

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Česká
zemědělská
univerzita
v Praze**

Distanční text a jeho tvorba na zvolené téma

Bakalářská práce

Autor: Eliška Schusterová

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová Ph.D. et Ph.D.

2021

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Distanční text a jeho tvorba na zvolené téma

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma že, na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne 29. března 2021

.....

(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce PhDr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph.D. za poskytování cenných rad, věcné připomínky a vstřícnost při zodpovídání dotazů ohledně bakalářské práce. Mé poděkování patří též celé mojí rodině, která při mně celou dobu stála. V poslední řadě děkuji svým nejbližším přátelům, kteří mi pomohli se zvládnutím psychické stránky.

Abstrakt

V bakalářské práci, která je rozdělená na část teoretickou a praktickou jsem se věnovala tématu distanční text a jeho tvorba na zvolené téma. Při psaní teoretické části práce jsem se zaměřila na vymezení a vysvětlení hlavních pojmů, kterými je například distanční vzdělávání, jeho historie a samotný distanční text. V této části práce jsem se zaměřila i na výhody či nevýhody distančního vzdělávání a na základní náležitosti distančního textu včetně struktury textu a jeho grafické zpracování.

V praktické části práce jsem se snažila dle získaných informací a nastudovaných materiálů vypracovat distanční text na téma „Zdravý životní styl a jeho začátky“. Praktická část je rozdělena do několika kapitol, které mi přišly v tomto tématu důležité včetně zdravého stravování, důležitosti pohybu či zdravému životnímu stylu ve stáří.

Cílem bakalářské práce bylo čtenáři stručně objasnit, kde se distanční text využívá a jak se tvoří. V praktické části bylo mým cílem čtenáři distančního textu na zvolené téma ukázat, jak text vypadá v praxi.

Klíčová slova

Distanční vzdělávání, distanční text, zdravý životní styl

Abstract

In the bachelor's work, which is divided into theoretical and practical part, I dealt with the topic of distance text and its creation on a selected topic. In theoretical part of the work, I focused on defining and explaining the main concepts, such as distance education, its history and the distance text itself. In this part of the work I focused on the advantages or disadvantages of distance education and the basic requirements of distance text, including the structure of the text and its graphic processing.

In the practical part of the work, I tried to develop a distance text on the topic "Healthy lifestyle and its beginnings" according to the information obtained and studied materials. The practical part is divided into several chapters, which I found important in this topic, including healthy eating, the importance of exercise or a healthy lifestyle in old age.

The aim of the bachelor work was to briefly explain to the reader where the distance text is used and how it is created. In the practical part, my goal was to show the reader of the distance text on the chosen topic how the text looks in practice.

Keywords

Distance education, history, distance text, healthy life style

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Cíl a metodika.....	9
2 Teoretické pojetí distančního vzdělávání	10
2.1 Definice distančního vzdělávání	10
2.2 Základní pojmy distančního vzdělávání.....	12
2.3 Historie distančního vzdělávání	16
2.4 Výhody a nevýhody distančního vzdělávání.....	17
3 Studijní opory	20
4 Tvorba distančního studijního textu	23
4.1 Zásady psaní studijního textu.....	23
4.2 Struktura studijního textu.....	24
4.3 Grafické zpracování textu	28
4.3.1. Marginálie	28
PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 Tvorba distančního textu na zvolené téma	29
ZÁVĚR	57
6 Bibliografie.....	58
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ.....	63
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	64

ÚVOD

Téma distanční text a s ním spojené distanční vzdělávání je velký trend. Čím dál častěji je distanční vzdělávání vyhledáváno, a proto je potřeba, aby k plnohodnotnému vzdělávání sloužily kvalitně vytvořené opory. Jednou z opor je i distanční text, který má svá specifika, jako je například struktura či jeho grafické zpracování.

Distančnímu vzdělávání, co se týče teoretické stránky, se věnovala například Helena Zlámalová, která má hned několik publikací. Její tvorbu jsem využila při tvorbě teoretické, ale i praktické části bakalářské práce.

Distanční text, o kterém jsem se výše zmínila, může být tvořen všelijak podle daného autora. Avšak i já jsem se v praktické části práce pokusila o jeho tvorbu, nebo alespoň jeho část, neboť takový text na mnou zvolené téma – Zdravý životní styl a jeho začátky by musel být výrazně obsáhlejší.

