrazný rozvoj motoriky. Jedinci si rychle osvojují dovednosti, které vyžadují sílu, hbitost i smysl pro rovnováhu. Dále se rozvíjí vnímání, kdy jedinci už dokáží pracovat s abstraktním myšlením. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 148–149) uvádějí, že by výuka dětí v tomto věkovém období neměla být opřena jen o názornost, ale ani by o ni neměli být děti připraveni. Jedinci jsou schopni se rychleji a efektivněji učit na základě poznání logických souvislostí.

Jako další rozvoj můžeme uvést vývoj řeči, kdy jedinci začínají používat složitější větnou stavbu a zlepšuje se jim celková výrazová schopnost. Kromě toho roste i slovní zásoba (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 148).

Všechny výše zmíněné posuny v jejich rozvoji vedou děti k novým zájmům, k nimž si vytvářejí pevnější vztahy. V tomto věku roste zájem o sport, četbu, hudbu, filmy

a divadlo. Nadanější jedinci se už pouští i do literárních či výtvarných pokusů (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 149).

1.4 Kognitivní vývoj

Vývoj probíhá i v oblasti kognitivních funkcí. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 149) uvádějí, že dospívající svými intelektuálními schopnostmi často převyšují starší lidi, neboť se jejich inteligence blíží k maximálnímu výkonu, a to hlavně v případě tvořivého myšlení. Změnou prochází ale celý způsob myšlení, především kvalita myšlenkových operací. V tomto věkovém období dítě už dávno dovede logicky třídít, srovnávat a řadit konkrétní věci a dokáže vyvozovat logické závěry. Podle Piageta (Piaget, Inhelderová 2010, s. 116–117; Langmeier, Krejčířová 2006, s. 149) se ale v tomto období objevuje nový styl myšlení, a to formální operace, kdy jsou jedinci schopni tzv. myslet o myšlení. Jedinci jsou schopni vést větší množství myšlenkových operací. Tento nový způsob myšlení se začíná utvářet na počátku pubescence, tedy okolo dvanáctého roku života, vrcholu dosahuje kolem patnácti let. Jeho vznik je ale u každého jedince individuální, nevzniká u všech stejně.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 150) uvádí hlavní pokroky v myšlení v bodech:

- Jedinci již zvládnou pracovat s abstraktními pojmy, například jsou schopni pochopit význam slov, jako jsou spravedlnost, pravda nebo právo.
- Jakmile nastane u jedinců nějaký problém, nespokojí se s prvním možným řešením, ale zabývají se dalšími alternativami, které by problém mohly také vyřešit.
- Jedinci už dokáží vytvářet domněnky, které nemusí být reálné.
- Jedinci jsou schopni přemýšlet o myšlení – „*Zpozoroval jsem, jak přemýšlím o své budoucnosti, potom jsem začal přemýšlet o tom, proč jsem přemýšlel o své budoucnosti...*“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 151).

Tento nový způsob myšlení umožňuje i vývoj našeho morálního hodnocení, uzavírají Langmeier a Krejčířová (2006, s. 152).

1.5 Emoční vývoj

Další oblastí vývoje, kterou se budeme zabývat, je emoční vývoj. Jedinec se v tomto věkovém období snaží osamostatnit a odtrhnout od své rodiny, která mu poskytuje základní citovou jistotu, bezpečí a útočiště v dobách krize. Rodiče se snaží v tomto období svého potomka buďto neztratit, takže se snaží udržet si jeho závislost na nich, v opačném případě dítě nutí k předčasné samostatnosti, kterou ještě nezvládá. Mnozí pubescenti často proti rodičům tzv. brojí, tedy kritizují je. Naopak nové vzory často přijímají bez kritického pohledu na to, zda se jedná o vhodný vzor (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 153).

Každé dítě si hledá svou cestu, kterou půjde, aby mohlo úspěšně projít touto vývojovou etapou. Někteří pubescenti můžou lásku svých rodičů obrátit v nenávist, jiní se uzavírají do svého světa snění a fantazie, další odmítají své vrstevníky a jejich hodnoty (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 153). Nakonec si ale každý jedinec najde svou cestu, která ho dovede do zdárného konce tohoto vývojového období.

Pubescenti většinou sami nerozumí svému proměnlivému chování a vysvětlují ho jako chování, které je zaviněné nerozumným chováním rodičů, uvádějí Langmeier a Krejčířová (2006, s. 153). Za normálních podmínek ale pozitivní vztahy pubescenta k rodině přetrvávají i přes toto náročné období.

Co se týče vztahů k vrstevníkům, v tomto období se pomalu navazují vážnější vztahy. Více se ale tomuto tématu budeme věnovat v další kapitole.

1.6 Osobnost jedince

Jak jsme už výše naznačili, jedinec v tomto vývojovém období prochází řadou změn, se kterými se musí určitým způsobem vyrovnat. Ať už se jedná o tělesné změny či změny v chování, vše spolu souvisí. Chování ovlivňuje právě změna tělesná, kdy začínají pracovat pohlavní orgány, které produkují hormony, které naše chování ovlivňují. Jak jsme zmínili výše, u chlapců se jedná o pohlavní hormon testosteron a u děvčat o pohlavní hormon estrogen. Tyto hormony zapříčiňují výkyvy nálad u pubescentů. Ti pak mohou vystřídat za den několik druhů nálad a mohou být rozhozeni i sami ze sebe (Helus 2018, s. 282).

Kromě rozličných nálad, které pubescenty postihují, se musí vyrovnat ještě s viditelnými změnami na svém těle. Mluvíme zde především o prvních pupíncích na obličeji, kterým říkáme tzv. uhry nebo vyrážka na tváři (Helus 2018, s. 283). Často můžou být důvodem posměchu v dětské společnosti. Jiní mají naopak problém s mastnými vlasy, prvním ochlupením nebo s již výše zmíněným přibíráním u děvčat (ukládání podkožního tuku, především v bocích). Každý pubescent se se svou změnou smiřuje jinak a dost také záleží na podpoře, kterou získává od svého okolí. Často se ale stává, že se svůj vzhled snaží tzv. zamaskovat – snaží se upoutat pozornost něčím jiným. Pubescenti tedy často bývají výstřední a doufají, že jejich okolí bude spíše zajímat nová změna, nežli „nedostatek“, který přináší dospívání. Často se tou novou změnou myslí nový styl v oblékání, obarvení si vlasů, používání make-upu nebo pořízení si piercingu či tetování. Ačkoliv jsou kamarádi daného jedince z jeho nové změny nadšení a většinou přijde chvála a nadšení, u rodičů se s touto reakcí často nepotkají. Rodičům, učitelům a dospělým se ne všechny změny musí zamlouvat, ale po sdělení svého názoru se setkávají s extrémním postojem pubescenta, který si tvrdohlavě stojí za svým a navzdory svému okolí si prosazuje svou (Helus 2018, s. 283). Zde se znovu dostáváme k tématu výkyvy nálad u pubescentů, o kterém je pojednáno výše.

Všechny tyto problémy bývají vhodnou půdou pro konflikty a krize mezi rodiči a dětmi, což způsobuje následné vzájemné odcizení. Děti si hledají kamarády, kteří je pochopí, kterým se budou moci vypovídat, kteří je podpoří a budou se moci díky nim odreagovat. Velkým úkolem rodiny pak bývá předcházet takovým situacím, kdy by pubescent mohl mít dojem, že už ho doma nemají rádi a že kamarádi jsou ti jediní, kdo mu rozumí (Helus 2018, s. 283).

V knize Úvod do psychologie od Heluse (2018, s. 283) najdeme 5 fází ve vztahu mezi vrstevníky v dospívání. Ačkoliv jsou pro nás důležité hlavně první 3 fáze, které se týkají vývojového období staršího školního věku, zmíníme se zde o všech:

- První fáze se nazývá skupinová izosexuální. Skupinově se sdružují vrstevníci stejného pohlaví a řeší mezi sebou své problémy, mají společná tajemství. Chlapci považují dívky za tzv. ufnukané žalovnice a dívky považují hochy za nevychované hrubiány.
- Druhou fází je fáze individuálně izosexuální. Zde se opět sdružují vrstevníci stejného pohlaví, ale už v menších počtech, často v párech, kde vzniká

intimnější vazba přátelství. Sdělují si zde problémy, které bývají intimní a nejsou určeny pro větší skupinu osob. Tato přátelství později v adolescenci graduji a mohou mít dlouhého trvání.

- Třetí fáze je označována jako fáze přechodná. V této fázi se začínají pozvolna sdružovat chlapci a dívky, a to navzdory skupině, ve které se nachází. Díky tomu se jim často dostává posměchu a někdy i šikaně. Tuto fázi doprovází i snění o sblížení se s určitým jedincem opačného pohlaví, ale většinou zůstává pouze u snění. Ve skutečnosti jedinci ještě nemají dostatek odvahy převést sny na skutečnost a oslovit vysněný protějšek.
- Čtvrtá fáze se nazývá heterosexuální polygamní fázi. V této fázi se už objevují snahy navázat přátelství s jedincem opačného pohlaví. Přátelství je zde postaveno na důvěrnosti sdílení společných témat. Tato fáze je podobná fázi izosexuální, ale oproti ní se zde objevuje sexuální zájem mezi dvěma jedinci. Ten je ale ještě stále brzděn plachostí, ohleduplností, bezradností apod. Tato fáze se objevuje na přelomu období pubescence a adolescence.
- Pátou fází je fáze zamilovanosti, která je už typická pro období adolescence. Vztahy v této fázi přechází do hluboké vázanosti a většího porozumění. Za ideálních podmínek vznikají erotické vztahy se záměrem trvalého manželského vztahu a založení vlastní rodiny (Helus 2018, s. 283–284; Langmeier, Krejčířová 2006, s. 155).

Pro nás jsou nejpodstatnější první 3 fáze, tedy fáze skupinově izosexuální, individuálně izosexuální a přechodná fáze. Tyto 3 fáze se týkají období staršího školního věku neboli pubescence. Poslední 2 fáze se týkají spíše už adolescence, což je vývojové období následující po pubescenci.

1.7 Děti a volný čas

Volný čas je označení pro takový čas, kdy jedinec nemá žádné povinnosti, které by musel plnit. V současnosti se pod pojmem volný čas chápe prostor pro odpočinek či realizaci své osobnosti dle vlastního uvážení (Pávková 2014, s. 11). Zaměříme se nyní na realizaci vlastní osobnosti, tím se myslí její rozvoj. Často se tak děje ve volnočasových organizacích, které nabízejí volnočasové aktivity, kterých se jedinci mohou účastnit za určitý poplatek. Všechny ty aktivity jsou dobrovolné, ale spoléhá se na to, že když si je jedinec zaplatí, bude na daný kurz docházet. Všechny volnočasové aktivity se ale nemusí

odehrávat v těchto organizacích. Další nabídky aktivit můžeme najít i ve školských zařízeních, mateřských školách nebo u jedinců, často fyzických osob, které nabízejí své služby – zde se může jednat o nabídku hlavně cizojazyčných kurzů, ale i ostatních kurzů (kurz vaření, hra na klavír apod.), nebo například dětské tábory, které ne vždy nutně musí spadat pod určitou organizaci. Nabídka volnočasových aktivit je v současnosti velmi pestrá, i když ne vždy tomu tak bylo (Pávková 2014, s. 39–40).

Ačkoliv se může zdát, že nabídka volnočasových aktivit je určená hlavně dětem, není tomu tak. Spousta organizací, případně fyzických osob, nabízí služby i pro dospělé. Zde můžeme třeba zmínit víkendové kurzy nebo večerní kurzy pro dospělé. Nejčastěji můžeme narazit na služby týkající se sportovních aktivit (spinning, zumba, jóga, aerobik) či tanečních aktivit (společenské tance), ale můžeme samozřejmě najít i jiné aktivity, jako je třeba zlepšování si cizích jazyků, jak můžeme zjistit mj. na stránkách Domu dětí a mládeže Vikýř (2021). I pro dospělé je tedy nabídka volnočasových aktivit bohatá. Dnes se zabýváme dokonce i aktivitami volného času seniorů. Často se jedná o výtvarné kurzy nebo o jednodenní výlety v blízkém okolí a výlety s navštívením nedalekých památek, uvádí jablonecký internetový zdroj Centrum sociálních služeb Jablonec nad Nisou, p.o. (2000–2022).

Jak už jsme naznačili výše, nabídka pro děti je velmi pestrá. V dětství má člověk volného času nejvíce, byla by tedy škoda ho nevyužít k seberealizaci. Ve volnočasových organizacích často můžeme v nabídce pro děti najít různé kurzy, a to jak pohybové (sportovní kroužky), výtvarné (kroužky malby, keramiky, tvoření), dobrodružné (turistika, bádání), tak i kroužky poklidné, odpočinkové (zpěv, kroužky čtení) (Vikýř 2021, Větrník 2016). Zajímavou nabídku volnočasových aktivit nabízejí i samotné základní školy. Za zmínku zde stojí určitě kroužek Příprava na přijímací zkoušky na střední školy (ZŠ Šumava 2022), který ve volnočasových organizacích většinou nenajdeme. A u fyzických osob se pak často jedná o kroužky nabízející doučování z různých předmětů.

Jak už jsme několikrát zmínili, nabídka je pestrá pro všechny věkové kategorie. Často jsme ale už tak „zhýčkaní“, že ani z tak široké nabídky si nedokážeme vybrat (Pávková 2014, s. 124). Nevážíme si té možnosti, že můžeme. A zcela určitě taková nabídka není a nebyla úplnou samozřejmostí. O tom se ale zmíníme dále.

1.7.1 Volný čas u dětí v období covidu-19

V této kapitole se podíváme na fungování volného času v době pandemie covidu-19, neboť i tato celosvětová situace měla určitý dopad na obezitu nejen u dětí.

„Covid-19 je onemocnění vyvolané virem, který se nazývá koronavirus 2 způsobující těžký akutní respirační syndrom.“ uvádí Evropský informační portál o očkování (2021). Před rokem 2020 toto onemocnění neexistovalo. Závažná situace to byla především proto, neboť toto onemocnění bylo vysoce nakažlivé, úmrtnost byla vysoká a lidstvo nemělo prostředky pro obranu ani léčení. Přenášeni nemoci bylo prosté – vzduchem nebo kontaktem s nakaženým. Proto se musela zavést opatření, která měla zabránit šíření covidu-19, což bylo možné zákazem shromažďování většího množství lidí. Laicky to znamenalo vše uzavřít, volnočasovými organizacemi počínaje.

Tato pandemie vznikla na přelomu roků 2019 a 2020 a trvalo zhruba dva roky, než se celá situace zklidnila. Po tuto dobu panovala různá opatření včetně uzavření volnočasových organizací a následně i všech škol, jež byly většinou uzavřeny po celé Evropě, v České republice dokonce nejdéle (Uhlíř 2021, s. 370). Místo prezenční výuky tedy probíhala tzv. distanční výuka neboli výuka „z domova“. Pro starší studenty to bylo přijatelné – ušetřili čas dojížděním a učit se z domova sami dokázali (Frombergerová 2020, s. 227). U žáků na základní škole, především žáků z prvního stupně, už to bylo obtížnější. Mnohdy nejen kvůli výuce z domova proseděli celý den u počítače, ale k tomu všemu byly v domácím prostředí, kde byla spousta rušivých impulsů, které odváděly dětskou pozornost (Frombergerová 2020, s. 227). Ještě před zavřením škol proběhlo uzavření volnočasových organizací, tedy nejrůznějších kroužků, na které děti docházely, včetně těch sportovních. Před zavřením škol byl ještě mezistupeň, kdy došlo k zákazu zpěvu a tělocviku, a až poté se školy zavřely úplně. Některé děti tedy zhruba dva roky seděly doma bez sportovních, ale i jiných aktivit.

Jak se tato situace projevila v budoucnu? Ze sondy společnosti Generali Česká pojišťovna vyplývá, že 38 % dotázaných dětí a teenagerů sportuje méně než před začátkem pandemie (Novotná 2022). Tohoto průzkumu se zúčastnilo přes tisíc českých dětí a teenagerů, z toho 46 % uvádí, že se jejich fyzická kondice během covidu-19 zhoršila. Sami dotázaní uvádějí, že za tuto dobu dost zlenivěli a každé druhé dítě uvedlo, že během pandemie přibralo. Obezitolog z Dětské obezitologické ambulance Fakultní nemocnice Motol Zlatko Marinov je přesvědčen, že pandemie covidu-19 způsobila krizi

dětské obezity (Novotná 2022). Nižší zájem o volnočasové aktivity potvrzuje i Jiří Reichl z organizace České obce sokolské, tělocvičného spolku, který čítá více než 150 tisíc členů. V této organizaci zaznamenali nižší nárůst nových dětí, než tomu bylo v předchozích letech (Novotná 2022).

2. Obezita

2.1 Definice obezity

Obezita představuje v dnešním světě známý problém, který neustále roste. Největší problém ale znamená pro děti a mladistvé. Vypovídají o tom i různá šetření z 20. století, která ukazují zvyšování nadváhy během posledních padesáti let, jak to uvádí ve své knize Fraňková (2015, s. 11).

Definice jsou různé. Kunešová (2016, s. 3) říká, že obezitou se chápe chronická nemoc, při které má lidské tělo hodně tělesného tuku. V knize u Fraňkové (2015, s. 11) najdeme zase definici, která říká, že „...se jedná o hromadění nadměrného množství tuku v organismu ve vztahu k ostatním tkáním“ (Fraňková 2015, s. 11). Hlavní příčinou obezity je vyšší příjem energie, než je její výdej, což znamená, že jedinec zkonsumuje více jídla, než kolik jeho tělo skutečně potřebuje.

2.2 Zdraví

Obezita, kterou se v této práci zabýváme, souvisí s naším zdravím, které je pro člověka jednou z nejdůležitějších hodnot. Jak uvádí Novotný a Hruška (2015, s. 199) ve své knize Biologie člověka, definovat pojem zdraví není jednoduché, neboť pro každého platí něco jiného. Ale všeobecná definice říká, že zdraví je „stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody, při kterém základní fyziologické hodnoty významně nepřekračují normu, člověk neprodělává nemoc a jeho organismus není jinak oslaben“ (Novotný, Hruška 2015, s. 199).

Nemoci, které převažovaly dříve, se podařilo vymýtit, ale místo nich se objevila řada nových nemocí a chorob. Ty současné nazýváme civilizační choroby, jak píše Novotný a Hruška (2015, s. 199). Mezi ně patří například zhoubné nádory, zánětlivá onemocnění dýchacích cest nebo také nárůst chorob srdce a cév, které mnohdy souvisí právě s obezitou, jež se zařadila k narůstajícím problémům současné doby.

A jak si zlepšit náš zdravotní stav? Novotný a Hruška (2015, s. 199) uvádějí, že ke zlepšení přispěje určitě to, když se nebudeme zdržovat v znečištěném životním prostředí, když se budeme vyhýbat škodlivým látkám, jako jsou např. drogy, alkohol, nikotin (kouření), a když změním náš nezdravý způsob života.

A jak si zlepšit nezdravý způsob života na zdravý? Je potřeba mít osvojené správné návyky a dodržovat je. Novotný a Hruška (2015, s. 199) uvádí následující:

- mít pravidelný denní režim,
- mít dostatek vhodného pohybu,
- dodržovat zásady osobní hygieny,
- zdržovat se v adekvátním prostředí (bez škodlivin),
- mít správnou výživu (zdravou).

Pokud si tyto návyky neosvojíme právě v období dospívání, tedy v období staršího školního věku, v pozdějších etapách života se už obtížněji, dokonce těžko mění (Novotný, Hruška 2015, s. 200).

2.3 BMI

BMI neboli Body Mass Index se považuje za nenáročný způsob, jak zjistit, jestli má daný jedinec obezitu. Způsob měření je jednoduchý – změří se poměr mezi hmotností a výškou. Přesný vzorec je, že se vydělí hmotnost v kg a výška v m². Výsledek se pak porovná dle daných grafů a tabulek, které lze najít na internetu (Fraňková 2015, s. 14).