Téma Zdravý životní styl je stejně jako distanční vzdělávání, zejména v poslední době, vyhledávaný trend. Právě proto jsem se rozhodla text na toto téma zpracovat. Vytvořený text nemá danou cílovou skupinu, avšak předpokládám, že má čtenář základní znalosti z toho oboru, proto nejsou některá cizí slova či odborné výrazy vysvětleny.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo vymezit pojem distanční vzdělávání a popsat historii, výhody a nevýhody distančního studia. Dále vysvětlit náležitosti distančního textu, postupu při jeho zpracování a v praktické části práce distanční text vytvořit na zvolené téma.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí a to teoretické a praktické. V teoretické části práce jsem se věnovala definicím a základním informacím, které se distančního vzdělávání týkají. Na základě získaných informací jsem vytvořila část distančního textu na zvolené téma – Zdravý životní styl a jeho začátky.

2 Teoretické pojetí distančního vzdělávání

V kapitole, kterou věnuji teoretickému pojetí distančního vzdělávání (neboli českou zkratkou DiV) se chci věnovat definici základních pojmů, ale také základním specifikům této formy studia.

Zlámalová (2006, s. 7) píše, že je všem dobře známá klasická forma studia a to prezenční. Většina z nás se tak učila celý život a někteří se učí stále. Máme totiž verzi jak denní tak tu večerní. U prezenční formy vzdělávání jde o přímý kontakt mezi vyučujícím a studentem, tedy komunikace tváří v tvář nebo anglicky face to face.

Existuje však i jiná forma studia a to distanční. *„Distanční vzdělávání je ve světě velmi oblíbená a u nás zatím stále ještě nedoceněná forma vzdělávání. Jejím hlavním cílem je umožnit průběžně se vzdělávat osobám, které se nemohou účastnit klasické, tedy prezenční formy výuky.“* (Zlámalová, 2006, s. 7)

2.1 Definice distančního vzdělávání

„Distanční vzdělávání je multimediální forma samostatného studia, které je koordinováno vzdělávací institucí a v němž jsou vyučující resp. konzultanti (tutoři) v průběhu vzdělávání trvale nebo převážně fyzicky odděleni od vzdělávaných.“ (Zlámalová, 2008, s.17)

Definici distančního vzdělávání ve své práci také uvádí Palán (2002, s. 49), který píše, že to je *„multimediální forma řízeného studia, která poskytuje nové vzdělávací příležitosti a podpůrné vzdělávací služby pro z pravidla samostatně studující dospělé účastníky, kde hlavní odpovědnost za průběh a výsledky vzdělávání spočívá na studujících, kteří jsou odděleni od vyučujících (konzultantů)“.*

Distanční forma vzdělávání s sebou nese i možné problémy ve fázi přípravy či realizace. Tyto problémy jsou podle Zlámalové (2006, s. 10) závislé na úhlu pohledu na danou problematiku. Problémy ať už obecné či specifické, které je nutno řešit již

při přípravě studia a při jeho realizaci, mohou vznikat na straně vzdělavatele, i na straně vzdělávaných.

Dle Palána (2002, s. 49) základními znaky distančního vzdělávání jsou:

- velká volnost v přístupu ke vzdělávání podmíněná prostorovým oddělením učitele a studujícího a individuálním stanovením rychlosti osvojování učiva (znalostí a dovedností),
- zásadní význam individuálního studia, přičemž kurikulum je založeno převážně na osobním výběru účastníků,
- systematická příprava a účelná distribuce studijních materiálů studijních opor DiV (textových, audio, video, počítačových interaktivních programů na disketách, CD nosičích či sítích atp.), prováděná hromadnou formou,
- využívání technických komunikačních spojení (pošty, telefonu, faxu, rozhlasu, satelitů atp.) k předávání poznatků a ke komunikaci mezi studujícími a vzdělávací institucí, resp. učiteli (konzultanty, tutori, poradci).

Zlámalová (2006, s. 10) popsala i nejčastější problémy našich vzdělavatelů.

- Málo fundované rozhodnutí o zvolení distanční či kombinované¹ formy studia ve vazbě na potřeby cílové skupiny potenciálních studujících, obsahové zaměření studijního produktu (modulu, kurzu, studijního programu), objektivní možnosti školy atd.
- Neprofesionální řízení přípravy studia je častým problémem vzdělavatelů, kteří jsou pedagogy, ale nikoliv manažery.
- Nedostatek kvalitních odborníků (autorů studijních materiálů, tutorů, administrátorů, organizátorů, aj.) Většinou totiž vzdělavatel má k dispozici sbor pedagogů a případně organizačně správních pracovníky, kteří jsou vyškolení a mají praktické zkušenosti převážně v kontaktním vyučování. Jejich zaškolení pro alternativní formu studia je nezbytné.

¹ Je propojení (kombinace) prezenční a distanční formy studia tam, kde to vyžaduje obsah studia, pedagogická náročnost, postupné tempo přípravy kompletního distančního studia apod.

- Nedostatečné zajištění kvalitních studijních materiálů zpracovaných pro řízené samostatné studium. Většinou má vzdělavatel k dispozici klasické učebnice, skripta, či různé formy prezentací, které však byly vytvořeny pro podporu prezenčního vyučování a pro samostudium jsou nedostatečné nebo zcela nevyhovující.
- Podcenění administrativní náročnosti distanční formy studia. Vzdělavatelé, doposud realizující prezenční formu studia, mají zaběhnutý systém řízení studijního procesu, který se opírá o fakt, že studenti a případně i pedagogové si osobně zajistí vše co potřebují ke splnění vzdělávacích úkolů a na straně instituce je v podstatě vytvoření kvalitních podmínek pro realizace osobních kontaktů učitel – student (učebny, laboratoře, konzultační hodiny vyučujících), učitel – organizátor studia (katedra, studijní oddělení, rozvrhář, aj.) a student – administrátor studia (studijní oddělení, třídní nebo skupinový učitel apod.) Při distančním studiu nabývají tyto vztahy jiný obsah i rozsah a z toho plyne i značně odlišný způsob řízení.

2.2 Základní pojmy distančního vzdělávání

Předtím, než se ať už student nebo kdokoli jiný věnuje nějakému tématu, je vždy nezbytné si dopředu nastudovat základní pojmy, cíle a vše, co k pozdějšímu učení potřebujeme. Proto i Zlámalová (2008, s. 28) ve své publikaci uvádí „*Pro distanční vzdělávání používáme řadu specifických termínů, které souvisejí zejména s odlišností této formy studia od studia prezenčního. Hlavní termíny systému distančního vzdělávání jsou řazeny do následující tabulky s vysvětlením jejich významu:*“

Tabulka 1: Základní termíny DiV s jejich významem

TERMÍN	VÝZNAM
Tutor (někdy také mentor) v češtině nejlépe snad odpovídá	Je najímám vzdělávací institucí pro řízení studujících v určitém modulu; stará se průběžně o skupinu cca 20 studujících, pomáhá jim při studijních obtížích, ale nevyučuje; vede semináře (tutoriály), jsou-li indikovány; průběžně konzultuje se studujícími dle jejich potřeby; hodnotí průběžně

termín poradce či konzultant	práce. Monitoruje studijní pokroky a upozorňuje vzdělávací instituci na různé nedostatky daného studijního modulu (např. opakující se problémy v některých pasážích studijního textu apod.) Tutor je nejbližším pomocníkem studujícího. Tutoři jsou pro svoji práci vyškoleni a v průběhu studia jsou managerem kurzu monitorování a hodnocení. Pouze kvalitní tutoři získají další smlouvu. Tutor je pedagogický pracovník!
Tutorial	Prezenční setkání, soustředění studujících daného modulu za účasti tutora. Počet i náplň tutorialů jsou předem stanoveny a je také zveřejněno, zda je či není účast na daném tutorialu pro studujícího povinná. Na tutoriále se nevyučuje, ale konzultuje nastudované učivo nebo trénují dovednosti.
Letní škola	Prezenční několikadenní (např. týdenní) setkání studujících za účelem získání dovedností, které se nelze naučit samostatným studiem. Vzdělávací instituce na tuto dobu najímají např. laboratoře, kde studující pracují pod odborným vedením. Vzdělávací instituce také zajistí kompletní zaopatření studujících v daném místě (ubytování, stravování, aj.) Studující musí předem znát, kdy a kde se letní škola koná, aby si byl schopen zajistit osobní volno. Účast na letní škole je většinou povinná.
Závěrečná zkouška	Ukončení studijního modulu popřípadě celého kurzu se děje nejčastěji zkouškou. Vzdělávací instituce zvolí formu zkoušení a určí zkoušejícího. Např. ústní zkouška u autora modulu nebo zkoušení pomocí testu prostřednictvím PC apod. Termíny zkoušek a formu zkoušení zná studující na počátku studia, forma zkoušky (ústní, písemná, test apod.) by měla být vždy stejná pro všechny formy studia.