Průměrné hodnoty se pohybují kolem 50. percentilu, ale záleží na pohlaví a věku jedince. Za zdravotně přijatelné se považují i menší odchylky – nižší k 25. percentilu a vyšší k 75. percentilu. Za zdravotně nepřijatelný stav se považuje BMI mezi 90. a 97. percentilem. V takovém případě se jedná už o obezitu, která by měla být řešena s lékařem, uvádí Fraňková (2015, s. 17).

Kroky k zastavení a zbavení se obezity v domácím prostředí jsou následující. Fraňková (2015, s. 17) uvádí, že prvními a nejdůležitějšími kroky je změna jídelníčku a zavedení pohybové aktivity do života postiženého jedince. Důležité ale je nezavádět hladovění.

Může nastat i situace, kdy se zvýšeně hromadí tělesný tuk, ačkoliv nedochází ke zvyšování hodnot BMI. Takovou situaci označujeme jako skrytou obezitu. Ta je způsobena změnou tělesného složení (Fraňková 2015, s. 18).

Kromě BMI existuje spousta dalších způsobů měření tuku v těle. Některé způsoby jsou jednoduché, jiné už náročnější a vyžadující vyšetření na odborných klinikách. Jako jeden z nich můžeme uvést měření tloušťky kožních řas. Tento způsob se stále řadí mezi

ty jednodušší. Dalšími způsoby jsou pak princip bioimpedanční metody, DEXA, hydrodenzitometrie, ale i magnetická rezonance, ultrazvuk či výpočetní tomografie (Fraňková 2015, s. 18–20).

3. Obezita u dětí

Obezita u dětí může vznikat už v raném dětství. Ne vždy ale dětská nadváha musí značit obezitu, pouze zvyšuje riziko jejího vzniku (Fraňková 2015, s. 12).

U obézních dětí se často vyskytují patologické změny na páteři, neboť obezita výrazně zatěžuje kostru lidského těla. Často se objevují i ortopedické problémy v důsledku nerovnoměrného zatěžování dolních končetin a kloubů, což se později odráží v činnosti pohybového aparátu (Fraňková 2015, s. 12).

Fraňková (2015, s. 12) dále uvádí, že kvůli obezitě bývá narušen i metabolismus, a to lipidů a sacharidů. To se projevuje vyššími hodnotami cholesterolu. Výsledkem je pak cukrovka 2. typu neboli diabetes mellitus.

Dále má obezita dopad na oběhový systém, který je díky tomu nadměrně zatěžován, což ohrožuje samotné srdce. Problémy se objevují i u krevního tlaku, který mívají obézní děti vysoký. Kromě výše uvedeného se pak obezita může projevit i v oblasti psychické – obézní dítě není schopné fungovat jako zdravé dítě a to mu může působit psychické problémy a problémy zařadit se do společnosti svých vrstevníků (Fraňková 2015, s. 13).

Svalová tkáň v lidském těle zabírá v raném dětství malou část. Přesná část závisí hlavně na výživě a pohybu daného jedince. Jak jsme se zmínili již výše, chlapci v období puberty nabírají svalovou tkáň, takže podíl tukové tkáně se u nich snižuje nebo se nemění. Dívky v pubertě naopak lehce nabírají na váze, protože se jim tuk ukládá, čímž se mění proporce jejich těla (Fraňková 2015, s. 13–14).

3.1 Příčiny obezity

Mezi známé příčiny obezity u dětí patří vlivy genetiky, nesprávná výživa, nedostatek pohybu, špatná psychika, rodina, psychosociální prostředí, krátkodobé i dlouhodobé fyzikální a biologické faktory, jak je vyjmenovává Fraňková (2015, s. 20–21).

Genetika nás přivádí k poznání příčin a projevů obezity. Díky tomu můžeme rychleji začít s přesnou léčbou, často už v dětském věku. Fraňková (2015, s. 21) tvrdí, že genetika určuje zhruba 40–70 % změn tělesné hmotnosti. Mnoho výzkumů se zabývá studii vlivu genetiky na obezitu a došly k těmto výsledkům:

- Větší riziko obezity je u dítěte, jehož rodič či oba rodiče jsou obézní.
- Menší riziko obezity je pak u sourozenců.
- U jednovaječných i dvouvaječných dvojčat se prokázalo stejné riziko obezity, ať už byly vychovávány svými obézními rodiči, nebo v adoptivní rodině. A platí to i v případě rozdělené výchovy dvojčat, kdy každé dítě bylo v jiné adoptivní rodině.

Fraňková (2015, s. 22) dále uvádí, že až z 30 % se na vzniku obezity může podílet obezigenní prostředí. To působí hlavně na děti, které si pod jeho vlivem fixují špatné návyky chování – stravovací návyky, pohybové návyky a celkový způsob života.

Mezi další příčiny obezity u dětí můžeme zařadit neznalost. Dítě si neuvědomuje, jaké následky bude mít všechno to dobré jídlo plné kalorií, které konzumuje. Nedokáže si tedy vyvodit, že přejídání se je špatné, a děti se přejídají, když nejsou kontrolovány. Mezi obezigenní faktory u školáků patří fast food restaurace, ale i bufety u školy nebo přímo ve škole a automaty plné cukrovinek a sladkých nápojů (Fraňková 2015, s. 76).

Můžeme si položit otázku, proč se dítě přejídá. Máme hned několik odpovědí. Jak uvádí Fraňková (2015, s. 76–79), dítě se přejídá, protože:

- tak jedí ostatní děti,
- se přejídá celá rodina,
- chce mít větší tělesné rozměry, větší sílu a převahu nad ostatními (toto se děje hlavně u chlapců),
- se něčím trápí.

Příčin, proč vzniká obezita u dětí, je spousta. K jejich odhalení u konkrétního jedince je tedy nutné posoudit všechny možné důvody, proč obezita vznikla, a od toho odvodit léčbu (Fraňková 2015, s. 23).

3.2 Děti s obezitou a rodina

Obezita dětí má kořeny v rodinném prostředí. Pokud děti vidí vzor ve svých obézních rodičích, mohou si do života odnášet špatné stravovací i pohybové návyky právě z rodiny (Fraňková 2015, s. 25).

Jak uvádí Fraňková (2015, s. 28), jídelníček dané rodiny se předává z generace na generaci, a to i ten nezdravý a špatný. Nástup tzv. „fast food“ restaurací tomuto problému

nepomohl, spíše ho zhoršil. Pracující rodiče nemají čas připravovat čerstvé pokrmy ze zdravých surovin, a tak raději vezmou děti do rychlého občerstvení, které sice může být levné, ale rozhodně není zdravé. V ideálním případě se dítě ráno doma nasnídá, ve škole posvačí, po škole naobědvá a večer se rodina sejde u rodinného stolu, kde společně v klidu povečeří čerstvě uvařené jídlo. To je ale dnes už pomalu utopie. Rodiče buď nemají na vaření a večeři čas, nebo spěchají k televizi a děti pak k počítačům.

Spousta rodičů v dnešní době už ani nesnídá a jejich děti to samozřejmě brzy začnou napodobovat. To je ale špatně. Snídaně je důležitý chod, který by se neměl podcenit. Snídaní dodáme tělu potřebnou energii, kterou spotřebovalo přes noc, když spíme. Jestliže se nenasnídáme, můžeme pak přes den být unavení a neklidní, což se projevuje hlavně na naší pozornosti, intelektových funkcích a poruchách nálad. Obézní děti často tuto „ztrátu“ doplňují ve večerních hodinách, kdy se přejídají (Fraňková 2015, s. 31).

Významným rizikovým faktorem pro vznik obezity u dětí také je, pokud mají oba své rodiče obézní. Pravděpodobnost, že dva obézní lidé budou mít dítě, které tyto predispozice zdědí, je značná. Není to však jen z důvodu genetických predispozic, ale i z důvodů okoukání a převzetí rodinných zvyklostí ve vztahu k pohybovým aktivitám a stravovacím zvyklostem (Boženský a kol. 2022, s. 12).

Řekli bychom, že rodiče přece nepřestanou mít rádi své dítě jen z toho důvodu, že je obézní, ale i to se občas stane. Rodiče svému obéznímu dítěti vyčítají, že přibralo na váze, a mohou se za něj dokonce i stydět. Často mu i psychicky ubližují – vysmívají se mu, ponižují ho. Zejména dívky jsou citlivé na kritická slova ze strany otců (Fraňková 2015, s. 35).

3.2.1 Bulimie

Zoufalí lidé dělají zoufalé činy a u dětí to platí dvojnásob. Dítě, které nemá podporu v rodině, naopak ho rodina ještě kvůli postavě shazuje a posmívá se mu, tak může začít dělat zoufalé kroky k tomu, aby se změnilo. A tím zoufalým krokem se může jednat o snahu zhubnout, která se přehoupne do zdravotního problému.

Bulimie je porucha příjmu potravy. Projevuje se opakovanými záchvaty přejídání, kdy člověk nedokáže přestat jíst. Jedinec pak psychicky nezvládne, kolik jídla zkonsumoval – dostane výčitky svědomí, obviňuje se a může se dostat až do deprese. Následně se snaží skutečnost napravit tím, že se jídlo snaží ze sebe jakýmkoliv způsobem

dostat – navozuje si zvracení nebo užívá projímadla, aby si přivodil průjem (Krch 2007, s. 21)

Bulimie se objevuje ve věkovém rozmezí šestnácti až pětadvaceti lety, může se ale objevit dříve i později. Vyšší pravděpodobnost, že se u nich bulimie projeví, je u obézních dívek než u dívek se štíhlou postavou (Krch 2007, s. 46).

Osoba, která trpí bulimií, bývá smutná, podrážděná a vyhýbá se společnosti, především společnému stravování. (Krch 2007, s. 21).

Fraňková (2015, s. 82–83) uvádí, že příčinou bulimie bývá chorobný strach z tloušťky. Jídlo se stává tzv. postrachem, kdy může dojít až do druhého extrému, tehdy vzniká mentální anorexie.

3.3 Děti s obezitou v dětské společnosti

Fraňková (2015, s. 153) uvádí, že v současné době je na fyzický vzhled kladen nadměrně velký důraz s neúměrnými požadavky. Celá literatura je přehlcena údaji o tom, jak jsou obézní lidé „na obtíž“. A toto povědomí přijímají už malé děti.

Děti, ačkoliv se to nezdá, umějí být mezi sebou velmi kruté. Jejich postoje vůči obézním jedincům mohou být velmi zraňující, jsou kritické k jejich tělesným proporcím (Fraňková 2015, s. 155).

Obézní děti bývají popisovány jako líné, nemotorné, hloupé a neovládající se osoby, které se straní společnosti a nebývají dominantními typy. Často si musí vytrpět posměch za svou nemotornost a pomalost (menší výkon ve sportovních aktivitách než u zdravého jedince), uvádí Fraňková (2015, s. 155).

Obézní děti často mezi vrstevníky procházejí šikanou, která se objevuje ve všech zemích. „*Šikanování je jakékoliv záměrné a opakované chování, jehož cílem je ublížit, ohrozit, zastrašovat či ponižovat jiného člověka, případně skupinu lidí.*“ (Stop šikaně! 2022). A proč vůbec šikana existuje? Protože odlišnost se netoleruje. A obézní děti bývají velmi odlišné. Jsou „slabými kusy“, kterým je snadné ublížovat – nebrání se, nechají se snadno zastrašit a nedovolí si stěžovat si dospělým (Fraňková 2015, s. 156–157).

Šikana může mít různé podoby a formy, různou intenzitu a rozsah důsledků. Například dobírání si někoho pro jeho nedostatky se objevuje i mezi dospělými. Ale ani

dospělí, natož pak děti si neuvědomují, že to, co je pro ně samotné legrace, už pro druhého legrační být nemusí a že ho to může zraňovat. U pubescentů to pak může být násobeno tím, že prochází citlivým obdobím plných změn, hlavně těch „viditelných“, takže sebemenší vtip na jejich vzhled jim může citelně ublížit (Fraňková 2015, s. 157–158).

Fraňková (2015, s. 158–159) uvádí, že můžeme rozlišit několik druhů šikany – fyzickou, verbální, neverbální, vztahovou, sexuální a kyberšikanu. Fyzická šikana je častá a projevuje se omezováním jedince v jeho svobodné vůli. Kromě toho sem můžeme zařadit i násilné situace, jako je ničení oblečení, vynucování si svačín či peněz apod. Riziko této šikany je častější u mladších jedinců, ti starší už pak vzbuzují respekt díky své tělesné převaze. Verbální neboli slovní šikana je další účinnou zbraní dětí. V tomto případě se jedná o urážky, vulgární přezdívký apod. K tomuto druhu šikany často přibude i ta neverbální, kdy děti danou oběť napodobují, čímž se jí vysmívají a zesměšňují ji. Vztahová šikana se projevuje šířením pomluv. Je to opět účinná zbraň, jak někomu ublížit. V tomto případě zůstává agresor často v anonymitě. Sexuální obtěžování není v případě obézních dětí tak časté, ale i přesto se občas nějaký případ vyskytne. Daleko častější formou šikany pak bývá kyberšikana, která se projevuje vydíráním, zesměšňováním a dalšími podobnými útoky skrze internet a sociální sítě. Útok od agresora může oproti jiným druhům šikany přijít kdykoliv a může ho vidět kdokoliv, kdo má přístup k danému médiu (jiné druhy šikany vidí pouze bezprostřední okolí, u kyberšikany může útok vidět klidně celý internet). Příjemci útoku ho samozřejmě mohou šířit dál. Útočník opět často zůstává v anonymitě. Oběť kyberšikany se postupně stává nedůvěřivou a bezradnou, bojí se o tom říct někomu z dospělých a požádat jej o pomoc (Fraňková 2015, s. 159–160).

Jak uvádí Fraňková (2015, s. 159), pro dívky bývá nejčastější forma šikany vztahová, pro chlapce zase fyzická.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Cíle a hypotézy

4.1 Cíle

Hlavním cílem této práce je zjistit, do jaké míry se obezita vyskytuje u žáků 6. až 9. tříd Základní školy Šumava v Jablonci nad Nisou.

Mezi dílčí cíle následně patří:

1. Zjistit, kolik procent dětí staršího školního věku z vybraného vzorku žáků se potýká s obezitou či nadváhou.
2. Zjistit, jaký pohled na obezitu mají děti z vybraného vzorku žáků.
3. Zjistit, jak tráví volný čas venku s kamarády děti z vybraného vzorku žáků.

4.2 Hypotézy

Hypotézy máme celkem tři, a to následující:

1. S obezitou či nadváhou se potýká nejméně 10 % dětí z vybraného vzorku žáků.
2. Většina dětí z vybraného vzorku žáků odpoví, že obezita není aktuálním problémem, který by se měl začít řešit.
3. Většina dětí z vybraného vzorku žáků tráví volný čas venku, když jsou s kamarády, tím, že používají mobilní telefon.

5. Metodologie práce

5.1 Charakteristika cílové skupiny

Do našeho dotazníkového šetření jsme zvolili jednu základní školu, a to ZŠ Šumava v Jablonci nad Nisou, která se nachází v obytné čtvrti na okraji města. Tuto školu jsme si zvolili z toho důvodu, že je nám známá, bylo tedy snadnější žádat o svolení k provedení dotazníkového šetření na této škole. Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 152 žáků ze šestých až devátých tříd, z toho 69 dívek a 83 chlapců, ale kvůli neúplnosti údajů ve dvou dotaznících zůstalo v celkovém počtu zúčastněných pouze 81 chlapců. Přesnější údaje uvádíme v tabulce 1.

Tabulka 1: Počet respondentů

Třída	Chlapci	Dívky	Celkem
6. třída	21	12	33
7. třída	23	18	41
8. třída	18	19	37
9. třída	19	20	39
Celkem	81	69	150

5.2 Použitá metodika

Pro náš výzkum jsme použili dotazníkové šetření. Chtěli jsme využít i metodu rozhovoru s několika jedinci, ale to nám na dané škole nebylo umožněno.

Dotazník slouží jako náhrada strukturovaného rozhovoru. Jeho cílem je získat co nejvíce informací od co největšího počtu zúčastněných, a to formou dotazování. Nevýhodou je, že odpovědi jsou anonymní a nemusí být vždy relevantní. Mezi další nevýhody patří nízká návratnost dotazníků, ale to v našem případě nehrozilo, neboť jsme byli po celou dobu u jejich vyplňování přítomni. Tuto metodu jsme zvolili ale právě i proto, že bývá nejčastější formou získávání dat v pedagogických vědách (Vojtíšek 2012, s. 27–28).

Otázky v dotazníku jsme sestavili sami na základě toho, co jsme potřebovali zjistit. Nejdříve byly formulovány výzkumné otázky (cíle) a hypotézy a následně byly

vytvořeny otázky, které nám buď potvrdí, nebo vyvrátí naše hypotézy a zodpoví výzkumné otázky. Otázek v dotazníku bylo celkem 30, některé byly otevřené, jiné uzavřené a 3 otázky byly i nepovinné – odpovědi na ně byly dobrovolné. Otázky jsme se pokusili formulovat srozumitelně a jasně. Dotazník prošel před tiskem ještě kontrolou dětského psychologa a výchovného poradce, abychom se vyvarovali případným stížnostem, že dotazník děti nějak pohoršuje či zesměšňuje.

Vyplněné dotazníky jsme využili k tomu, abychom ověřili naše hypotézy týkající se názoru žáků Základní školy Šumava v Jablonci nad Nisou na problematiku obezity. Ukázkou nevyplněného dotazníku lze nalézt v přílohové části práce jako Přílohu 1 a ukázkou vyplněného dotazníku jako Přílohu 2.

5.3 Vlastní průzkum

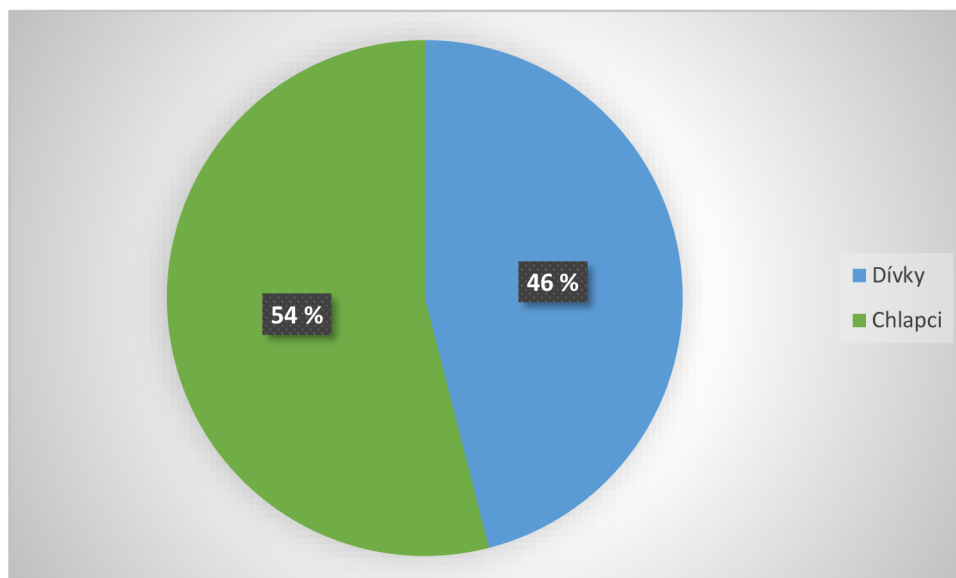
Dotazníkové šetření proběhlo v únoru roku 2023 a trvalo necelé dva týdny. Dotazníky byly dětem rozdány pouze na jedné základní škole, a to na ZŠ Šumava v Jablonci nad Nisou. Byly určeny pro celý druhý stupeň základní školy, dvě třídy z každého ročníku. Dotazovány byly děti ve věku 11–15 let. Dotazníky děti dostaly při hodinách přírodopisu, kdy jsme jim je sami rozdali a sami si je po vyplnění i sebrali, návratnost byla 100%.

Získali jsme 152 dotazníků ale 2 z nich byly vyřazeny kvůli neúplným údajům. Ke sběru a vyhodnocení dat bylo využito tedy celkem 150 dotazníků.

6. Výsledky průzkumu

6.1 Respondenti

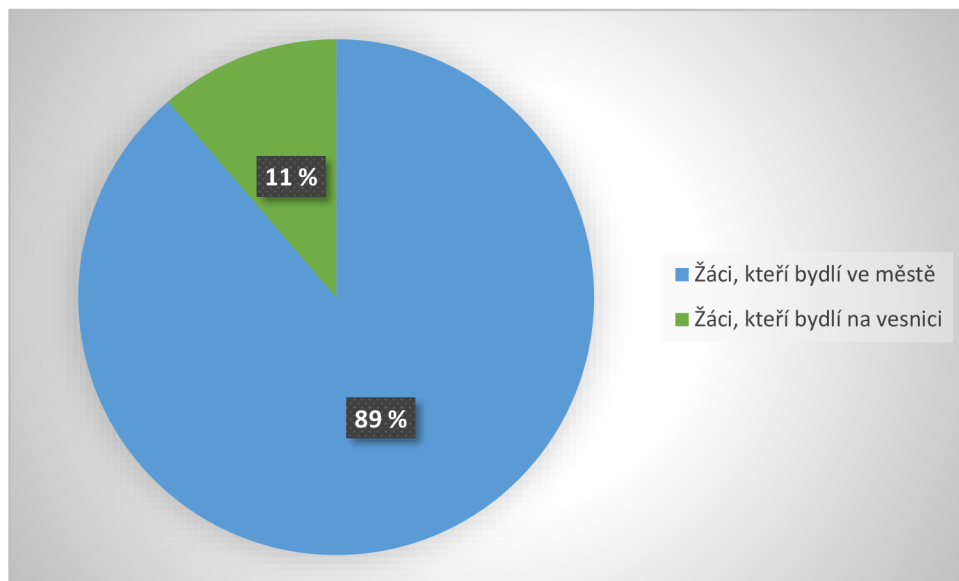
Otázka č. 1: Jsi ...?



Graf 1: Počet dívek a chlapců

První tři otázky dotazníku se zaměřují na zjištění všeobecných informací o respondentech. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 150 dětí, z toho 81 chlapců a 69 dívek z 6.–9. tříd, což je i znázorněno v grafu 1. Počet chlapců činí 54 % a počet dívek 46 %.

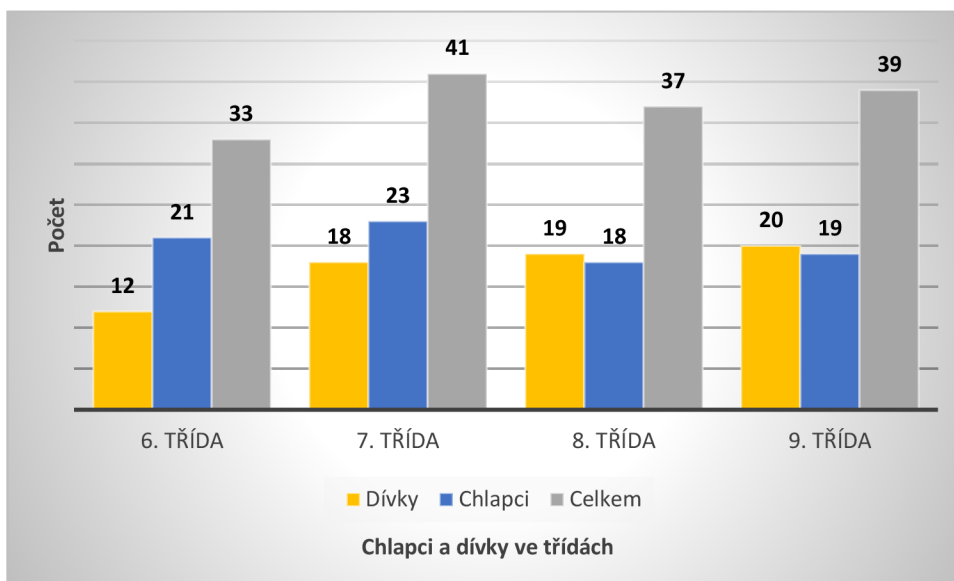
Otázka č. 2: Kde bydlíš?



Graf 2: Odkud žáci jsou, kde bydlí

Otázka č. 2 měla zjistit, odkud respondenti jsou, kde nyní s rodinou pobývají, jestli bydlí ve městě, či na vesnici. Jak můžeme vidět v grafu 2, 89 % dětí žije ve městě a pouhých 11 % na vesnici. Tento výsledek potvrdil naše předpoklady – jedná se o školu, která je ve městě, takže do ní bude docházet většina dětí bydlících ve městě, ale je to také škola na okraji města, takže je i dobře dostupná pro okolní vesnice, jež třeba školu nemají, nebo ji mají pouze do 5. třídy. Konkrétně je to tedy 133 dětí z města a 17 dětí z vesnic.

Otázka č. 3: Jakou třídu navštěvuješ?

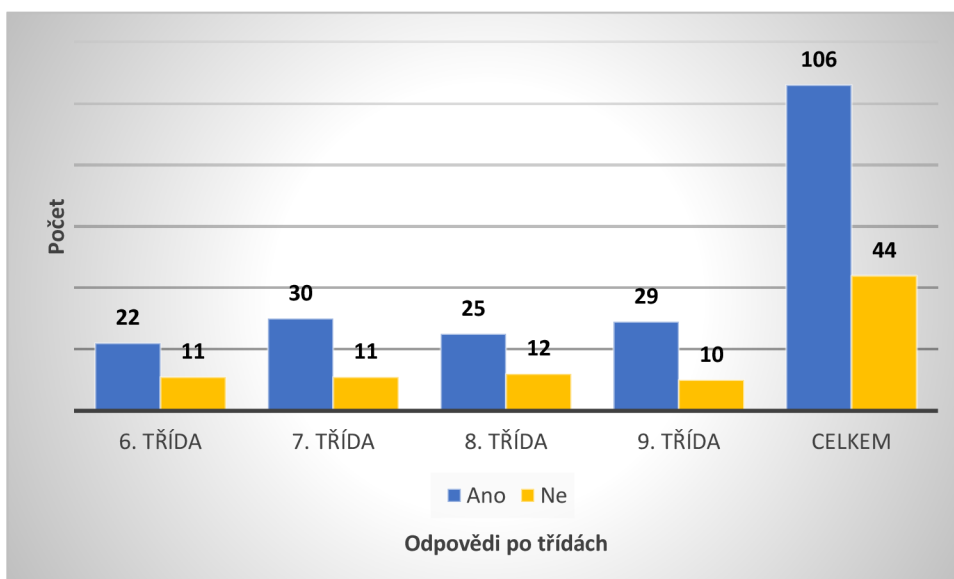


Graf 3: Děti ve třídách

V grafu 3 vidíme zastoupení chlapců a dívek po ročnících. Až na 6. třídu bývají chlapci a dívky početně v ročníku vyrovnáni.

6.2 Povědomí o obezitě

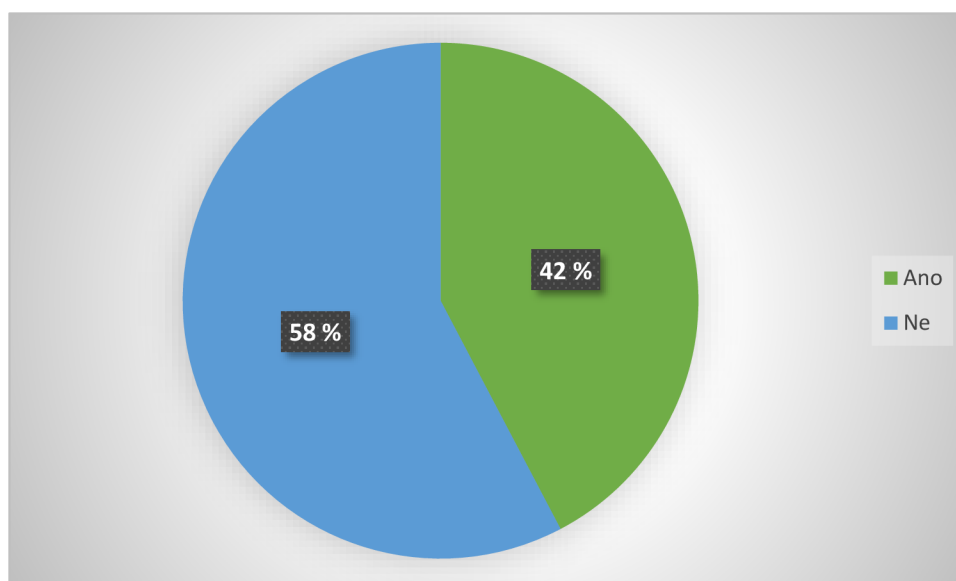
Otázka č. 4: Setkal/a ses s pojmem obezita ve školní výuce?



Graf 4: Kolik dětí slyšelo o obezitě během školní výuky

Odpovědi na tuto otázku byly velmi zajímavé. Ačkoliv v každém ročníku byly dotazovány dvě třídy, nepředpokládali jsme, že se odpovědi budou takto lišit. Každá třída by měla probírat stejné učivo, jež je pro daný stupeň vzdělávání předepsané. I přesto se ale v ročnících neshodli na tom, zda o pojmu obezita ve škole slyšeli, či nikoliv. Jak můžeme vidět v grafu 4, v každé třídě bylo zhruba 11 dětí, které o pojmu obezita neslyšely. Celkově pak o obezitě ve školní výuce slyšelo 71 % dětí a 29 % dětí nikoliv.

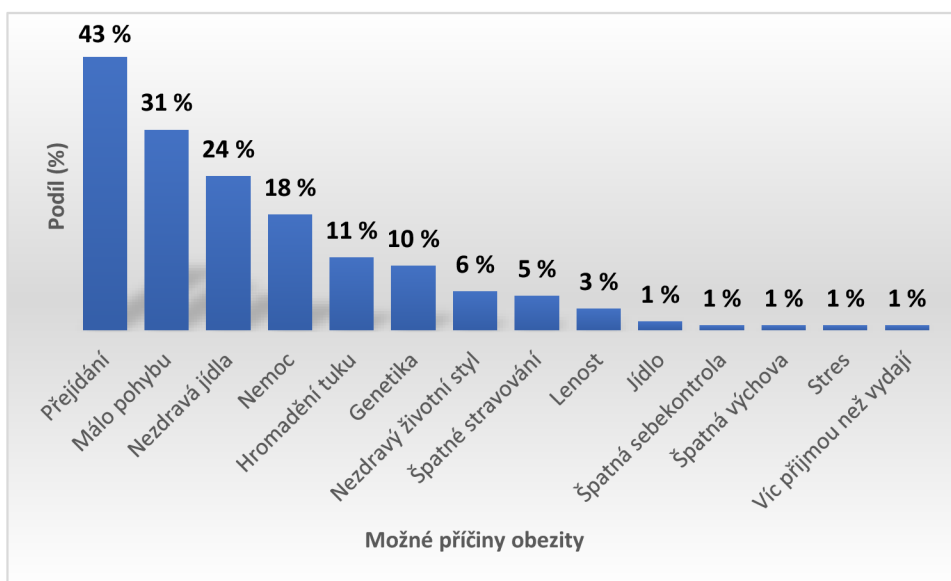
Otázka č. 5: Myslíš si, že je obezita nemoc?



Graf 5: Je obezita nemoc?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, jaké vědomosti či povědomí mají děti o obezitě. V grafu 5 můžeme vidět, že 42 % dětí uvedlo, že si myslí, že je obezita nemoc. To je 63 dětí z celkového počtu 150. Zato 58 % (86 dětí) uvedlo, že obezitu za nemoc nepovažují. Jedno dítě neodpovědělo vůbec. Toto zjištění je pro nás alarmující – tak velké procento dětí si myslí, že obezita není nemoc, a neví, že obezita představuje problém ohrožující současné lidstvo. Znalost problému a možností, jak se ho vyvarovat, je základem toho, jak se danému problému vyhnout a zajistit, aby nepostihl i nás. To je základní prevence, kterou by měl znát každý. Možná by tato základní znalost stačila alespoň k mírnému snížení nárůstu obezity ve společnosti.

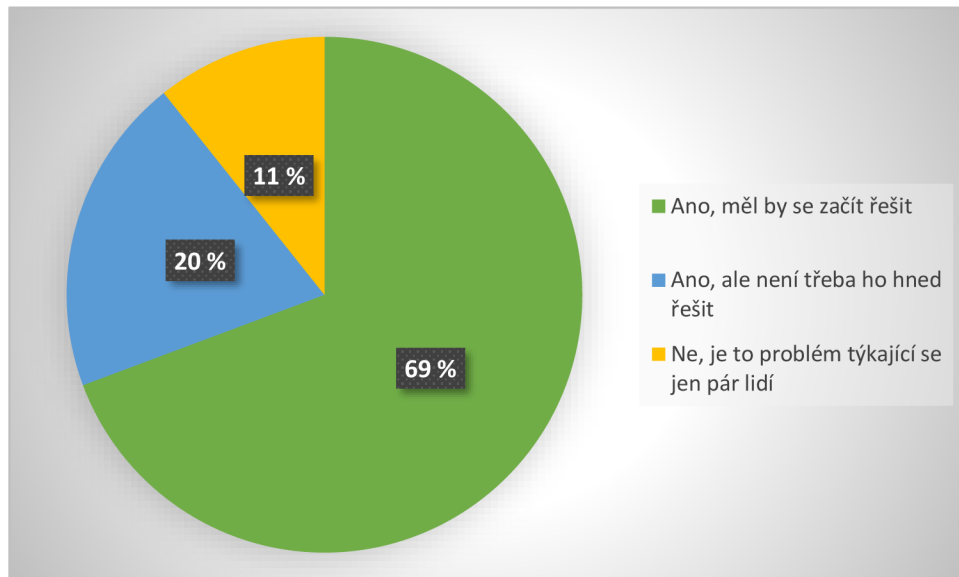
Otázka č. 6: Víš, co způsobuje obezitu?



Graf 6: Příčiny obezity dle dětí

Tato otázka byla otevřená a odpovědi nás mile překvapily, neboť se zde neobjevovala pouze odpověď „jídlo“ či „přejídání“, ale také odpovědi jako – málo pohybu, nemoc, genetický problém, nezdravý životní styl anebo například stres. Celkem 43 % dětí uvedlo, že příčinou obezity je přejídání, 31 % vidí příčinu v nedostatku sportu a pohybu, 24 % dětí napsalo, že za obezitu mohou nezdravá jídla. Odpověď, že za obezitu může nemoc, uvedlo 18 %, tedy 27 dětí – to je pro nás příjemné zjištění, že děti nad dotazníkem přemýšlely a napadly je i takové možnosti, které jsou často opomíjené, ale přesto reálné. S tím souvisí i další odpověď, a to genetika, kterou uvedlo 10 % dětí (15). Mezi další odpovědi patří hromadění tuku, nezdravý životní styl, špatné stravování, lenost, jídlo, špatná sebekontrola, špatná výchova, stres a fakt, že člověk přijme více, než je schopný vydat. Poslední zde zmíněnou odpověď uvedlo jedno dítě a tato odpověď je za nás nejpřesnějším důvodem toho, proč vzniká obezita. Přesné údaje jsou znázorněny v grafu 6.

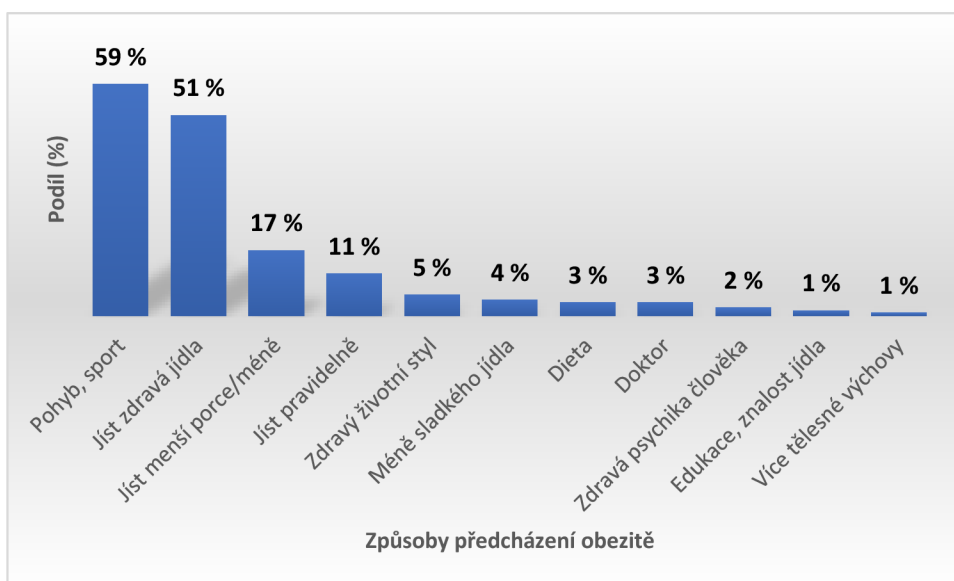
Otázka č. 7: Myslíš si, že je v aktuální době obezita závažným problémem, který by se měl řešit?



Graf 7: Je obezita závažným problémem společnosti?

Tato otázka je pro nás stěžejní. Jak můžeme vidět v grafu 7, na dotaz, zda je v současné době obezita závažným problémem, odpovědělo 69 % dětí „ano, měl by se začít řešit“, 20 % dětí označilo odpověď „ano, ale není třeba ho hned řešit“. A zbývajících 11 % (16 dětí) odpovědělo „ne, je to problém týkající se jen pár lidí“. Odpověď většiny dětí, že to je problém, který by se měl začít řešit, je pro nás velmi pozitivní, neboť z toho můžeme vyvodit, že ačkoliv o tomto problému nemají třeba děti dostatek informací, i přesto vědí, že problém roste a je důležité začít se mu věnovat a pokusit se zastavit jeho růst.

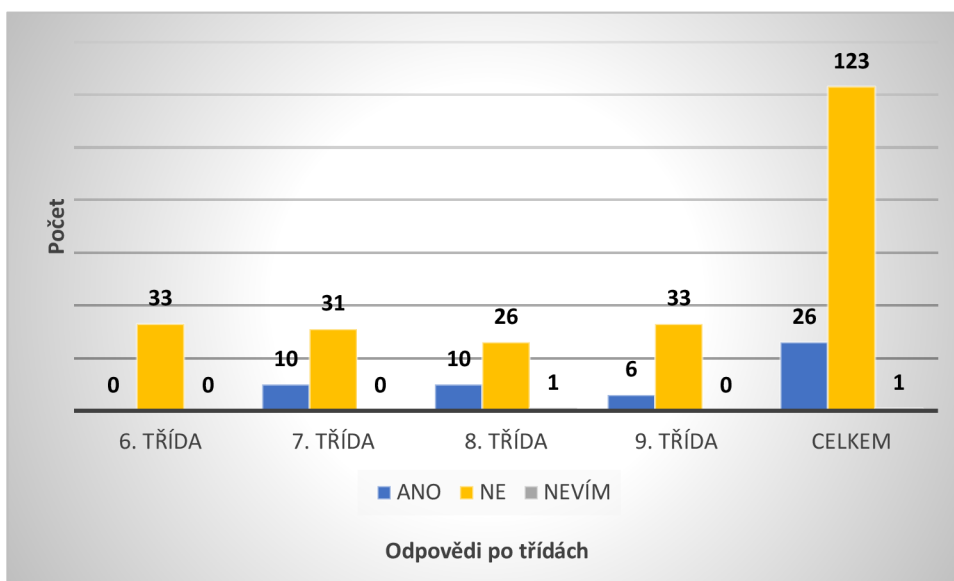
Otázka č. 8: Víš, jak se dá obezitě předcházet?



Graf 8: Prevence proti obezitě dle dětí

Tato otázka byla otevřená, kdy děti mohly napsat, co si myslí, že může pomoci v boji či prevenci proti obezitě. Jak je vidět v grafu 8, nejčastějšími odpověďmi bylo, že jako prevence slouží správný pohyb, případně sport (59 %) a jíst zdravá jídla (51 %). Další odpovědi už byly v menším zastoupení, a to že další prevencí může být konzumování menších porcí jídel (17 %), jíst pravidelně (11 %) a pod 5 % včetně byly odpovědi jako mít zdravý životní styl, jíst méně sladkého jídla, držet diety, navštívit doktora, mít zdravou psychiku, mít správnou znalost o jídle a jeho konzumaci a mít více tělesné výchovy ve školách.