Administrátor (nebo také logistik DiV)	Komunikuje se studujícími, vede evidenci autorů, tutorů, příp. konzultantů; vede evidenci zpracovaných a ohodnocených písemných prací, organizuje a eviduje zkoušky, vede evidenci studujících, zařizuje a organizuje tutoriály a další prezenční výuku.
Lektor	Odborník, který zabezpečuje případnou prezenční výuku např. vede laboratorní cvičení apod.
Manažer kurzu	Organizační pracovník, který řídí přípravu studijního kurzu, realizace a vyhodnocení pilotního kurzu a realizaci vlastního studia. Provádí také celkové hodnocení kurzu včetně finanční analýzy.
Autor textu (distančních opor)	Odborník, který zpracuje obsahovou část modulu s využitím optimálních didaktických postupů a metod (studijní text, scénář k výukovému filmu, podklady pro interaktivní program na CD aj.) Tím jeho role končí. Může se však také nadále podílet na realizaci studia např. jako zkoušející nebo tutor.
Studijní modul	Výuková jednotka, většinou představuje studijní látku jednoho předmětu v rozsahu požadovaném pro daný typ studia.
Studijní kurz	Moduly z různých předmětů, účelově seřazené tak, aby bylo dosaženo požadované kvalifikace nebo dovednosti. Kurz bývá ukončen zpravidla zkouškou a udělením certifikátu a absolutoriu.
Studijní program	Akreditovaný souhrn modulů (předmětů) pro studium úplného graduálního studia ukončeného diplomem. Pokud souběžně existuje studijní program prezenčního studia, jsou oba programy totožné svým obsahem i rozsahem, liší se pouze vzdělávací technologií a standardní délkou studia.

Výukový balík	Soubor všech studijních opor, které studující potřebuje ke studiu a které dostane od vzdělávací instituce. Jsou to studijní texty, audio- a videokazety, průvodce studiem, studijní návod a případné další studijní materiály.
Sebehodnocení	Hodnocení úspěšnosti studia, které provádí studující během studia, vždy po ukončení uzavřeného oddílu (např. kapitoly). K tomuto účelu mu slouží soubor zpětnovazebních otázek a hodnotících úloh.
Vnější zpětná vazba studijního produktu	Hodnocení kurzu, které odborně provádí jiná než autorská organizace. Velmi dobrým nástrojem vnější zpětné vazby je také hodnocení studia absolventy po uplynutí určité doby od ukončení studia a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praxi.
Vnitřní zpětná vazba studijního projektu	Hodnocení, které provádí vzdělávací instituce např. dotazníky pro určitý náhodně vybraný vzorek studujících, kteří se vyjadřují ke studijní textům, organizaci studia etc.; dotazníky pro tutorů – průběh kurzu, organizační zajištění, kvalita studujících. Pravidelné vyhodnocování kvality podle předem stanovených kritérií je součástí sebehodnotící zprávy, kterou vypracovává vzdělávací instituce pro proces hodnocení vzdělávacích institucí realizovaný např. nezávislou institucí či MŠMT ČR.
Virtuální univerzita	Virtuální univerzita je server se softwarovým prostředím poskytujícím mnohostrannou podporu výuky. Prostřednictvím Internetu nebo Intranetu rozšiřuje výukové materiály, které mohou studující sledovat odkudkoliv pomocí běžného prohlížeče www, jako je Netscape nebo MS Internet Explorer. Výukové moduly mohou být v multimediální

	podobě, tj. vedle textů mohou obsahovat obrázky, fotografie, video a zvukové sekvence, hypertextové odkazy aj.
eLearning	Velmi široký pojem. Lze jej definovat jako multimediální podporu vzdělávacího procesu s použitím moderních informačních a komunikačních technologií, která je zpravidla realizována prostřednictvím počítačových sítí.

Zdroj : Zlámalová, 2008, s. 28

2.3 Historie distančního vzdělávání

Všechno má někde své kořeny a začátky, a ani u distanční formy vzdělávání tomu není jinak. Zlámalová (2008), Podškubková s Pospíšilem (2006), ale i Klement, Chráska a kol (2012) se shodují, že rozvoj individualizované výuky, v níž závislost účastníků na učitelích je co nejvíce omezená, sahá až do poloviny 19. století.

Jak ve své knize píše Zlámalová (2008, s. 37) „*Tehdy V Anglii i Francii došlo se vznikem poštovních služeb k postupnému rozvoji korespondenční formy studia, která se rozšířila i do dalších evropských států (Německo, Rakousko-Uhersko).*“

Ke korespondenčnímu vzdělávání se ve své publikaci vyjadřuje i Podškubková a Pospíšil (2006, s. 11) kde píše, že „*první korespondenční kurz zahájil Izaak Pitman v roce 1840, kdy se užívání poštovní známky rozšířilo po celé britské říši. Koncem 19. století se distanční vzdělávání rozšířilo do Ameriky, Kanady a Austrálie.*“

Distanční vzdělávání se pojí i k profesnímu studiu, což souvisí podle Zlámalové s obdobím po druhé světové válce. „*Po II. Světové válce nastává další rychlý rozvoj zejména profesního vzdělávání pomocí distančních (zpočátku většinou jen korespondenčních) kurzů. Počet studujících vzrostl např. ve Francii na desetitisíce a koncem šedesátých let překročil 100.000. Podobná situace je ve Velké Británii a v Západním Německu.*“ (Zlámalová, 2008, s. 38)