Otázka č. 9: Měli jste někdy ve škole besedy o obezitě?

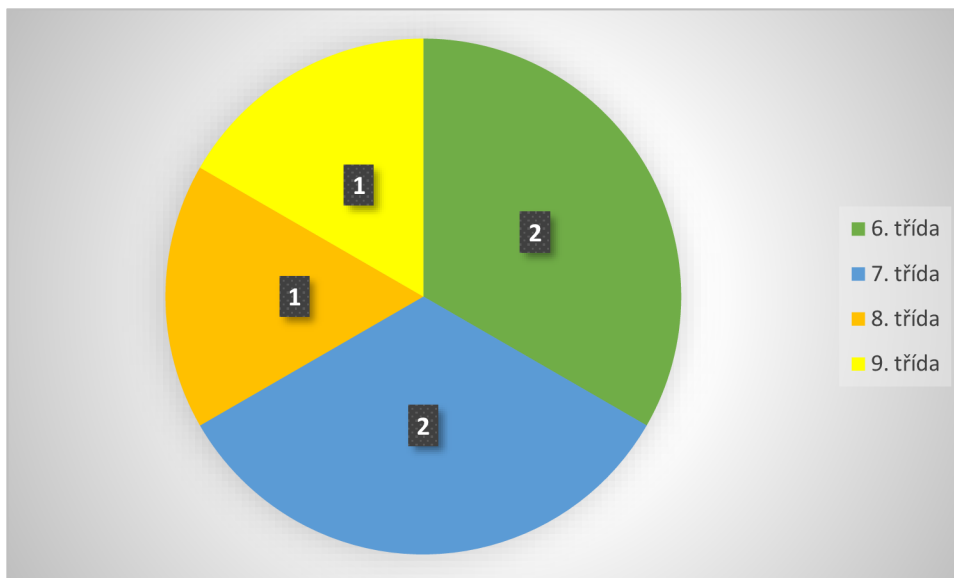


Graf 9: Měly děti ve škole besedy o obezitě?

U odpovědí na tuto otázku jsme měli malou pochybnost, jestli děti odpovídají pravdivě nebo jestli u vyplňování odpovědí přemýšlí. Dva jedinci (chlapec a dívka z 8. třídy) uvedli na otázku č. 4, která se tázala na to, zda se děti s pojmem obezita setkaly ve školní výuce, že se s tímto pojmem ve výuce nesetkali. Ale na tuto otázku č. 9 odpověděli, že besedu o obezitě ve škole měli – zajímavá tvrzení, která se vyvrací. Přesto je z celkových odpovědí jasné, že s velkou pravděpodobností děti besedy o obezitě ve škole neměly – to uvedlo z celkových 150 žáků 123 dětí. 26 dětí pak uvedlo, že besedu o obezitě ve škole měly a 1 dítě odpovědělo, že neví. Výsledky odpovědí na tuto otázku můžeme vidět v grafu 9.

Otázka č. 10: Je ve tvé třídě někdo, kdo má podle tebe problém s obezitou?

Otázka č. 11: Pokud jsi na předchozí otázku odpověděl/a ano, kolik lidí tím myslíš?



Graf 10: Počet obézních dětí na jeden ročník

Tyto dvě otázky jsme spojili, neboť spolu souvisí. Otázky možná byly pro některé respondenty citlivé, proto tam také byla možnost u otázky č. 10 odpovědi „c) Nevím“ a otázka č. 11 byla otevřená, přičemž na ni měli odpovědět jen ti, kteří v otázce č. 10 zaškrtnuli odpověď „a) Ano, je“. I přesto se nám ale dostalo velké množství odpovědí, ze kterých jsme mohli vyvodit určité závěry.

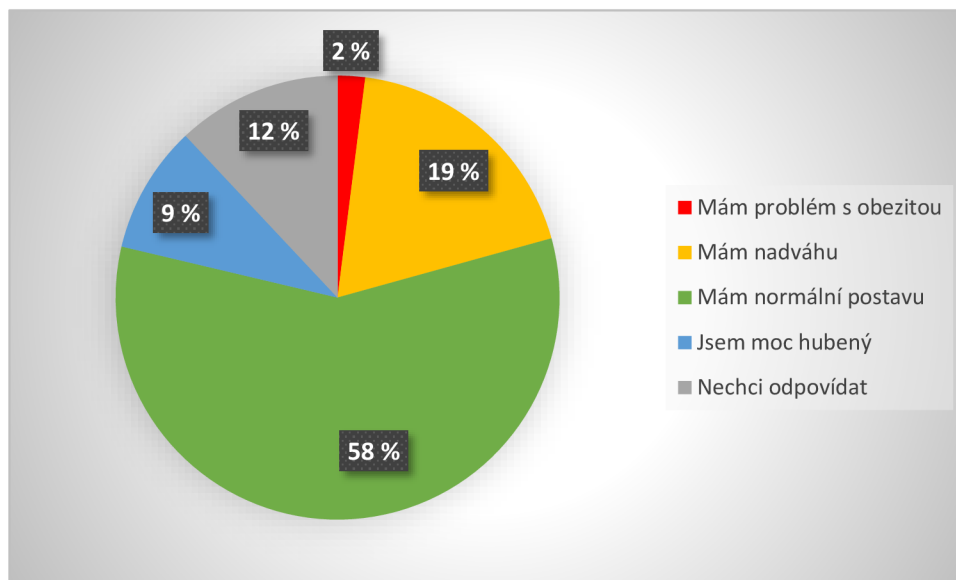
Na otázku č. 10 odpovědělo konkrétně celkem 99 dětí, že ve třídě mají někoho, kdo má problém s obezitou, nebo naopak tam nikdo takový není. Možnost za c) zaškrtnulo celkem 51 dětí.

U otázky č. 11 šlo o to, aby děti uvedly pouze číslo, kolik jejich spolužáků se zhruba potýká s obezitou. Na otázku měli odpovědět pouze ti, kteří v otázce č. 10 zaškrtnuli možnost za a). Z jejich uvedených odpovědí jsme následně udělali průměr, z něhož nám vyšlo, kolik obézních žáků je zhruba v každém ročníku této základní školy. V grafu 10 můžeme vidět výsledek. V průměru jsou v 6. a 7. třídách 2 obézní žáci a v 8. a 9. třídách 1 obézní žák.

Tuto otázku ale nemůžeme brát jako úplně pravdivou, zcela relevantní, neboť pro každého tvrzení „někdo, kdo má problém s obezitou“ může znamenat něco jiného,

respektive si pod touto větou představí něco jiného. Ale pro takový všeobecný přehled to bylo příjemné zjištění, neboť naše očekávání byla úplně jiná.

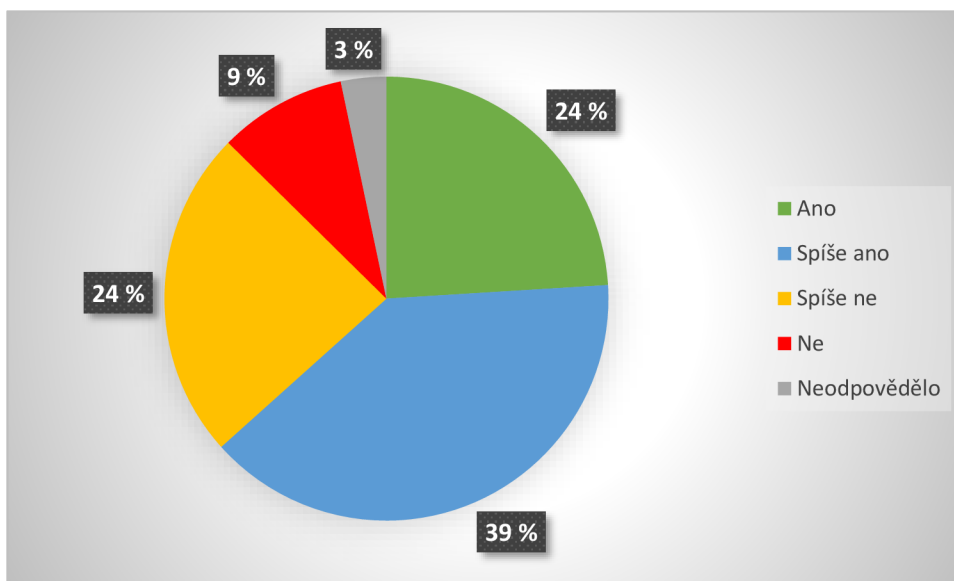
Otázka č. 12: Jak se hodnotíš ty?



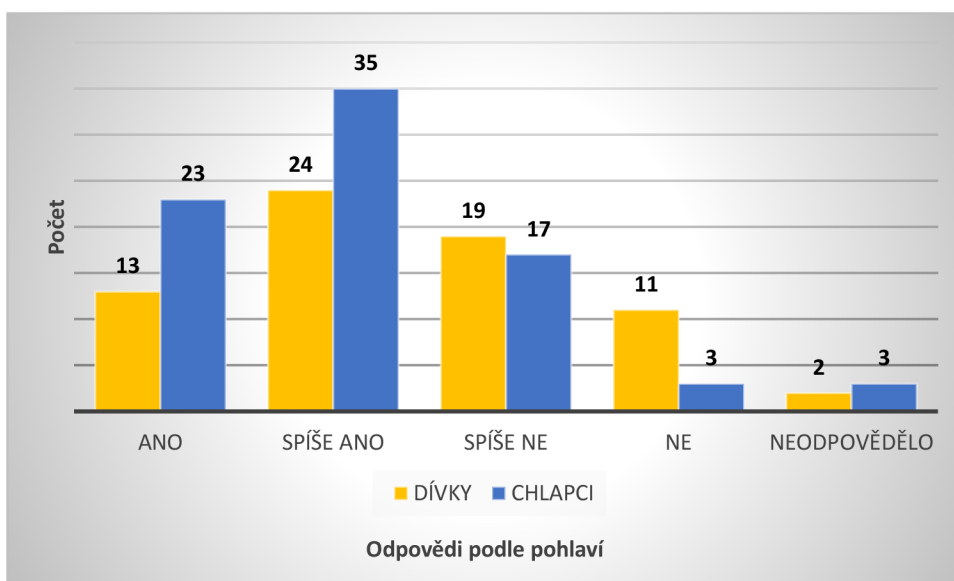
Graf 11: Jak se děti hodnotí

Tato otázka byla nepovinná, přesto na ni odpovědělo 132 dětí, zbývajících 18 dětí uvedlo, že nechtějí odpovídat. Jak můžeme vidět v grafu 11, 58 % (87 dětí) z celkového počtu 150 dětí uvedlo, že mají normální postavu, 19 %, což je zhruba 28 dětí, připustilo nadváhu. Dalších 9 % (14 dětí) se považuje za hubené a pouhá 2 % uvedla problém s obezitou. Bylo zajímavé u téhle otázky sledovat sebekritiku dětí. Vzhledem k tomu, že jsme všechny respondenty osobně viděli, neřekli bychom, že 19 % dětí, tedy 28, trpí nadváhou. Někteří byli opravdu hodně sebekritičtí, ale to k tomuto vývojovému období patří.

Otázka č. 13: Jsi se svou postavou spokojený/á?



Graf 12: Jak jsou děti spokojené se svou postavou



Graf 13: Jsou se svou postavou spokojeny více dívky, či chlapci

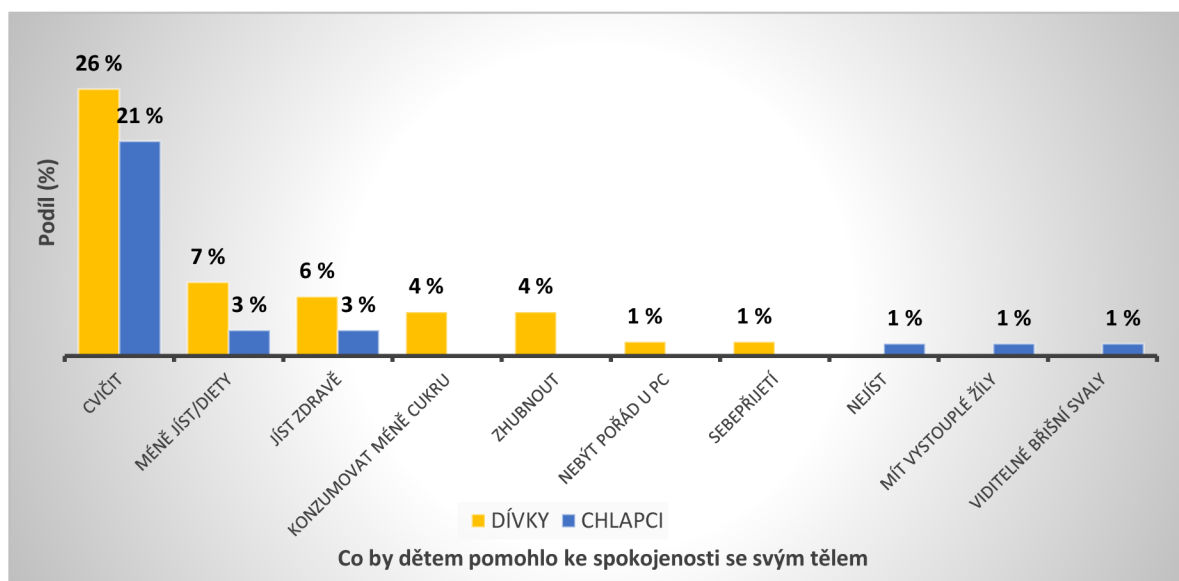
Tuto otázku jsme se rozhodli zpracovat dvěma způsoby. Nejprve celkově, jak jsou děti se svou postavou spokojeny, což znázorňuje graf 12, a následně tak, jestli jsou se svým tělem více spokojeny dívky, či chlapci. Výsledek toho můžeme vidět v grafu 13.

39 % dětí je se svou postavou spíše spokojeno, což je zhruba 59 dětí. Můžeme říci, že i hodně dětí je se svou postavou spokojeno, neboť 24 % vybralo odpověď „a) Ano“. Ale stejný počet dětí, tj. 24 % (36 dětí), se svou postavou spíše spokojen není. Není to

velké procento dětí, které by nás mělo znepokojovat, zvýšená sebekritičnost a nespokojenost s vlastním tělem k tomuto vývojovému období patří, protože prochází výraznými změnami. Spíše nás překvapilo, že to je stejný počet jako u odpovědi za a), čekali jsme s naším kritickým pohledem na věc, že odpovědi za c) bude více než odpovědi za a). A nespokojeno se svou postavou je 9 % dětí (14). Na tuto otázku neodpovědělo 5 dětí, což je v pořádku, protože otázka nebyla povinná.

A nyní se podíváme na graf 13, který znázorňuje, kolik odpovědí u každé z možností bylo podle pohlaví, tedy jestli jsou se svou postavou více spokojeny dívky, či chlapci. Jak můžeme vidět, v kladných možnostech odpovědi (tedy možnosti ano a spíše ano) převažují chlapci, u záporných možností odpovědi (tedy možnosti spíše ne a ne) převažují dívky. Z toho můžeme vyvodit závěr, že dívky bývají více sebekritické než chlapci, kteří bývají spokojenější se svým vzhledem.

Otázka č. 14: Pokud se sebou nejsi spokojený/á, co by ti mohlo pomoci, abys byl/a se sebou spokojený/á?



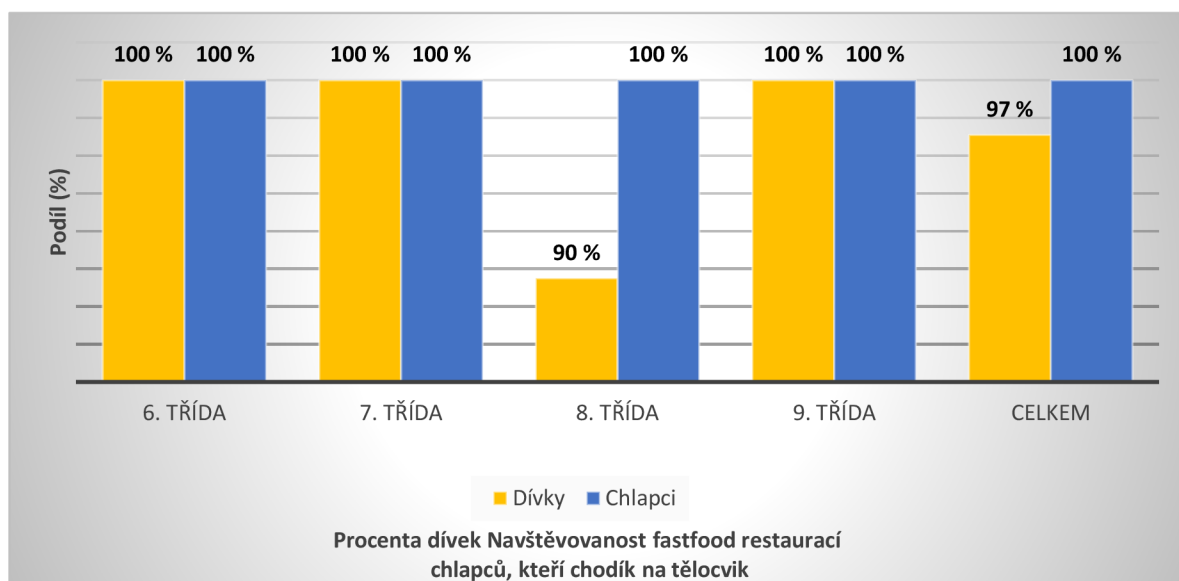
Graf 14: Co by dětem pomohlo k větší spokojenosti s vlastním tělem

Otázka č. 14 také nebyla povinná, přesto se nám zde několik odpovědí objevilo, a to nejčastěji od těch, kdo odpověděli na předchozí otázku od možnosti za b) a níž. V grafu 14 můžeme vidět nejčastější odpovědi podle pohlaví. Dívky i chlapci se shodli na tom, že nejvíce by jim pomohlo cvičení. U dívek pak převažovaly ještě odpovědi typu méně jíst nebo držet dietu (7 %), jíst zdravě (6 %), konzumovat méně cukru (4 %) a zhubnout

(4 %). Mezi odpověďmi se objevilo, že by jim pomohlo i sebedřívjetí nebo nesedět pořád u počítače. U chlapců se kromě cvičení objevily odpovědi typu méně jíst nebo držet dietu (3 %) a jíst zdravě (3 %). Mezi další odpovědi patřily možnosti nejíst, mít vystouplé žíly a mít viditelné břišní svaly.

6.3 Děti a volný čas

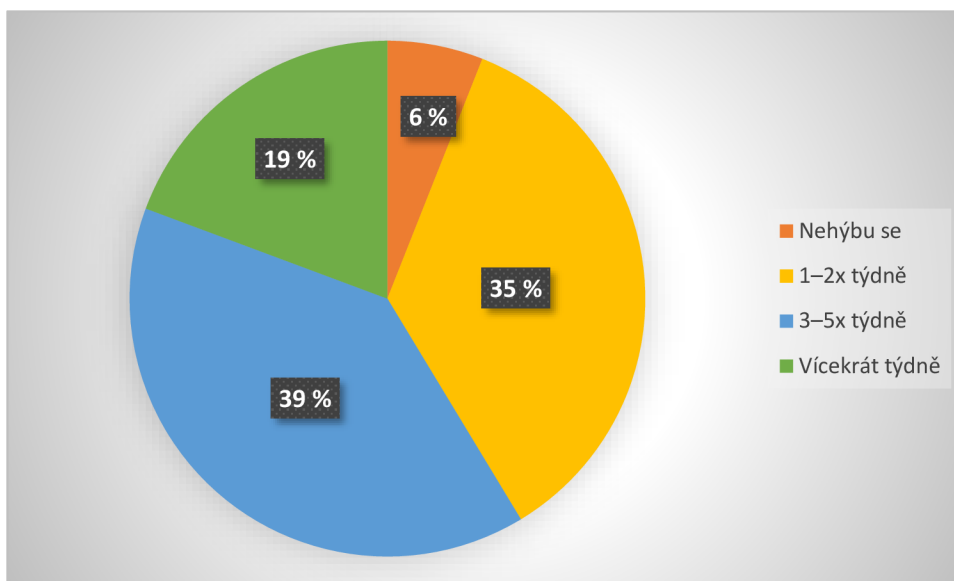
Otázka č. 15: Chodíš na tělocvik?



Graf 15: Docházka chlapců a dívek na tělocvik po třídách

Graf 15 znázorňuje účast dětí na tělesné výchově, přičemž je graf rozdělen ještě dle pohlaví. Jak můžeme vidět, ve většině případů je docházka 100%. Výjimkou je 8. třída, ve které se tělesné výchovy nezúčastňují 2 dívky. Zbylých 148 žáků tedy na tělocvik chodí. To je pozitivní zjištění, neboť naše předpoklady byly výrazně jiné, a sice jsme očekávali, že se tělesné výchovy neúčastní více dětí.

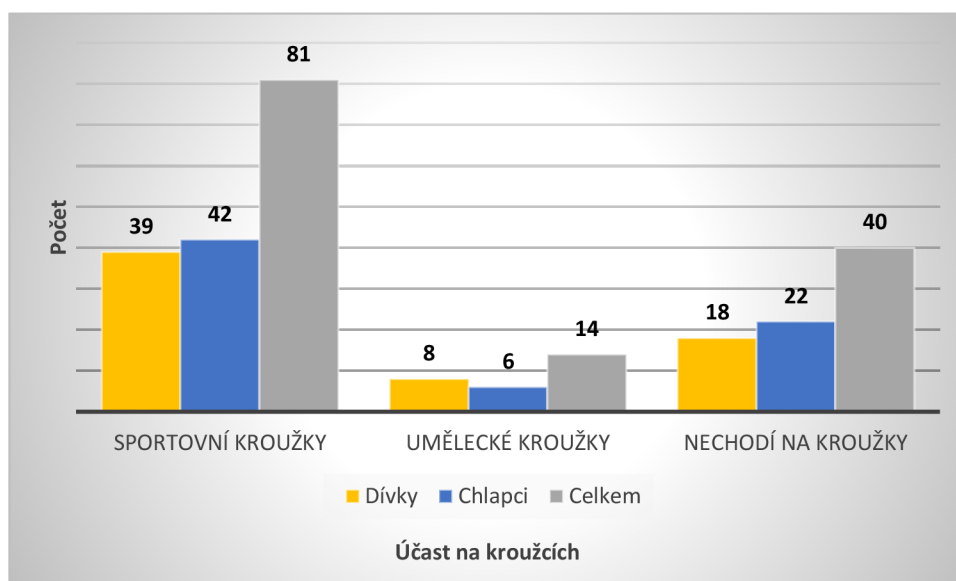
Otázka 16: Kolikrát týdně se sportovně hýbeš?



Graf 16: Sportovní aktivita dětí přes týden

V grafu 16 vidíme, jak děti odpovídaly na otázku, kolikrát týdně se sportovně hýbou. Pod otázkou byl v dotazníku ještě dodatek, co se tím přesně myslí – že se tím myslí pohybová aktivita, např. jízda na kole, lyžování, výlety s rodinou apod. Nejčastější odpovědí bylo, že se děti sportovně hýbou zhruba 3x až 5x týdně (39 %). Na druhém místě je pohybová aktivita 1x až 2x týdně (35 %) a jako třetí nejčastější odpověď byla vícekrát týdně (19 %). Odpověď „a) nehýbu se“ uvedlo 9 dětí (6 %).

Otázka č. 17: Chodíš na nějaký kroužek? Jaký a jak často?

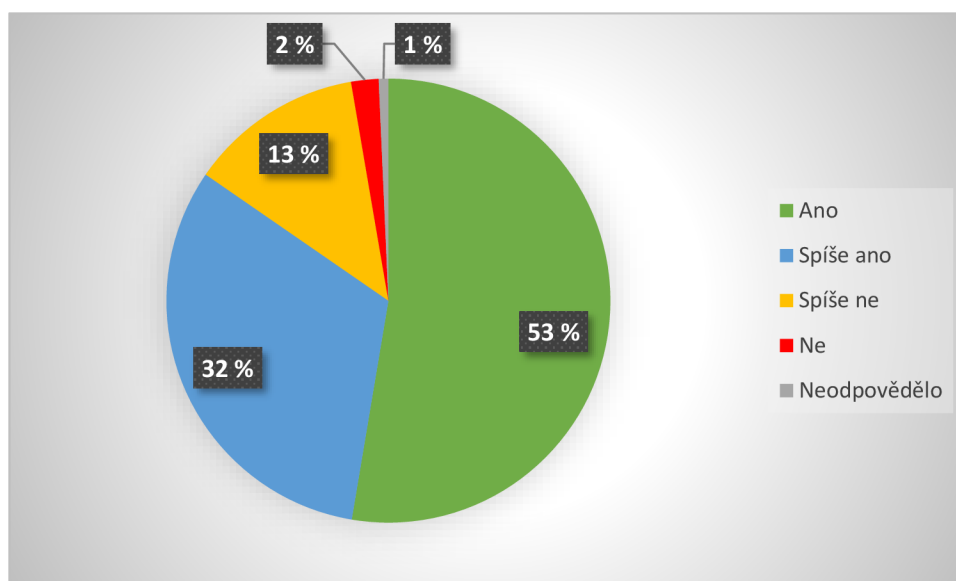


Graf 17: Účast dětí na kroužcích podle pohlaví a druhu kroužku

Tato otázka byla otevřená a děti měly napsat, jestli chodí na kroužek (ano, či ne) a v případě, že chodí, tak uvést druh kroužku a četnost docházky. Jak vidíme v grafu 17, výsledky jsme rozdělili do tří skupin, a to na děti, které chodí na sportovní kroužky, děti, které chodí na umělecké kroužky, a děti, které na kroužky nechodí, přičemž jsme je rozdělili ještě podle pohlaví. Na tuto otázku odpovědělo 135 dětí.

Celkem 81 dětí chodí na sportovní kroužky, z toho je 39 dívek a 42 chlapců. Mezi nejčastějšími kroužky se objevoval fotbal, volejbal, florbal, biatlon a záchranáři či hasiči a v menším množství také koně nebo tanec. Dalších 14 dětí chodí na umělecké kroužky, a to 8 dívek a 6 chlapců. Zde byly označeny výtvarné kroužky. 40 dětí uvedlo, že na kroužky nechodí, z toho 18 dívek a 22 chlapců.

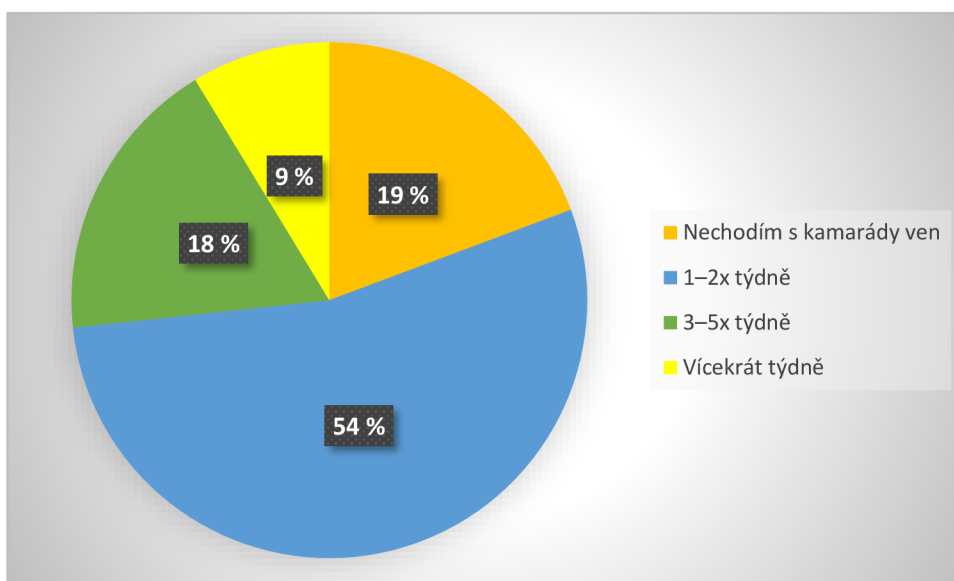
Otázka č. 18: Sportuješ rád/a?



Graf 18: Oblíbenost sportování u dětí

V grafu 18 můžeme vidět, jak děti odpovídaly na otázku, zda rády sportují. Více než polovina dětí ze 150 odpověděla, že sportuje ráda (53 %), což hodnotíme jako velmi pozitivní fakt, protože pohyb je důležitý pro správný vývoj a je jednou z prevencí proti obezitě. 32 % odpovědělo „b) spíše ano“, 13 % spíše nerado sportuje a 2 % sportují vyloženě nerada. 1 dítě na tuto otázku neodpovědělo vůbec.

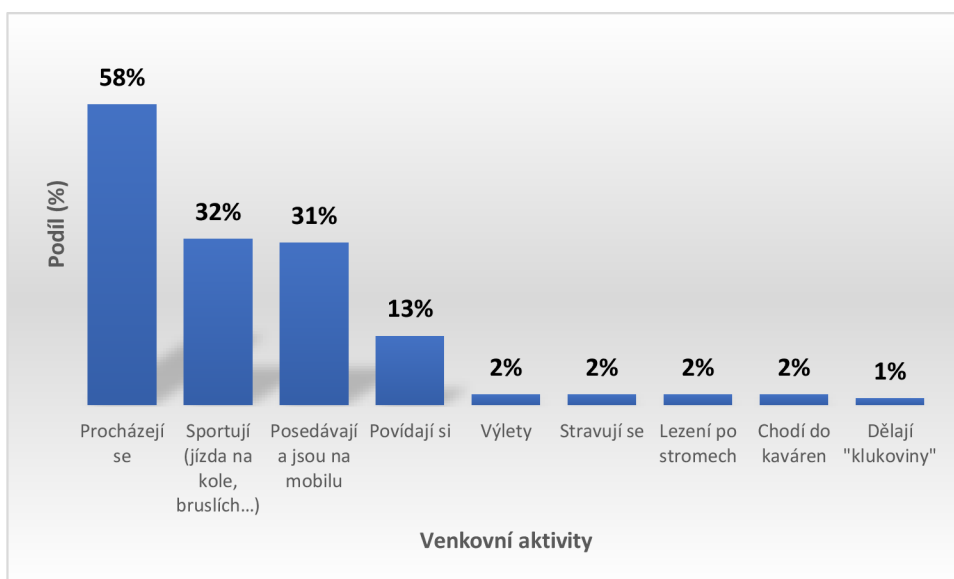
Otázka č. 19: Kolikrát do týdne chodíš s kamarády ven?



Graf 19: Setkávání dětí s jejich kamarády

V grafu 19 můžeme vidět, jak často chodí děti ven se svými kamarády. Pozitivní zprávou je, že 54 % dětí uvedlo, že s kamarády chodí ven 1x až 2x týdně. Méně pozitivní je, že 19 % dětí nechodí s kamarády ven vůbec, což je zhruba 29 dětí ze 150, tedy každé 5. dítě. Naopak 18 % pak uvedlo, že s kamarády ven chodí 3x až 5x týdně a 9 % dokonce vícekrát týdně.

Otázka č. 20: Co děláš venku s kamarády?



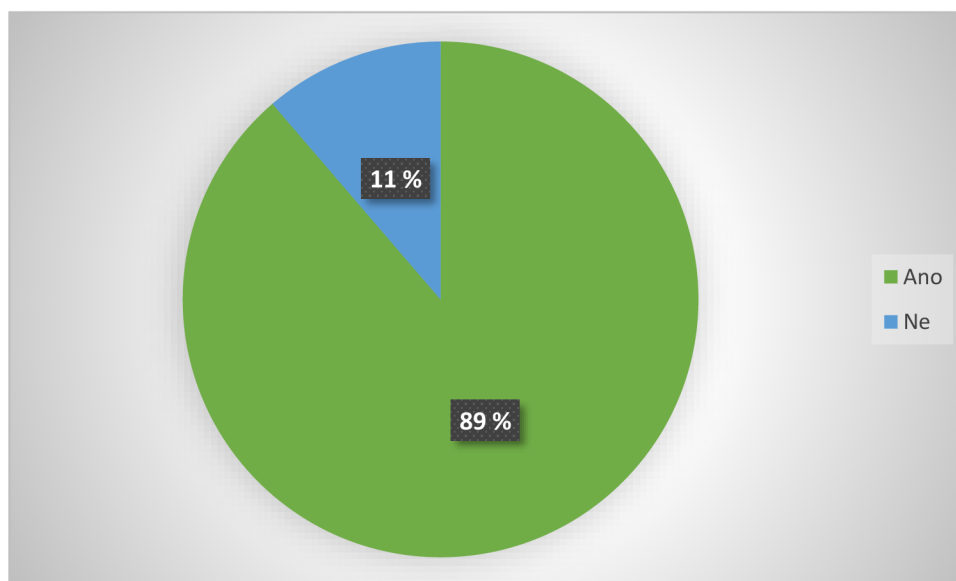
Graf 20: Venkovní aktivity dětí

V této otázce měly děti přiřadit body ke 3 uvedeným možnostem a k tomu měly možnost připsat ještě jiné aktivity, které venku s kamarády nejčastěji dělají. Na tuto otázku neodpovídaly děti, které v předchozí otázce číslo 19 uvedly, že nechodí s kamarády ven.

Nejčastější odpovědí bylo, že se děti s kamarády venku prochází (58 %). Na dalším místě se umístily možnosti sportování (32 %) a posedávání a manipulace s mobilem (31 %). Tyto tři možnosti byly v dotazníku dané. Jako další a častou možnost děti zmínily, že si venku společně povídají, jednalo se o 13 % dětí. Dále děti uváděly, že podnikají různé výlety, chodí do kaváren, případně se stravují, lezou po stromech nebo dělají „klukoviny“.

6.4 Děti a stravování

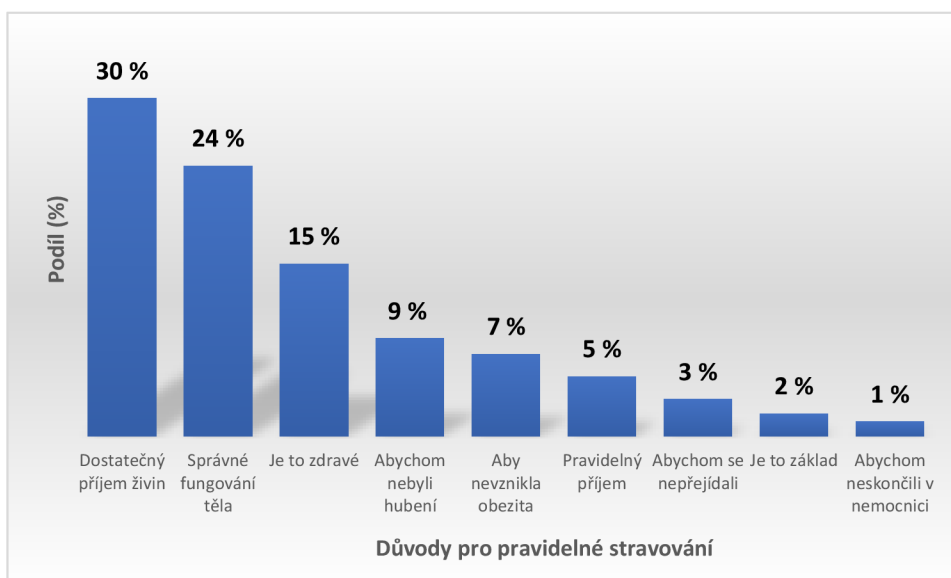
Otázka č. 21: Myslíš si, že je důležité jíst pravidelně?



Graf 21: Je podle dětí důležité stravovat se pravidelně?

Otázka č. 21 měla zjistit, jaké základní povědomí mají děti o stravování a příjmu potravy. V grafu 21 můžeme vidět, že 89 % dětí si myslí, že je důležité jíst pravidelně. To je 133 dětí, na něž jsme se zaměřili v následujících dvou otázkách (č. 23 a č. 24) – zda se i ony pravidelně stravují, když vědí, že to je důležité. 11 % dětí pak odpovědělo, že podle nich není důležité jíst pravidelně.

Otázka č. 22: Pokud je podle tebe důležité jíst pravidelně, tak proč?

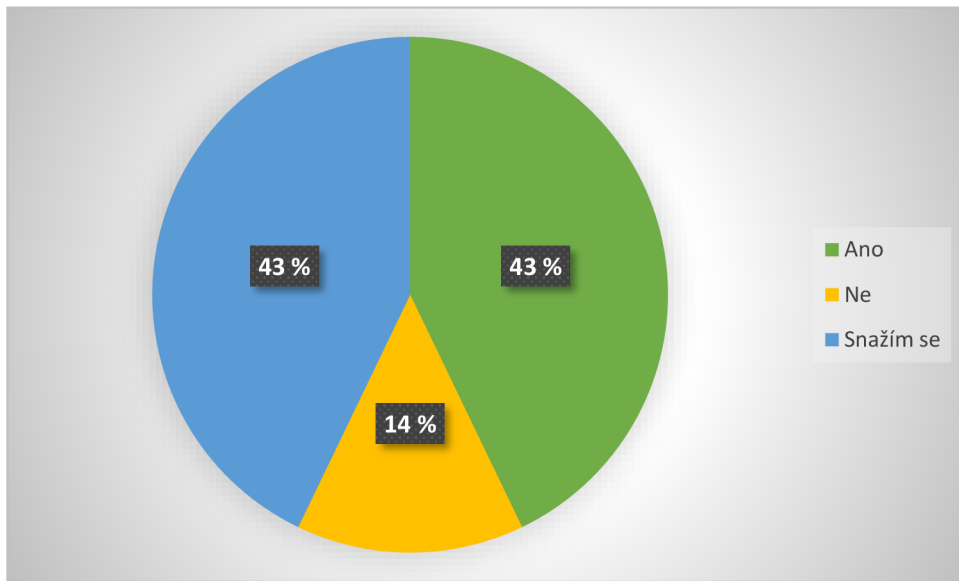


Graf 22: Důvody pro pravidelné stravování dle dětí

Otázka č. 22 byla otevřená a zaměřená na to, aby děti odůvodnily, proč je podle nich důležité jíst pravidelně. Děti, které na předchozí otázku odpověděly, že pravidelnost není důležitá, na tuto otázku odpovídat nemusely, přesto ve většině případů odpověděly. Odpovědělo tedy 146 dětí.

V grafu 22 můžeme vidět, že 45 dětí (30 %) si myslí, že je důležité jíst pravidelně proto, aby naše tělo mělo dostatečný příjem živin a mělo dostatek energie po celý den. 36 dětí (24 %) uvedlo, že to je důležité pro správné fungování těla, abychom například během dne neodmleli. 23 dětí (15 %) uvedlo, že je zdravé stravovat se pravidelně, a proto by se to mělo dodržovat. Mezi dalšími odpověďmi se objevilo, že je důležité jíst pravidelně proto, abychom nebyli hubení (9 %) nebo aby u nás kvůli nepravidelnému stravování nevznikla obezita (7 %). Další odpovědi: je to důležité kvůli pravidelnému příjmu živin (5 %), abychom se nepřejídali (3 %), je to základ pravidelně se stravovat (2 %), nebo to je důležité také proto, abychom neskončili v nemocnici (1 %).