Na našem území se podle Klementa, Chráska a kol. (2012, s. 14) intenzivní rozvoj distančního vzdělávání pojí s jednou z podmínek pro akreditaci kombinovaných studijních oborů. Tou byla, na doporučení akreditační komise ČR, realizovat alespoň 30 % celkového rozsahu výuky distanční formou. „*Kombinovaná výuka je totiž dle*

Zákona č. 11/1998 Sb., o vysokých školách, definována jako kombinace distančních a prezenčních forem výuky, a proto tímto opatřením akreditační komise ČR sledovala posílení distančních složek výuky.“ (Klement, Chráska a kol., s. 14)

2.4 Výhody a nevýhody distančního vzdělávání

Dle Zlámalové „*Distanční studium charakterizujeme jako řízené samostatné studium. Velký důraz je kladem na samostatnost a nezávislost studujícího, ale to neznamená, že je samoukem! V průběhu studia má pedagogickou podporu (tutora) a celý systém je připraven tak, že řídí postup studia a částečně tak ovlivňuje jeho tempo.*“ (2008, s. 31)

Výhodami například mohou být (Jaké jsou výhody a nevýhody DiV?, 2011):

- můžete se vzdělávat, aniž byste přerušili své zaměstnání, popřípadě zcela ukončili svou ekonomickou aktivitu,
- předností je i značná individualizace, neboť máte možnost se na základě svých potřeb a schopností rozhodnout o začátku, času, místě a tempu studia.

Většina projektů či forem v našem případě vzdělávání má i svá rizika či nevýhody. Jak Zlámalová píše je třeba říci, že i distanční vzdělávání má řadu nevýhod, protože jak samostudium tak i prezenční studium má svá rizika. Do jisté míry lze při přípravě distančního studia některá rizika minimalizovat a naopak, klady obou metod maximálně využít.

Jaké výhody a naopak nevýhody pro studujícího má distanční studium (samostatné studium) ve srovnání s prezenčním můžeme vidět na následující tabulce.

Tabulka 2: Výhody a nevýhody distančního/prezenčního studia

Samostudium		Prezenční studium	
-	+	-	+
Doma se nemohu pořádně soustředit, není klid ani čas na	Studuji doma, nemusím nikam docházet, ušetřený	Mám jasně stanovený čas kdy se věnuji studiu.	Musím do výuky docházet nebo

učení, chybí mi prostor k učení	čas mohu věnovat učení	Výuce podřizuji svůj denní režim., soustředím se a vše ostatní jde stranou.	dokonce dojíždět, to mi zabírá čas
Nemám okamžitou kontrolu, zda postupuji správně	Sám si volím postup studia	Pedagog mi pomáhá vybrat nejlepší postup studia a kontroluje mě v průběhu výuky	Nemohu si sám volit postup studia ani se cíleně více věnovat obsahovým pasážím, které jsou pro mne důležité nebo mne více zajímají
Nic mě nehoní, tak postupuji pomalu	Studuji podle svého denního rytmu	Pedagog volí rytmus studia a usměrňuje jej tak, aby bylo možné jej ve stanoveném čase zvládnout	Nemohu postupovat podle svého rytmu, ostatní mne zdržují nebo naopak nestíhám
Nemám s kým bych se radil v průběhu studia a konzultoval s ním problémy	Musím se mnohem více snažit a to, co si sám zjistím si lépe pamatuji	Mohu se pedagoga zeptat na otázky, které se vynořují při studiu, tedy okamžitě	Nechci ostatní zdržovat dotazy a obtěžovat svými problémy, bojím se zeptat před všemi,

			abych nevypadal jako hlupák apod.
Nemám, s kým bych se mohl porovnat v průběhu studia	Spoléhám sám na sebe, nikdo mě neruší a nezdržuje tím, že pomaleji chápe, zbytečně se opakuje apod.	Mohu se poradit se svými spolužáky a vidím, jak jsem v porovnání s nimi úspěšný	Ostatní studující mě rozptylují a zdržují

Zdroj: Zlámalová, 2008, s. 31

„K nevýhodám distančního vzdělávání patří především nedostatek osobního kontaktu studenta s vyučujícím, ale i studentů nezájem. Distanční studium bych rozhodně nedoporučila tam, kde bezproblémově funguje studium prezenční. Distanční forma studia v žádném případě nemůže nahradit „klasickou“ školu. Násilné zavádění distančních forem tam, kde to nemá opodstatnění, by bylo na škodu jak studentům, učitelům, vzdělávacím institucím, ale také samotnému distančnímu studiu. Distanční formy studia jsou a budou zaměřeny na specifické cílové skupiny a rovněž se budou mnohem více uplatňovat v oblasti celoživotního vzdělávání občanů.“ (Telnarová, 2003, s. 26)