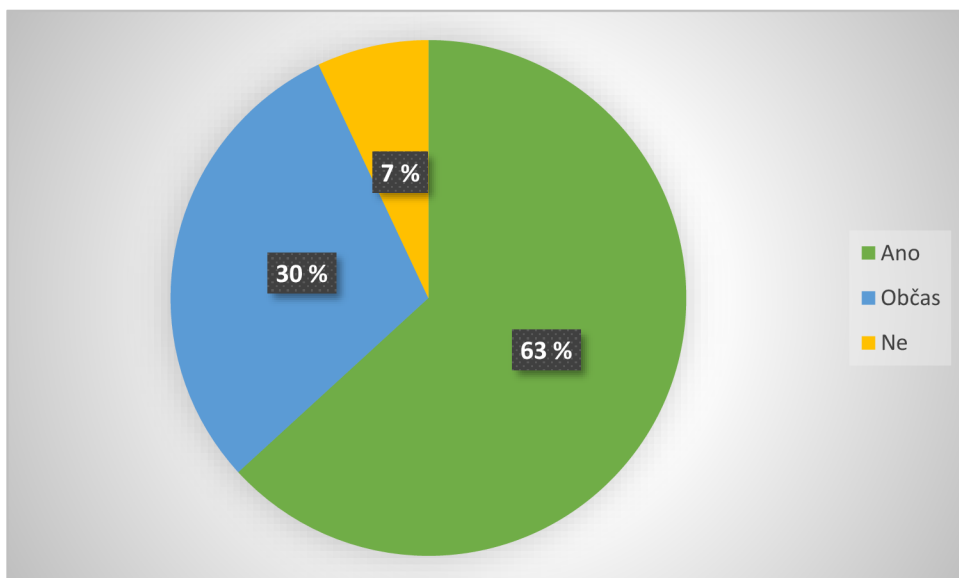
Otázka č. 23: Jíš pravidelně?



Graf 23: Stravují se děti pravidelně?

V této otázce jsme se zaměřili především na odpovědi dětí, které na otázku č. 21 odpověděly, že stravovat se pravidelně je důležité, což bylo 133 dětí. Z nich 57 (43 %) se stravuje pravidelně a 57 dětí (43 %) se o to snaží. Naopak 19 dětí (14 %) se nestravuje pravidelně, ačkoliv vědí, že to je důležité. Výsledky můžeme vidět v grafu 23.

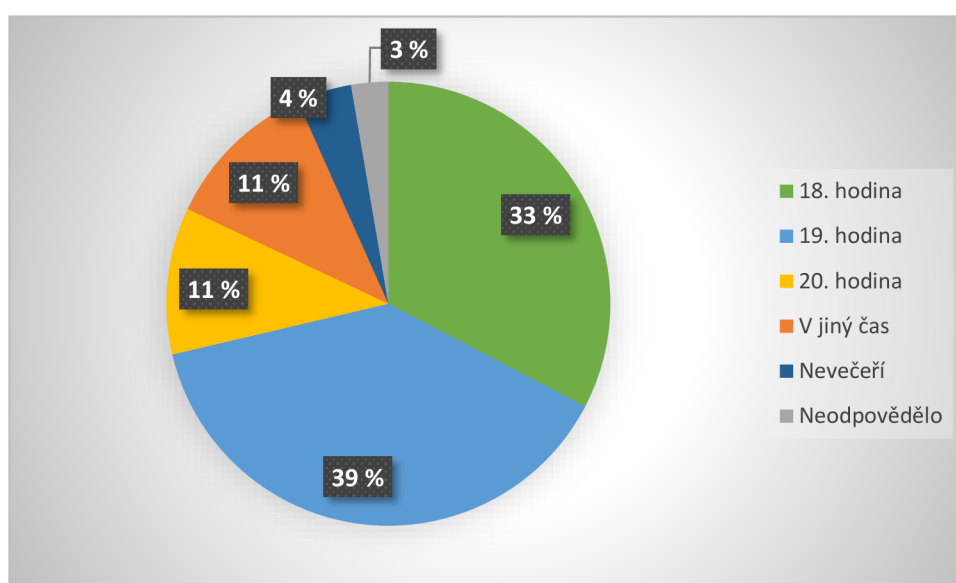
Otázka č. 24: Snídáš?



Graf 24: Snídají děti?

V otázce č. 24 jsme se zaměřili už pouze na odpovědi dětí, které na otázku č. 23 odpověděly, že se stravují pravidelně. Jak můžeme vidět v grafu 24, z 57 dětí, které se stravují pravidelně, pouhých 36 dětí (63 %) snídá, 17 dětí (30 %) snídá pouze občas a 4 děti (7 %) nesnídají vůbec. Tato otázka byla lehkým chytákem, abychom zjistili, jak děti odpovídají a jestli přemýšlejí nad tématem a nad sebou samým, jak to doopravdy v životě mají – 4 děti totiž uvedly, že se stravují pravidelně, ale přitom dále přiznaly, že nesnídají. A to podobné bychom mohli říci i o těch, kteří odpověděli, že snídají pouze občas.

Otázka č. 25: V kolik hodin večeříš?

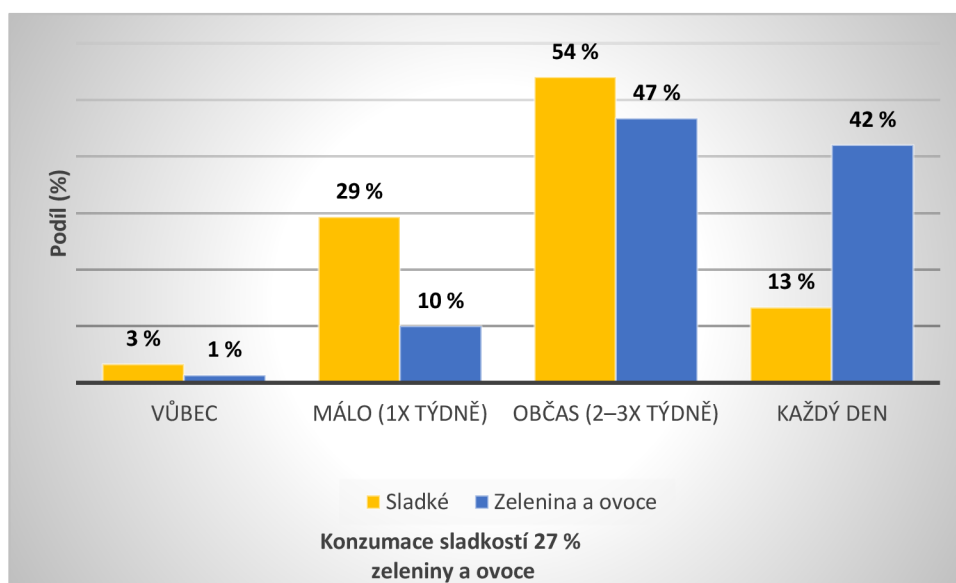


Graf 25: Kdy děti večeří

V otázce č. 25 jsme se už opět zaměřili na všechny respondenty. Na tuto otázku odpovědělo 146 dětí. Jak můžeme vidět v grafu 25, nejčastěji děti večeří kolem 19. hodiny (39 %), další v pořadí je 18. hodina (33 %). 11 % dětí večeří kolem 20. hodiny nebo v jiný čas, 4 % nevečeří vůbec.

Otázka č. 26: Jak často jíš zeleninu nebo ovoce?

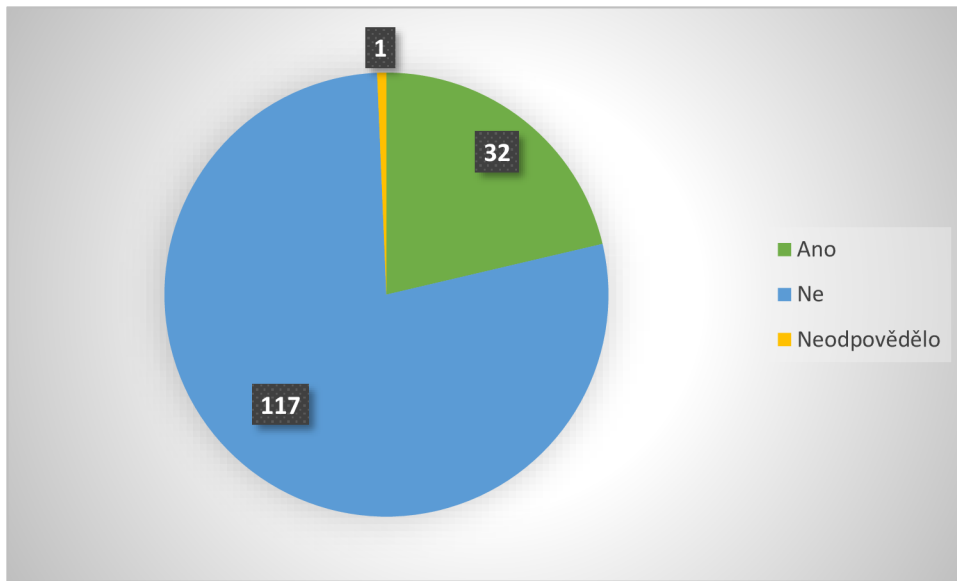
Otázka č. 27: Jak často jíš sladkosti?



Graf 26: Konzumace sladkostí a zeleniny a ovoce u dětí

Tyto dvě otázky jsme spojili a výsledky jsme zobrazili v jednom grafu, a to v grafu 26. V grafu 26 můžeme vidět odpovědi dětí na otázku, jak často konzumují sladkosti a ovoce a zeleninu. Nejčastěji děti konzumují sladkosti 2x až 3x týdně, tedy občas (54 %). Ovoce a zeleninu konzumují děti také nejčastěji 2x až 3x týdně, tedy občas (47 %). Sladkosti konzumuje každý den 13 % dětí, málo, tedy 1x týdně 29 % dětí a vůbec 3 %. Zeleninu a ovoce konzumuje každý den 42 % dětí, málo, tedy 1x týdně 10 % dětí a vůbec 1 % dětí.

Otázka č. 28: Je vhodné vynechávat některá jídla?

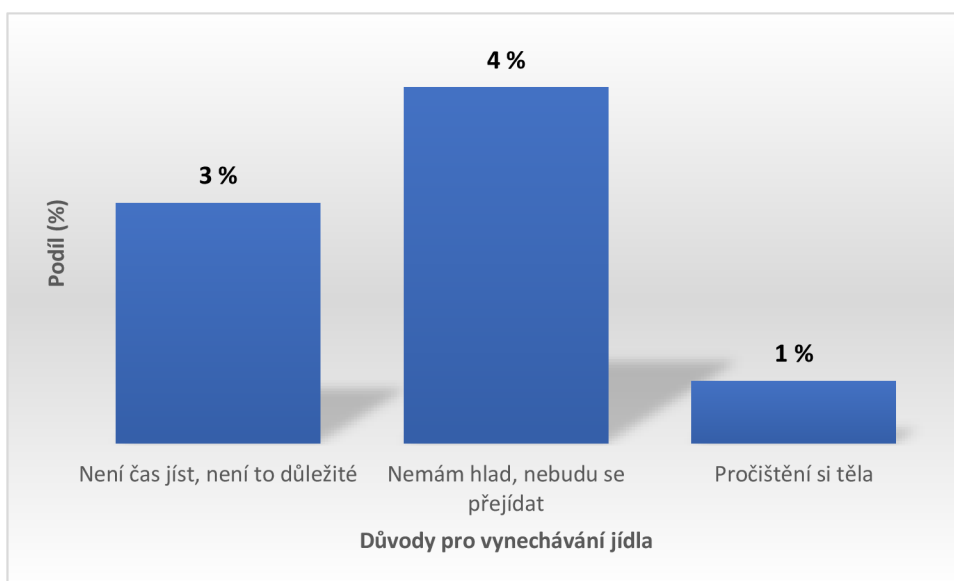


Graf 27: Vynechávání denních chodů ano, či ne

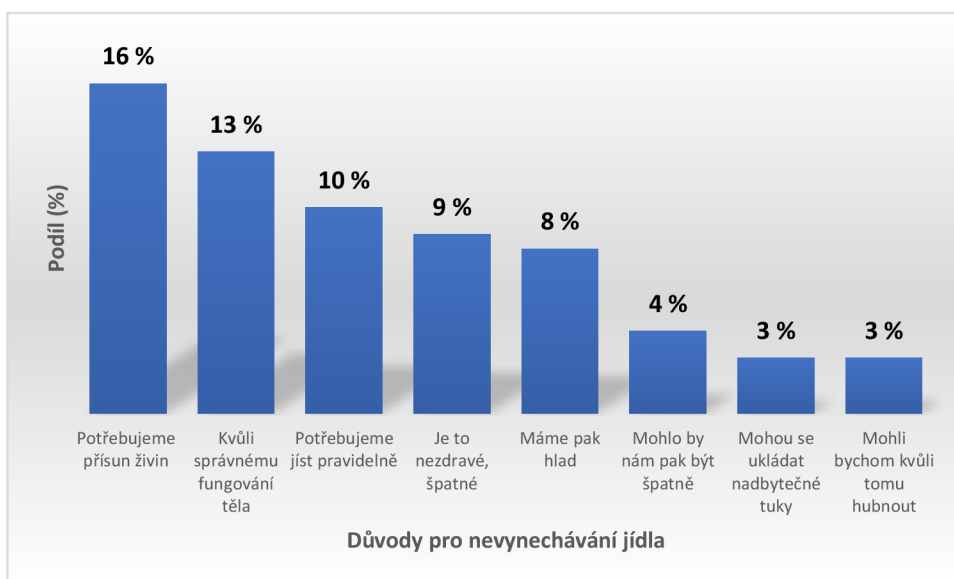
Tato otázka se zaměřovala na zásady správné konzumace potravin a měla zjistit, jaké znalosti mají děti a co si myslí. Za otázkou je ještě vysvětlení, že pod slovy „vynechávat některá jídla“ se myslí např. snídaně, oběd, večeře nebo svačiny. Na tuto otázku neodpovědělo 1 dítě, získali jsme tedy 149 odpovědí.

Většina dětí, tedy 78 % (117 dětí), si myslí, že je nevhodné vynechávat některá z denních jídel, naopak 21 % (32 dětí) si myslí, že to vhodné je. Proč si to myslí, nám děti uvedly v další otázce.

Otázka č. 29: Proč to je vhodné, nebo nevhodné?



Graf 28: Proč je vhodné vynechávat některá jídla



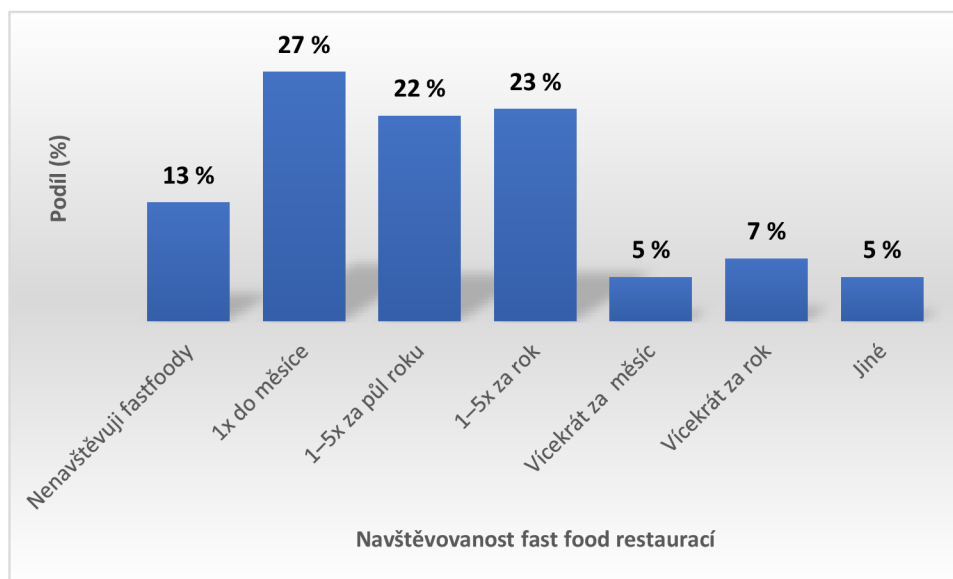
Graf 29: Proč je nevhodné vynechávat některá jídla

V otázce č. 29 měly děti odůvodnit svou předchozí odpověď, tedy proč si myslí, že je vhodné, či nevhodné vynechávat některá jídla. Otázka byla otevřená. Odpovědi jsme rozdělili do dvou grafů, jeden znázorňuje odpovědi dětí, které uvedly, že je vhodné vynechávat některá jídla, druhý znázorňuje odpovědi dětí, které uvedly, že to je nevhodné.

Graf 28 zachycuje odpovědi dětí, podle jejichž názoru je vhodné vynechávat některá jídla. Ačkoliv tak odpovědělo 32 dětí, získali jsme pouze 11 odůvodnění, zbytek dětí neodpověděl. Největší zastoupení měla odpověď, že to je vhodné proto, protože nemám hlad, a nebudu se tedy přejídat. Tuto odpověď uvedlo 6 dětí (4 % z celkového počtu respondentů), 4 děti (3 %) nemají čas nebo to pro ně není důležité a 1 dítě (1 %) uvedlo, že to je dobré k pročištění těla.

Graf 29 znázorňuje opačnou možnost, tedy odpovědi dětí, že je nevhodné vynechávat některá jídla. Odůvodnit tuto možnost mělo 117 dětí, odpovědi jsme se ale dočkali pouze od 97. Jako důvody se objevily: 24 dětí (16 %) – potřeba pravidelného přísunu živin, 19 dětí (13 %) – pro správné fungování těla, 15 dětí (10 %) – potřeba jíst pravidelně, 13 dětí (9 %) – je to nezdravé a špatné a 12 dětí (8 %) – pak můžeme mít hlad. Mezi další odpovědi patřily: mohlo by nám pak být špatně (6 dětí; 4 %), při vynechávání jídla by se nám mohly ukládat nadbytečné tuky, což by bylo špatně (4 děti; 3 %), mohli bychom kvůli vynechávání jídla hubnout (4 děti; 3 %).

Otázka č. 30: Kolikrát do roka navštěvuješ fast foody?



Graf 30: Návštěvy fast food restaurací

Tato otázka měla zjistit, jak často děti navštěvují restaurace typu fast food, které nejsou příliš vhodné ke zdravému stravování a mohou podpořit vznik obezity, pokud jde o velkou četnost návštěv. Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti.

Tento typ restaurací navštěvuje 40 dětí (27 %) zhruba 1x do měsíce, 34 dětí (23 %) 1x až 5x za rok, 33 dětí (22 %) 1x až 5x za půl roku. Tyto tři odpovědi byly nejčastější. Dalších 10 dětí (7 %) navštěvuje tyto restaurace vícekrát za rok a 7 dětí (5 %) vícekrát za měsíc a 19 dětí (13 %) tento typ restaurací nenavštěvuje. Jinou možnost označilo 7 dětí (5 %).

Z jiného úhlu pohledu, 47 dětí navštěvuje fastfood restaurace 1x a vícekrát do měsíce, což je podle nás vysoké číslo, které bychom se měli snažit snížit např. osvětou mezi dětmi a jejich rodiči, ale o tom se zmíníme dále.

6.5 Závěr průzkumu

Ačkoliv je potěšující, že 71 % z dotázaných už o obezitě ve škole slyšelo, do budoucna by měly být ve školách realizovány určité preventivní projekty – besedy o obezitě či zdravém životním stylu. Díky tomu by se děti dozvěděly o obezitě více a zjistily by, že obezita opravdu nemoc je, což si myslí pouhých 42 % dotázaných (zbytek obezitu za nemoc nepovažuje). Znalost problému bývá prvním krokem k jeho úspěšnému řešení v okamžiku, kdy se s ním setkáme osobně. Je to forma primární prevence.

Děti se otázkami skutečně mentálně zabývaly. Například mají povědomí o tom, že za obezitu nemůže jen špatná strava či lenost, ale že může být způsobena i jinými faktory – stres, nemoc, genetické vlohly apod. (Fraňková 2015, s. 20–21). Zároveň mají i představu o vhodné prevenci, tedy více se hýbat či sportovat, jíst zdravá jídla v menších, ale pravidelných porcích a také mít dobrou psychiku (Müllerová 2010).