3 Studijní opory

Definice pro studijní opory najdeme jako ke všemu mnoho. Ať už na internetu nebo v tištěných publikacích. Zlámalová (2008, s. 75) ve své knize píše, že „*Studijními oporami rozumíme veškeré studijní a informační zdroje, které jsou součástí studia a které studující získá od vzdělávací instituce. Může to být ale i televizní nebo rozhlasový produkt, pokud je o něm studující včas informován a může si zajistit jeho poslech nebo nahrávku.*“

Studijní opory mohou být speciálně vytvořené studijní texty, ale i celostátní učebnice, pokud je však doplněna o metodický návod či příručku, která by měla obsahovat především zpětnovazební aktivity pro studující (otázky, úkoly, cvičení, testy, apod. včetně příslušných odpovědí a řešení k nim). Studijní oporou však může být i televizní či rozhlasový pořad, videokazeta, audiokazeta, CD nosič apod., vše však doplněno o instrukční návod, jak se studijní oporou pracovat a jak ji využívat (Bednaříková, 2004, s. 4).

Podle Kostolányové (2013, s. 60) jsou studijní opory a opory pro vzdělávání a samostudium obecně doplněny o takzvaného průvodce studiem. Jedná se o podrobnější popis toho, co je to distanční vzdělávání, také co studujícího v rámci daného vzdělávání čeká. Také popis toho, jaké je časové rozvržení úkolů a zkoušek, jak je časově omezeno jejich odevzdání a podobně. V průvodci studiem se student také seznámí s hodnocením jednotlivých dílčích úkolů, hodnocení závěrečné zkoušky.

Studijní opory zmínil ve své knize i Palán (2002, s. 204), podle kterého to jsou speciální studijní materiály, které slouží účastníkům distančního vzdělávání a jejich speciálnost vyplývá ze zvláštností charakteru distančního vzdělávání. Podle Palána jsou tyto materiály specifické především přehledným ztvárněním obsahovým i grafickým a především tím, že obsahují i základní informace didaktické (motivaci, organizaci studia, sebekontrolu, sebehodnocení).

Studijní opory musí splňovat tyto funkce (Palán, 2002, s. 204)

- informativní (zprostředkování edukačních i hodnotových informací),
- motivační (eliminace sociální izolovanosti a absence akademického prostředí),
- komunikativní (nahrazení dialogu a interakce lektor – posluchač),

- řídicí (průvodce učivem, organizační pokyny, pedagogické impulsy),
- diagnostickou (zpětnovazební dotazy, možnost kontrolovat vlastní pochopení problému),
- kontrolní a hodnotící (možnost sebekontroly a sebehodnocení).

Při zpracování jakýchkoli textů je třeba myslet na jejich praktičnost a na to, aby byl text na 100 % užitečný. Podle Palána (2002, s. 204) existují na studijní opory tyto základní požadavky:

- srozumitelnost kognitivní, syntaktická, sémantická i strukturovaná,
- sílené zaměření na potřebné – ne kompendium² poznatků, opory jako ucelený studijní zdroj
- jednota obsahová, pedagogická i prezentační.

Dle Průchy (2003, s. 30) jsou studijní materiály pro distanční vzdělávání již na první pohled výrazně odlišné od běžných učebnic či skript. U těchto materiálů je nápadným prvkem členění textu, jeho grafická úprava, „odlehčení“ prostřednictvím obrázků, schémat, grafů, piktogramů, různých symbolů a dalších názorných prvků, které ve studijním materiálu najdeme. *„Všestranné posouzení vhodnosti textu pro DiV je časově náročné a hloubkový rozbor jako součást akreditačního řízení může připadat v úvahu jen při spolupráci s externími odborníky. Předběžné „makroskopické“ posouzení textu však možné je a nezabere mnoho času.“* (Průcha, 2003, s. 30)

Průcha (2003, s. 30) ve své publikaci dále píše, že až za předpokladu vyhovění v textu těmto požadavkům, lze text zkoumat z hlediska strukturně metodického i z hlediska věcné správnosti a relevance vzhledem k dosažené úrovni poznání i cílům studia. Naproti tomu o ostatních multimediálních pomůckách píše, že stačí v projektu charakterizovat pouze co do jejich počtu, obsahu a délky trvání.

² Přehledná příručka, která ve stručnosti shrnuje základy určitého vědního oboru nebo nauky. Palán (2002, s. 98)

Dle Telnarové (2003, s. 23) je při tvorbě distančního studijního materiálu důležité dbát především na to, aby:

- kapitoly nebyly příliš rozsáhlé, tvořily relativně uzavřené celky a v jejich úvodu byly zřetelně a konkrétně formulovány cíle,
- číslování kapitol a oddílů bylo výrazné a přehledné,
- na začátku kapitoly byla uvedena klíčová slova,
- odstavce byly krátké, bez složitých a nepřesných formulací,
- se často v textu vyskytovaly příklady, aplikace, řešené úkoly, ale i problémové otázky, či otázky k zamyšlení,
- na konci kapitoly bylo shrnutí podstatných informací, event. odkazy na doplňující literaturu,
- se v textu vyskytovala zadání samostatných prací (korespondenčních úkolů).

4 Tvorba distančního studijního textu

V této kapitole bych chtěla věnovat pozornost samotnému distančnímu textu a jeho náležitostem jako je například struktura textu, postup při psaní či grafické zpracování.

„Základem každého vzdělávání je vymezení jeho obsahu a rozsah ve vztahu k potřebám vzdělávaného – obsahová náplň. Tato obsahová náplň je jednoznačně definována v základním studijním text, který slouží studujícímu jako zdroj informací a poznatků. V případě textu určeného k samostatnému studiu pak ještě tento text musí být metodicky doplněn o prvky, které nahrazují působení učitele při kontaktní výuce.“ (Zlámalová, 2008, s. 81)

4.1 Zásady psaní studijního textu

Předtím, než kdokoli začne psát studijní text, měl by si říct základní informace, které jsou nutné znát před začátkem psaní.

Základní informace, které bychom měli znát (Bednaříková, 2004, s. 10):

- pro koho je text určen (cílové skupiny),
- jaké jsou vzdělanostní předpoklady adresáta,
- kterými předchozími znalostmi a dovednostmi studující o daném tématu, oboru, předmětu již disponují
- které očekávané výstupní znalosti a dovednosti, kompetence by mělo studium učiva přinést,
- součástí jakých dalších modulů (předmětů, lekcí) bude požadované téma,
- rozsah textu, eventuálně jaký maximální prostor hodlá zadavatel autorovi v tomto směru poskytnout,
- požadavky na technické zpracování,
- míru odpovědnosti na jazykovou správnost,
- termín odevzdání textu.

„Samozřejmě a patrně nejdůležitějším požadavkem na výukový materiál (určený pro samostatné studium) je jeho srozumitelnost“ (Zlámalová, 2008, s. 82)

I proto Zlámalová sepsala hlavní zásady srozumitelnosti textu, kterými jsou:

- text se člení na krátké odstavce,
- odstavec obsahuje pouze jednu hlavní myšlenku,
- formulované věty jsou krátké, bez souvětí a vztažných zájmen,
- všude, kde je to možné, se používají česká slova (výrazy).

Zlámalová (2008, s. 86) vymezila, co musí text bezpodmínečně obsahovat:

- základní znalosti,
- obecné znalosti nezbytné pro studium poskytovaných materiálů,
- motivační prvky povzbuzující aktivitu studenta,
- úkoly (práce) určené k opravě tutorem – POT
- úlohy či otázky určené k okamžité zpětné vazbě pro studujícího
- návodné a navigační prvky, usnadňující orientaci v textu.

Důležité je před psaním textu vymezit studijní neboli učební cíle. „*Učebním (studijním) cílem je zde myšleno jasné formulování toho, co bude studující po nastudování příslušného studijního materiálu (příslušné kapitoly, lekce, části) umět, znát, co bude schopen dělat.*“ (Bednaříková, 2004, s.16)

Dle Bednaříkové (2004, s. 16) je potřeba, aby si před stanovením cíle položil následující otázky:

- Co potřebuje a co nepotřebuje vědět nebo znát čtenář (studující) mého textu?
- Které obsahy jsou pro něj důležité?
- Čeho bude vhodnější se vzdát (co patří do prezenční formy studia, do ústního podání)?
- Kterými znalostmi a dovednostmi musí studující disponovat, aby byl schopen vykonat předepsanou zkoušku?

4.2 Struktura studijního textu

„*Každý studijní text distančního vzdělávání by měl zahrnovat tyto základní části: úvod, stať a závěr.*“ (Bednaříková, 2004, s. 25)

Bednaříková (2004, s. 25) také píše, že by před úvodem měl být ještě obsah studijního textu a po závěru by měl následovat seznam použité literatury. U některých studijních

textů, zejména těch terminologicky náročnějších, je vhodné uvést i rejstřík, případně slovníček (glosář). Pokud není v textu autorem uvedeno řešení k zpětnovazebním aktivitám (k úkolům, cvičením, testům) uvnitř kapitol, je nezbytné, aby text obsahoval samostatnou část označenou jako klíč (řešení a odpovědi, správné výsledky apod.) Jakékoli další informace, které mohou pomoci studujícímu v jeho vzdělávání, ale slouží spíše k ilustraci, jako vzor, námět, podklad pro analýzu apod. je možné umístit v přílohové části.