U otázek č. 10 a 11 jsme byli opatrní, neboť mohly být pro některé žáky citlivé, a pro jiné úsměvné, proto jsou jejich výsledky pro nás spíše orientační. Důležitějším ukazatelem pro nás byla otázka č. 12, tedy jak se žáci sami hodnotí. Z průzkumu můžeme vyvodit, že dívky jsou více nespokojené se svým vzhledem než chlapci. Chlapci převažují v pozitivních odpovědích, dívky naopak v těch negativních. Celkově jsou ale děti se svým tělem spíše spokojeny. Můžeme tedy říci, že to je přirozený výsledek vzhledem k vývojovému období žáků, kdy jsou více sebekritičtí, přičemž ještě kritičtější bývají hlavně dívky (Helus 2018, s. 283), jak uvádíme dříve v textu v teoretické části. Žáci dále uvedli, že by jim ke spokojenosti s postavou nejvíce pomohlo cvičení, ale že nemají vůli cvičit, nebo že je to samotné nebaví. Tady by opět mohla pomoci beseda o obezitě, na které by se děti mohly dozvědět, že cvičení či posilování není jediný a nejlepší způsob, jak mít štíhlou, případně společností přijatelnou postavu. Mnohdy totiž bohatě stačí základní pohyb jako chůze, tedy pěší výlety, procházky apod. (Marinov 2011, s. 75). Domníváme se, že si žáci tuto jednoduchost a dostupnost pohybu možná ani neuvědomují a diskuse by jim mohla být v tomto ohledu ku prospěchu.

Velmi pozitivně hodnotíme zjištění, že se tělesné výchovy účastní většinou všichni žáci, pouze v 8. třídě se jí neúčastní 2 dívky, nebo zjištění, že se děti i poměrně často sportovně hýbou (3x až 5x týdně). Potěšitelné také je, že 81 dětí navštěvuje sportovní kroužky. Na druhou stranu 40 dětí nechodí na žádný kroužek a zde se můžeme ptát na příčinu. Nemohou? Nechtějí? Jsou kroužky příliš drahé? Ale to už jsou v našem případě

pouhé spekulace. Dalším pozitivem je, že 53 % dětí ráda sportuje a 32 % spíše ráda sportuje. Zde jsme také měli více kritický pohled, než ukázal průzkum.

Nejčastěji chodí děti s kamarády ven 1x až 2x týdně. Nejdříve jsme si říkali, že to je nízká hodnota, ale když k tomu přičteme různé kroužky, na které děti chodí 2x nebo 3x týdně, úkoly do školy, rodinné výlety a odpočinek, jedná se vlastně o přijatelnou a reálnou hodnotu.

Otázka č. 20 byla pro nás složitá na vyhodnocení. Nakonec jsme ji vyhodnotili tak, že jsme vybrali od každého dítěte dvě nejčastější aktivity konané venku s kamarády a z toho jsme získali odpověď, které aktivity jsou nejfrekventovanější. Pozitivním zjištěním bylo, že se děti nejčastěji prochází. Mobil, který jsme tipovali na 1. místo, skončil až 3.

V otázce č. 22 děti uváděly důvody, proč je důležité jíst pravidelně, a se všemi uvedenými důvody souhlasíme. Člověk by měl jíst pravidelně proto, aby si tělo navyklo na nějaký řád a mělo pravidelný příjem energie. V opačném případě by tělo bylo zmatené a mohlo by začít ukládat si tuky do zásoby, což je první signál ke vzniku obezity. Nejideálnější tedy je, když jíme pravidelně 3x až 5x denně menší porce (Müllerová 2010).

Pouhých 43 % dětí, tedy ani ne polovina dotázaných, se stravuje pravidelně, zbylých 57 % ne. A důvody? Nemají čas, nechťejí, nebo dokonce nemohou? Stejně vysvětlení bychom mohli požadovat klást i u dalších dvou otázek. Ukázalo se totiž, že 7 % dětí nesnídá, 4 % nevečeří. Jsou děti líné ráno vstát dřív, aby se nasnídaly? Nebo na to třeba není čas, protože jsou jiné, pro děti důležitější povinnosti (u dívek např. zkrášlit se)?

Pozitivním zjištěním pro nás bylo, že každý den konzumuje sladké pouhých 13 % dětí, zatímco a ovoce a zeleninu 42 %. Výsledky jsme čekali spíše opačné, tedy že sladké bude převažovat na zdravým jídlem.

Otázka č. 28 byla podobná otázce č. 21. Když budeme vynechávat některé jídlo (snídaně, oběd, večeře či svačiny), vzniká riziko, že nebudeme mít pravidelný příjem, že se budeme přejídat, nebo naopak hubnout. Proto nás velmi těší, že 78 % dětí si myslí, že není vhodné některá denní jídla vynechávat.

Poslední otázka se zaměřovala na restaurace typu fast food, jež považujeme za nezdravé, protože právě i ty mohou přispět ke vzniku obezity. Mělo by nás lehce znepokojit, že tolik dětí navštěvuje tyto restaurace 1x a vícekrát do měsíce (47 dětí) či až

5x do půl roku (33 dětí). Tato čísla bychom se měli snažit do budoucna snížit. V čem spočívá obliba fast food restaurací u dětí? Protože jsou pokrmy chutné či levné? Protože k vybraným pokrmům je dárek „zdarma“? Nebo za to mohou lákavé reklamy? Je známé, že zakázané ovoce nejvíce chutná, možná je tomu podobně i v těchto případech. Ale měli bychom mít stále na mysli jedno: Čím chutnější a levnější jídlo je, tím většinou méně zdravé bude. Pomoci by zde mohla opět osvěta mezi rodiči i dětmi, co to jsou fast food restaurace a proč není vhodné stravovat se v nich tak často.

7. Vyhodnocení hypotéz

Na začátku praktické části jsme uvedli 3 hypotézy, jež nyní můžeme na základě získaných výsledků vyhodnotit.

Hypotéza č. 1 předpokládala, že se s obezitou či nadváhou potýká nejméně 10 % dětí z vybraného vzorku žáků. Ukázalo se, že 31 dětí (21 %) uvedlo, že trpí obezitou či nadváhou. Hypotéza č. 1 se tedy potvrdila.

Hypotéza č. 2 předpokládala, že většina dětí z vybraného vzorku žáků odpoví, že obezita nepředstavuje aktuální problém, který by se měl začít řešit. Z výsledků ale vyplynulo, že 69 % dětí považuje obezitu za závažný problém potřebný řešit. Zbylých 31 % dětí obezitu za závažný problém nepovažuje. Hypotéza č. 2 se nepotvrdila.

Hypotéza č. 3 předpokládala, že většina dětí z vybraného vzorku žáků tráví volný čas venku, když jsou s kamarády, tím, že používají mobilní telefon. Tuto domněnku ale potvrdilo pouze 31 % dětí, zatímco 58 % uvedlo jako nejčastější aktivitu procházky. Ani hypotéza č. 3 se výzkumným šetřením nepotvrdila.

Výzkum ukázal, že děti mají správné povědomí o obezitě. Přesto se najdou v dětské společnosti jedinci, kteří se s nadváhou či obezitou potýkají. Velmi pozitivním zjištěním ovšem je, že pro většinu dětí není telefon prioritou, když jsou venku s kamarády, ale že se hlavně věnují procházkám či sportování.

8. Možnosti řešení a prevence obezity

Jak už jsme několikrát v této práci zmínili, obezita je rostoucím problémem, kterému by se měla věnovat pozornost. Není to však problém pouze dospělých, ale také dětí, což je ještě mnohem závažnější. Pojďme se nyní podívat, jaká může být prevence obezity u dětí staršího školního věku a jaké jsou možnosti řešení v rámci volného času dětí v případě, že se dítě s obezitou či nadváhou už potýká.

Důležité je také připomenout rizika v sociálním začleňování, která mají závažný dopad na psychickou stránku jedinců trpících nadváhou či obezitou. Více se tomuto tématu věnuje kapitola 3.3 Děti s obezitou v dětské společnosti.

8.1 Prevence obezity

Prevenci si pro naše účely v této práci rozdělíme na dvě části. První část se bude týkat prevence teoretické – znalosti, které o prevenci získáváme z rodiny či ze školy. Druhá část bude hovořit o prevenci tzv. praktické – schopnosti a dovednosti, pomocí kterých se snažíme obezitě předejít, např. pohyb, zdravá strava, sportování.

Do první části prevence řadíme výchovu z rodiny, výuku ve škole a školní besedy o obezitě. Jak jsme zmínili již výše, předpokladem ke správné prevenci je zapotřebí objektivní znalost daného problému. V tomto případě bychom mohli říci, že je podstatné, jaké poznatky a návyky si přináší dítě z rodiny. Rodina dítě vychovává, a jestliže rodiče nekonzumují zdravé potraviny a jsou spíše pohodlní než fyzicky aktivní, s velkou pravděpodobností jejich dítě tyto nesprávné návyky okopíruje a tyto vzory si odnese do svého života. Už proto by rodiče měli zvažovat svá rozhodnutí, v tomto případě ohledně výběru stravy a pohybových aktivit, a vlastní zdravý životní styl by měli ideálně se svým dítětem sdílet (Marinov 2011, s. 54).

Děti v období staršího školního věku už neovlivňují tolik rodiče jako spíše vrstevníci, případně impulsy z okolí (např. reklamy), které je ztotožní s určitou sociální skupinou. Děti často jedí samotné u počítače či televize, odmítají uvařené jídlo a poté se přejídají nezdravými potravinami (sladké, chipsy apod.). Proto je tak důležité snažit se v tomto věku dodržovat správný konzumační režim – pravidelnost, zdravou stravu a správné stravovací návyky jako např. jíst v kuchyni u stolu společně, bez televize, počítače, telefonu, pokud možno pravidelně aj. (Marinov 2011, s. 65–66).

Škola je dalším důležitým činitelem v účinné prevenci proti škodlivým jevům, ohrožujícím zdraví a správný vývoj dětí. A také mnoho rodičů na to spoléhá a svou zodpovědnost na ni přesouvá. U pohybových aktivit například rodiče mnohdy spoléhají na hodiny tělesné výchovy, ale to je málo. Děti, ale hlavně děti se sklonem ke vzniku nadváhy a obezity potřebují více než dvě vyučovací hodiny pohybu týdně (Marinov 2011, s. 72). Jaký pohyb je nejlepší a nejzdravější, to si rozebereme v další kapitole.

Ve škole občas také probíhají různé besedy, které často slouží jako určitá prevence proti aktuálním problémům, jako jsou drogy, návykové látky apod. Besedy o obezitě ale příliš časté nejsou a to je z našeho pohledu potřeba změnit. Je nutné informovat děti o tom, co to je obezita, jak se projevuje, jak vzniká a jak se jí mohou „bránit“.

Jenom pro orientaci jsme se snažili najít preventivní programy v okolí základní školy, na které jsme prováděli výzkum, tedy v okolí Jablonce nad Nisou či Liberce. Zhlédli jsme několik nabídek na preventivní programy, mezi nimi i nabídky od organizace Maják o. p. s., která se na prevenci žáků základních škol zaměřuje (Maják 2018), ale vhodný preventivní program o obezitě jsme nenašli. Snažili jsme se najít něco i v rámci celé republiky, ale nic, co by obsahovalo vyloženě prevenci proti obezitě, jsme také nenašli. Bylo by tedy vhodné a potřebné vytvořit určité preventivní programy zaměřené na obezitu a šířit je mezi dětmi na základních školách s cílem minimálně děti informovat o daném problému.

V druhé části prevence je za účinný faktor, který snižuje riziko vzniku obezity, považován pravidelný pohyb, fyzická aktivita. Nejúčinnější ale je celkově zdravý životní styl, to znamená být fyzicky aktivní, zdravě se stravovat, vyhýbat se látkám škodlivým pro lidské tělo, tedy nekouřit, vyhýbat se drogovým látkám a alkohol požívat v co nejmenší míře (Müllerová 2010).

Prevence obezity by měla být založena jak na individuální, tak i na celospolečenské zodpovědnosti. Společenská zodpovědnost spočívá v dosažitelnosti zdravých potravin pro všechny členy společnosti (aby si zdravou stravu mohl dovolit každý). Společnost by se měla snažit vytvořit a udržet zdravý způsob života a zajistit k tomu vše potřebné. Opominout by se neměla osvěta jak dospělých, tak hlavně dětí, např. formou besed ve školách (Müllerová 2010).

Důležitým dokumentem, který vydala Evropská komise, je *Bílá kniha – Strategie pro Evropu* týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou. V tomto

dokumentu je popsán model prevence obezity, který se nejvíce zaměřuje na fyzickou aktivitu a výživu člověka. Řeší, aby ve městech byla dobrá dostupnost městských sportovišť a aby existoval vhodný prostor pro aktivní trávení volného času dospělých i dětí. Ve školách by měly vznikat hodiny výchovy ke zdraví a navyšovat by se měly hodiny tělesné výchovy, omezena by měla být nabídka nezdravých nápojů a pochutin v automatech s rychlým občerstvením, které často ve školách bývají (Müllerová 2010).

Souhrnně tedy můžeme říci, že do primární a sekundární prevence patří výše zmíněné body, tedy aktivní pohyb, zdravá strava, eliminace škodlivých látek dodávaných tělu a znalost a informovanost a problému. Rozdíl mezi primární a sekundární prevencí spočívá v tomto případě v tom, že primární prevence se zaměřuje na zdravé jedince, které chce informovat o ochraně před možným vznikem obezity či nadváhy. Sekundární prevence se pak zaměřuje na jedince nadváhou či lehkou obezitou už postižené, u kterých se snaží vývoj nemoci zastavit. Terciární prevence se pak zabývá možnostmi řešení u jedinců, kteří trpí vysokým stadiem nemoci. Té se budeme věnovat v další kapitole (Hradecká 2011).

8.2 Možnosti řešení obezity

Možností řešení obezity je několik – od pohybu, přes zdravou stravu až po správné diety či pomoc lékařů (Kunešová 2016). My se nyní zaměříme především na pohybovou část.

Určitá doporučení můžeme zařadit do terciárního druhu prevence. Podíváme se všeobecně na terciární prevenci obezity u dětí a následně i na možnosti řešení v okolí Jablonce nad Nisou, kde se nachází základní škola Šumava, kde jsme prováděli výzkum.

Marinov (2011, s. 74) ve své knize uvádí, že k efektivnímu řešení obezity pomáhají pohybové aktivity s aerobním charakterem, tedy ty, které zvýší dechovou a tepovou frekvenci, čímž je tělo dostatečně zásobeno kyslíkem a může pak odčerpávat energii z tuků. Měli bychom se ale vyvarovat aktivit, jež přinášejí zvýšené riziko poškození nosných kloubů dolních končetin. Vhodnými aktivitami jsou např. chůze, plavání, cvičení ve vodě, tanec, aerobic bez výskoků, běh na lyžích nebo bruslení. Lze sem zařadit i sportovní hry typu stolní tenis, badminton apod. Důležité je začít zlehka a obtížnost následně stupňovat. Dalším důležitým prvkem je udělat si to cvičení hezké, nějak si ho zpříjemnit – např. chůzi spojit s vyvenčením pejska či s rodinným výletem (Marinov

2011, s. 74). Nyní si tři nevhodnější typy cvičení rozebereme. Vybírali jsme podle dostupnosti pro děti z našeho výzkumu.

8.2.1 Chůze

Chůze je nejdostupnějším pohybem pro děti. Je zdarma, není náročná na sportovní oblečení a je dostupná pro všechny. Jsou dvě věci, na které by se měl dát ale pozor – správná obuv a správné tempo chůze. Je důležité, aby boty měly měkkou podrážku a zpevnění v oblasti kotníků. Co se týče tempa, ideální je, když je dítě lehce zadýchané a mírně opocené. Vhodné také je chodit po měkkých površích – lesní cesty, travnaté hřiště, louky. V případě potřeby si lze chůzi ztížit zařazením zdolávání kopcovitých terénů či tzv. indiánský běh, při němž se střídá chůze s krátkým během (Marinov 2011, s. 75).

8.2.2 Plavání

Plavání bývá první volbou pohybové aktivity, se kterou se začíná u pacientů s obezitou. Plavání je výborné v tom, že nezatěžuje nosné klouby a cvičí se proti odporu vody. Zároveň pozitivně působí na dýchací soustavu, srdce a pohybový aparát. Důležité při této pohybové aktivitě je, aby se dítě zahřálo. V případě podchlazení totiž nedochází k odbourávání tuků, ale k jejich ukládání (Marinov 2011, s. 76–77).

8.2.3 Bruslení

Bruslení je možné dvojí, a to na ledě, který má nevýhodu, že není dostupný celý rok, a nebo na kolečkových bruslích, které jsou v posledních letech stále populárnější. Bruslení se podobá běhu, ale nezatěžuje nosné klouby. Pro děti je zábavné, takže by mohlo být vhodnou pohybovou aktivitou, která by děti mohla bavit. Je tu ovšem nebezpečí pádu, proto je důležité dbát na nošení správných ochranných pomůcek – helma a chrániče kolen, loktů a rukou (Marinov 2011, s. 78–79).

8.3 Možnosti řešení obezity v okolí Jablonce nad Nisou

Poslední možností, jak předcházet obezitě pohybovou formou ve volném čase, jsou pohybové volnočasové kroužky. Jaké jsou některé možnosti pohybových kroužků pro děti v okolí Jablonce a Liberce?

V Jablonci nad Nisou se nachází Dům dětí a mládeže Vikýř a v Liberci Dům dětí a mládeže Větrník. Obě tyto organizace nabízejí nespočet volnočasových kroužků všeho druhu pro děti všeho věku. My jsme nabídku obou organizací prozkoumali a zaměřili se na pohybové kroužky, které jsou pro tento školní rok vypsány pro věkovou kategorii staršího školního věku, tedy zhruba 11–15 let (DDM Vikýř 2021, DDM Větrník 2016).

V DDM Vikýř jsme našli nejvíce sportovních kroužků – od florbalu, kruhových tréninků, přes koně, stolní tenis až po dance jumping nebo outdoor running. Nejlevnější nabídkou je kroužek Outdoor running a Florbal pro dívky (1 800 Kč za rok), nejdražší je pak kroužek „Koně v Jizerkách začátečníci“ a ten samý kroužek pro pokročilé (10 000 Kč za rok). Mezi ostatní pohybové kroužky patří např. Indiánský kroužek, Airsoft, Street dance, Hurá za keškami či Turisticko-adrenalinový kroužek. Ceny u těchto kroužků jsou zhruba 2 000 Kč za rok (DDM Vikýř 2021).

V DDM Větrník je také nejvíce kroužků sportovních. Zde můžeme najít kroužky florbalu, dodgeballu a další míčové hry, lezeckví, různé typy běhů a posilovací kroužky. Nejlevnější kroužek stojí 1 800 Kč za rok, nejdražší 3 300,- Kč za rok. Mezi další kroužky pak patří např. Taneční mix, Zdravá záda, Lukostřelba, To lesní moudrost nebo Geocaching začátečníci a pokročilí. Cenově se tyto kroužky pohybují do 3 000 Kč za rok (DDM Větrník 2016).

Obě tyto organizace tedy skutečně nabízejí nejen širokou škálu pohybových kroužků, ale i cenově dostupných.

9. Závěr

Člověk by se měl asi důsledně řídit pravidlem, že se výdej a příjem energie mají rovnat. Kolik toho sníme, tolik toho musí tělo zase vydat, pokud nechceme přibývat na váze. A nejlepší je na to pohyb, protože sezení u televize nebo internetu nám rozhodně nepomůže. A pohyb je dobrý nejen pro obézní děti, ale i pro jejich rodiče. Kromě pohybové aktivity vhodné pro jejich zdraví udělají ještě něco pozitivního pro vztahy mezi sebou, společně stráví volný čas a vytvoří si společné zážitky a vzpomínky.

V teoretické části práce jsme se seznámili s pojmy jako vývojové období staršího školního věku, obezita a volný čas. Dozvěděli jsme se, čím jsou tyto pojmy specifické. Řekli jsme si o možných rizicích, které se v závislosti s těmito pojmy mohou objevit – např. šikana slabších jedincům či stravovací extrém, kdy na jedné straně stojí obezita a na druhé anorexie. Zmínili jsme se i o období covidu-19, které se také velkou měrou zasadilo o nárůst obezity, kdy děti přes tuto pandemii v důsledku zavření škol a volnočasových institucí zlenivěly. Probrali jsme situace, jak zhruba vypadá obezita dětí v souvislosti s rodinou a jaké má postavení dítě s obezitou v dětské společnosti.

V praktické části práce jsme se nejvíce zaměřili na výzkum a na možnosti pro děti s nadváhou či obezitou, ale také na prevenci. Na začátku jsme představili naše cíle a hypotézy, výzkumnou metodu, kterou bylo dotazníkové šetření, a v neposlední řadě jsme představili naše respondenty, žáky ze Základní školy Šumava z Jablonce nad Nisou. Následně jsme dopodrobna rozebrali výsledky dotazníkového šetření. Znázornit výsledky nám pomohly grafy, které jsme následně i popsali. Souhrnné zhodnocení výzkumu jsme rozebrali v samostatné kapitole 6.5 Závěr průzkumu. Poslední kapitola 8. Možnosti řešení a prevence obezity se zaměřila na prevenci, která by se nejvíce měla zlepšit v rámci školních besed a školního vyučování. Po prevenci jsme se zaměřili na možnosti řešení obezity u dětí, které trpí nadváhou či obezitou. Možností je samozřejmě více, my jsme si ale vybrali volnočasové aktivity. Zmínili jsme doporučené a pro děti snad zábavné a dostupné pohybové aktivity. V závěru jsme přidali nabídku pohybových kroužků v okolí Jablonce nad Nisou a Liberce.

Výzkum, který jsme provedli, nám přinesl pohled, jaké povědomí mají děti o obezitě, jaké mají stravovací návyky a jak tráví svůj volný čas. Ve škole, na které jsme výzkum provedli, je více obézních dětí či dětí s nadváhou, než jsme se domnívali,

a ačkoliv si 58 % dětí myslí, že obezita není nemoc (což je špatně, protože obezita nemoc je), 69 % dětí považuje obezitu za závažný problém, který by se měl začít řešit. A posledním velkým pozitivem, který vyplynul z výzkumu, je, že nejčastější aktivitou, kterou děti vykonávají s kamarády venku, je procházení se a povídání si. Telefon skončil až na 3. místě s 31 %.

Do budoucna můžeme doufat, že se povede navrátit dětem chuť sportovat a hýbat se, čímž by se zásadně mohl snížit výskyt obezity, a že vznikne ucelený preventivní program, který pomůže mladé generaci nejen se s tímto onemocněním vypořádat, ale hlavně mu včas předcházet. Chceme věřit, že se spojením kvalitní osvěty a zdravého životního stylu podaří tento celosvětový problém zmírnit a někdy v budoucnosti i vyřešit.

10. Seznam použitých zdrojů

ANON, 2016. Kroužky. In: *Dům dětí a mládeže Větrník* [online]. [vid. 30. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.ddmliberec.cz/krouzky>

ANON, 2021. Covid-19. In: *Evropský informační portál o očkování* [online]. [vid. 20. 11. 2022]. Dostupné z: <https://vaccination-info.eu/cs/informacni-listy-o-onemocnenich/covid-19>

ANON, 2021. Kroužky. In: *Dům dětí a mládeže Vikýř* [online]. [vid. 23. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.vikyr.cz/krouzky>

ANON, 2000–2022. Kluby seniorů. In: *Centrum sociálních služeb Jablonec nad Nisou, p.o.* [online]. [vid. 23. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru-1/>

ANON, 2022. Kurzy ve školním roce 2022/2023 – otevřené. In: *ZŠ Šumava, Jablonec nad Nisou* [online]. [vid. 23. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.zssumava.cz/kurzy-2022-2023/>

ANON, 2022. Co je šikana. In: *Stop šikaně!* [online]. [vid. 25. 4. 2023]. Dostupné z: <https://www.stop-sikane.cz/co-je-sikana/>

BOŽENSKÝ, J., a kol., 2022. *Dětská obezita 2021*. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. ISBN 978-80-87023-58-7.

FRAŇKOVÁ, S., a kol., 2015. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0797-9.

FROMBERGEROVÁ, A., 2020. Distanční vzdělávání v době pandemie pohledem čtyř účastníků vzdělávacího procesu. In: *Pedagogická orientace* [online]. [vid. 25. 4. 2023]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14141>

HELUS, Z., 2018. *Úvod do psychologie*. 2. přepr. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4675-3.

HRADECKÁ, L., 2011. Prevence obezity u dětí. In: *zdravi.euro.cz* [online]. [vid. 25. 4. 2023]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanky/prevence-obezity-u-deti/>

KRCH, F. D., 2007. *Bulimie. Jak bojovat s přejídáním*. 3. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2130-9.

KUNEŠOVÁ, M., a kol., 2016. *Základy obezitologie*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-217-6.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. akt. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

MAJÁK, 2018. Historie. In: *Maják o. p. s.* [online]. [vid. 29. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.majakops.cz/index.php/o-nas-programy/historie-programy-2>

MARINOV, Z., a kol., 2011. *S dětmi proti obezitě*. Praha: IFP Publishing. ISBN 978-80-87383-07-0.

MÜLLEROVÁ, D., 2010. Prevence obezity. In: *Obezita* [online]. [vid. 29. 3. 2023]. Dostupné z: <http://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2010/10/17.pdf>

NOVOTNÁ, B., 2022. Děti během pandemie zlenivěly, polovina ztloustla. Návrat ke sportu je těžký. In: *Seznam Zprávy* [online]. [vid. 20. 11. 2022]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-data-od-ceskych-deti-jak-je-zmenila-pandemie-194358>

NOVOTNÝ, I., HRUŠKA, M., 2015. *Biologie člověka*. 5. rozš. a upr. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 978-80-7373-128-1.

PÁVKOVÁ, J., 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-7290-666-6.

PIAGET J., INHELDEROVÁ B., 2010. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-798-5.

UHLÍŘ, J., 2021. Vliv pandemie covidu-19 na duševní zdraví dětí a adolescentů. In: *Pediatric pro praxi* [online]. [vid. 20. 11. 2022]. Dostupné z: https://www.pediatricpropraxi.cz/incpdfs/ped-202106-0001_10_001.pdf

VOJTÍŠEK, P., 2012. *Výzkumné metody: Metody a techniky výzkumu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol*. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní. ISBN 978-80-905109-3-7.

11. Seznam příloh

Příloha 1: Ukázka nevyplněného dotazníku	77
Příloha 2: Ukázka vyplněného dotazníku dívkou z 9. třídy	84

12. Přílohy

Příloha 1: Ukázka nevyplněného dotazníku

FAKULTA
PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ TUL



Zdravím,

ráda bych Tě poprosila o vyplnění krátkého dotazníku k mé bakalářské práci. Dotazník je anonymní, obsahuje otevřené i uzavřené otázky, většina otázek je povinných, ale je tam i pár nepovinných, na které NEmusíš odpovídat (je to u konkrétních otázek uvedené). Dotazník Ti zabere maximálně 20 minut. Nachází se v něm otázky ohledně obezity, konzumování jídla, sportování a trávení volného času. Údaje z dotazníku budou použity v mé bakalářské práci, která je psána na Technické univerzitě v Liberci. Budu velmi ráda, když budeš odpovídat jasně, stručně a hlavně pravdivě a pomůžeš mi tím v napsání mé závěrečné práce, která Tě možná jednou také bude čekat :-).

Předem děkuji za Tvůj čas.

Veronika Nosková

Pojďme si ještě v rychlosti připomenout, co to ta obezita vlastně je. Obezita znamená hromadění nadměrného množství tuku v organismu člověka, což způsobuje tloušťnutí a další obtíže v lidském životě. Příčin vzniku obezity je mnoho a k určení jasné příčiny je důležité vyšetření u lékaře. Nadváha je pak předstupěň obezity. I ta již přináší zvýšená rizika vzniku zdravotních komplikací. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je obezita stanovena dle indexu tělesné hmotnosti od hodnoty 30 a výš a nadváha je v rozmezí hodnot 25 až 30.

Pokud narazíš v dotazníku na něco, čemu nerozumíš, neboj se zeptat vyučujícího na vysvětlení (jak je daná otázka myšlena, co znamená tohle slovo apod.).



DOTAZNÍK ŽÁCI:

- 1) Jsi?
 - a. Dívka
 - b. Chlapec
- 2) Kde bydlíš?
 - a. Město
 - b. Vesnice
- 3) Jakou třídu navštěvuješ?
 - a. 6. třídu
 - b. 7. třídu
 - c. 8. třídu
 - d. 9. třídu
- 4) Setkal/a jsi se s pojmem obezita ve školní výuce?
 - a. Ano
 - b. Ne
- 5) Myslíš si, že je obezita nemoc?
 - a. Ano, je to nemoc
 - b. Ne, není to nemoc
- 6) Viš, co způsobuje obezitu? (*Otevřená otázka*).

Jaké jsou příčiny obezity, proč jsou někteří lidé obézní?



- 7) Myslíš si, že je v aktuální době obezita závažným problémem, který by se měl řešit?
- Ano, měl by se začít řešit
 - Ano, ale není třeba ho hned řešit
 - Ne, je to problém týkající se jen pár lidí

8) Víš, jak se dá obezitě předcházet? (*Otevřená otázka*).

Popiš, co do ochrany před obezitou podle tebe patří.

9) Měli jste někdy ve škole besedy o obezitě?

- Ano
- Ne

10) Je v tvé třídě někdo, kdo má podle tebe problém s obezitou?

- Ano, je
- Ne, není
- Nevím

11) Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a ano, kolik lidí tím myslíš? (*Otevřená otázka*).

(Uveď pouze číslo).

12) Jak se hodnotíš ty? (*Nepovinná otázka*).

- Mám problém s obezitou
- Mám nadváhu
- Mám normální postavu
- Jsem moc hubený
- Nechci odpovídat



13) Jsi se svou postavou spokojený/á? (*Nepovinná otázka*).

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

14) Pokud se sebou nejsi spokojený/á, co by ti mohlo pomoci, abys byl/a se sebou spokojený/á? (*Nepovinná, otevřená otázka*).

15) Chodíš na tělocvik?

- a. Ano
- b. Občas ano
- c. Ne

16) Kolikrát týdně se sportovně hýbeš?

Myslí se tím pohybové aktivity (jízda na kole, lyžování, pěší výlety s rodinou), sportovní kroužky apod.

- a. Nehýbu se
- b. 1–2x týdně
- c. 3–5x týdně
- d. Vícekrát týdně

17) Chodíš na nějaký kroužek? Jaký a jak často? (*Otevřená otázka*).



18) Sportuješ rád/a?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

19) Kolikrát do týdne chodíš s kamarády ven?

- a. Nechodím s kamarády ven
- b. 1–2x týdně
- c. 3–5x týdně
- d. Vícekrát týdně

20) Co děláš venku s kamarády? (Přiřaď body).

Ke každé odpovědi přiřaď body podle toho, jak často se dané aktivitě venku s kamarády věnujete. 1 je nejméně (vůbec) a 5 je nejvíc (aktivita, kterou děláte nejčastěji). Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a, že nechodíš s kamarády ven, neodpovídej na tuto otázku.

	1	2	3	4	5
Posedáváme a jsme na mobilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportujeme (jízda na kole, bruslích apod.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procházíme se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné (uveď a oboduj)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21) Myslíš si, že je důležité jíst pravidelně?

- a. Ano
- b. Ne



22) Pokud je podle tebe důležité jíst pravidelně, tak proč? (*Otevřená otázka*).

23) Jíš pravidelně?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Snažím se

24) Snidáš?

Myslí se tím snídaně doma, ne svačina ve škole.

- a. Ano
- b. Občas
- c. Ne, snídání vynechávám

25) V kolik hodin večeříš?

- a. Kolem 18. hodiny
- b. Kolem 19. hodiny
- c. Kolem 20. hodiny
- d. Večeřím v jiný čas
- e. Nevečeřím

26) Jak často jíš zeleninu nebo ovoce?

- a. Vůbec
- b. Málo (1x týdně)
- c. Občas (2–3x týdně)
- d. Každý den



27) Jak často jíš sladkosti?

- a. Vůbec
- b. Málo (1x týdně)
- c. Občas (2–3x týdně)
- d. Každý den

28) Je vhodné vynechávat nějaké z jídel?

Myslí se tím vynechávat snídani/oběd/večeři/svačiny.

- a. Ano
- b. Ne

29) Proč to je vhodné nebo nevhodné? Odůvodni svou předchozí odpověď. *(Otevřená otázka).*

30) Kolikrát do roka navštěvuješ fastfoody?

- a. Nenvštěvuji tento typ restaurací
- b. 1x do měsíce
- c. 1–5x za půl roku
- d. 1–5x za rok
- e. Vícekrát za měsíc
- f. Vícekrát za rok
- g. Jiné *(uved)*

Příloha 2: Ukázka vyplněného dotazníku dívkou z 9. třídy

FAKULTA
PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ TUL



9

Zdravím,

ráda bych Tě poprosila o vyplnění krátkého dotazníku k mé bakalářské práci. Dotazník je anonymní, obsahuje otevřené i uzavřené otázky, většina otázek je povinných, ale je tam i pár nepovinných, na které NEmusíš odpovídat (je to u konkrétních otázek uvedené). Dotazník Ti zabere maximálně 20 minut. Nachází se v něm otázky ohledně obezity, konzumování jídla, sportování a trávení volného času. Údaje z dotazníku budou použity v mé bakalářské práci, která je psána na Technické univerzitě v Liberci. Budu velmi ráda, když budeš odpovídat jasně, stručně a hlavně pravdivě a pomůžeš mi tím v napsání mé závěrečné práce, která Tě možná jednou také bude čekat :-).

Předem děkuji za Tvůj čas.

Veronika Nosková

Pojďme si ještě v rychlosti připomenout, co to ta obezita vlastně je. Obezita znamená hromadění nadměrného množství tuku v organismu člověka, což způsobuje tloustnutí a další obtíže v lidském životě. Příčin vzniku obezity je mnoho a k určení jasné příčiny je důležité vyšetření u lékaře. Nadváha je pak předstupěň obezity. I ta již přináší zvýšená rizika vzniku zdravotních komplikací. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je obezita stanovena dle indexu tělesné hmotnosti od hodnoty 30 a výš a nadváha je v rozmezí hodnot 25 až 30.

Pokud narazíš v dotazníku na něco, čemu nerozumíš, neboj se zeptat vyučujícího na vysvětlení (jak je daná otázka myšlena, co znamená tohle slovo apod.).

Veronika Nosková | veronika.noskova@tul.cz
Technická univerzita v Liberci | Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická | Katedra pedagogiky a psychologie
Studentská 1402/2, 461 17 Liberec 1 | www.fp.tul.cz

1 / 7

DOTAZNÍK ŽÁCI:

- 1) Jsi?
 - a. Dívka
 - b. Chlapec
- 2) Kde bydlíš?
 - a. Město
 - b. Vesnice
- 3) Jakou třídu navštěvuješ?
 - a. 6. třídu
 - b. 7. třídu
 - c. 8. třídu
 - d. 9. třídu
- 4) Setkal/a jsi se s pojmem obezita ve školní výuce?
 - a. Ano
 - b. Ne
- 5) Myslíš si, že je obezita nemoc?
 - a. Ano, je to nemoc
 - b. Ne, není to nemoc
- 6) Víš, co způsobuje obezitu? (Otevřená otázka).

Jaké jsou příčiny obezity, proč jsou někteří lidé obézní?

*Myslím si, že například málo fyz. zátěže
nějakou nemocí nebo např. poruchou příjmu potravy*



7) Myslíš si, že je v aktuální době obezita závažným problémem, který by se měl řešit?

- a. Ano, měl by se začít řešit
- b. Ano, ale není třeba ho hned řešit
- c. Ne, je to problém týkající se jen pár lidí

8) Víš, jak se dá obezitě předcházet? (Otevřená otázka).

Popiš, co do ochrany před obezitou podle tebe patří.

Chodit na povinné prohlídky a obvodnímu lékaři, edukovat se o jídlo (stravu) a nepamínat na pohyb (může to být krátká procházka)

9) Měli jste někdy ve škole besedy o obezitě?

- a. Ano
- b. Ne

10) Je v tvé třídě někdo, kdo má podle tebe problém s obezitou?

- a. Ano, je
- b. Ne, není
- c. Nevím

11) Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a ano, kolik lidí tím myslíš? (Otevřená otázka).

(Uveď pouze číslo).

12) Jak se hodnotíš ty? (Nepovinná otázka).

- a. Mám problém s obezitou
- b. Mám nadváhu
- c. Mám normální postavu
- d. Jsem moc hubený
- e. Nechci odpovídat

13) Jsi se svou postavou spokojený/á? (*Nepovinná otázka*).

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

14) Pokud se sebou nejsi spokojený/á, co by ti mohlo pomoci, abys byl/a se sebou spokojený/á? (*Nepovinná, otevřená otázka*).

15) Chodíš na tělocvik?

- a. Ano
- b. Občas ano
- c. Ne

16) Kolikrát týdně se sportovně hýbeš?

Myslí se tím pohybové aktivity (jízda na kole, lyžování, pěší výlety s rodinou), sportovní kroužky apod.

- a. Nehýbu se
- b. 1–2x týdně
- c. 3–5x týdně
- d. Vícekrát týdně

17) Chodíš na nějaký kroužek? Jaký a jak často? (*Otevřená otázka*).

Chodím cvičit, 3–4x týdně



18) Sportuješ rád/a?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

19) Kolikrát do týdne chodíš s kamarády ven?

- a. Nechodím s kamarády ven
- b. 1–2x týdně
- c. 3–5x týdně
- d. Vícekrát týdně

20) Co děláš venku s kamarády? (Přiřaď body).

Ke každé odpovědi přiřaď body podle toho, jak často se dané aktivitě venku s kamarády věnujete. 1 je nejméně (vůbec) a 5 je nejvíc (aktivita, kterou děláte nejčastěji). Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a, že nechodíš s kamarády ven, neodpovídej na tuto otázku.

	1	2	3	4	5
Posedáváme a jsme na mobilu	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportujeme (jízda na kole, bruslích apod.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Procházíme se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné (uved' a oboduj)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>sedíme a povídáme si</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21) Myslíš si, že je důležité jíst pravidelně?

- a. Ano
- b. Ne



22) Pokud je podle tebe důležité jíst pravidelně, tak proč? (Otevřená otázka).

Aby tělo dostávalo živiny, a tělo je třeba dostávat
energie, udržuje nebo nabíjí, ale aby člověk mohl
dostatečnou množství energie a aby tělo správně
fungovalo. ↳ v závislosti na tom
kolik jí vydrží

23) Jíš pravidelně?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Snažím se

24) Snídáš?

Myslí se tím snídaně doma, ne svačina ve škole.

- a. Ano
- b. Občas
- c. Ne, snídání vynechávám

25) V kolik hodin večeříš?

- a. Kolem 18. hodiny
- b. Kolem 19. hodiny
- c. Kolem 20. hodiny
- d. Večeřím v jiný čas
- e. Nevečeřím

26) Jak často jíš zeleninu nebo ovoce?

- a. Vůbec
- b. Málo (1x týdně)
- c. Občas (2–3x týdně)
- d. Každý den



27) Jak často jíš sladkosti?

- a. Vůbec
- b. Málo (1x týdně)
- c. Občas (2–3x týdně)
- d. Každý den

28) Je vhodné vynechávat nějaké z jídel?

Myslí se tím vynechávat snídaní/oběd/večeři/svačiny.

- a. Ano
- b. Ne

29) Proč to je vhodné nebo nevhodné? Odůvodni svou předchozí odpověď. (Otevřená otázka).

Záleží na tom jakou energetickou hodnotu mají naše jídla, je to hodně individuální (pokud někdo vylovně má velkou sničanu, oběd a večeři tím pádem nesvačít proč ne - pokud tedy přijme dostatek energie) → já osobně

30) Kolikrát do roka navštěvuješ fastfoody?

- a. Nenavštěvuji tento typ restaurací
- b. 1x do měsíce
- c. 1–5x za půl roku
- d. 1–5x za rok
- e. Vícekrát za měsíc
- f. Vícekrát za rok
- g. Jiné (uved')

často

preferuji svačiny

Hodně štěstí a úspěchů!

DRŽÍM TI PALCE :)

717