Základní struktura se dle Zlámalové vypadá takto:

Tabulka 3: Základní struktura distančního textu

Titulní list	Graficky přehledný, obsahuje výstižný cíl studia, jméno autora(ů).
Přehled o kurzu	Základní informace, souvislosti.
Úvod a poučení o studiu	Průvodce textem, jak studovat (obecně i jednotlivé jednotky), odkazy na další zdroje informací (písemné i jiné), organizační pokyny k výuce
Učební cíle předmětu	Obecné, rámcové cíle celého modulu.
Studijní cíle	Konkrétní, dílčí cíl pro danou učební jednotku.
Učební text	Látka k prostudování.
Vzorová dílčí řešení	Časté prokládání textu jednoduchými ilustračními řešeními.
Písemné úlohy na konci kapitoly	Tyto otázky by neměly být formulované tak, aby k jejich zodpovězení bylo zapotřebí vrátit se o několik stránek dopředu a memorovat text – mají být formulovány problémově, tak aby donutily studujícího přemýšlet, konstruovat, hledat řešení, používat indukce a dedukce.

Shrnutí	Krátké, výstižné a upevňující shrnutí na konci každé kapitoly, závěrečný přehled na konci celého modulu.
Seznam doporučené literatury	Je třeba uvádět nejen tituly, které mohou být značně rozsáhlé, ale spíše výběr konkrétních stránek doporučených k prostudování těm, kteří mají o danou problematiku hlubší zájem.
Seznam další studijní literatury	Další studijní literatura by měla být spíše výjimkou, protože obsah, který se má student naučit ke zkoušení musí být komplexně k dispozici ve studijním balíčku. Výjimečné uvedení další studijní literatury musí být spojeno s nějakým pedagogickým cílem např. naučit se vyhledat odbornou literaturu v knihovně. Potom je ovšem třeba splnění tohoto cíle překontrolovat úkolem, testem apod.
Otázky k sebehodnocení	Jsou umístěny na vhodné místě v textu, nejlépe na konci kapitoly nebo určitého studovaného celku, po jejich zodpovězení je studující informován o svých pokrocích.
Odpovědi na otázky, klíč	Vypracovaná kontrola k sebehodnocení (ověření si správnosti odpovědí či výsledku.)
Samostatné práce (Práce opravované tutorem – POT)	Eseje, projekty, případové studie, testy zadávané v rámci textu. Tyto práce jsou průběžně hodnoceny tutorem a výsledky v nejkratší době sdělovány studujícím. Zahraniční literatura používá názvu Tutor Marked Assignment (TMA).
Kontrolní otázky, test	Studující je vypracuje a posílá tutorovi. Záleží na charakteru a rozsahu látky a úvaze autora, zda budou testy vypracovávány a zasílány k opravě průběžně po dobu studia modulu, nebo až na samém závěru.

„Slepá zkouška“	Studující má možnost před závěrečnou zkouškou si ověřit, zda má dostatečné schopnosti k jejímu úspěšnému složení.
Glosář	Souhrnný výkladový slovník pojmů a definic, které jsou používány v textu a tam také průběžně vysvětleny.
Dotazníky pro sebehodnocení	Zjišťují připomínky, návrhy a hodnocení modulu studujícími. Jsou po ukončení studia zasílány nejčastěji administrátorovi kurzu.

Zdroj: Zlámalová, 2008, s. 87

Struktura kapitol podle Zlámalové (2008, s. 88):

- **Úvod** by měl obsahovat tyto prvky:
 - Studijní cíle,
 - Odhad času potřebného ke studiu,
 - Klíčové pojmy,
 - Stručné shrnutí předběžných znalostí.

„Všechny tyto prvky pomáhají studujícímu při organizaci studia. Úvod by neměl být rozsáhlý a měl by mít motivační účinek – navodit u studujícího zájem o další obsah.“ (Zlámalová, 2008, s. 88)

- **Výkladová část** by měla být napsána tak, aby obsah studia bylo možné zvládnout i bez další doporučené literatury. Vše zásadní, co se bude zkoušet, by mělo být napsáno ve studijním textu. Výklad je rozdělen do částí, z nichž každá se zabývá pouze jedním novým pojmem nebo jevem. Části by měly být názorně odděleny a logicky na sebe navazovat.

„Součástí této části jsou také cvičené, která by měla být organickou součástí výkladu. Vhodné je také dostatečné zařazení schémat, grafů a obrázků. Schémata a přehledy tvoří v textu přehledný zdroj informací a nebo jsou doplňujícím prvkem shrnujícím základní poznatky.“ (Zlámalová, 2008, s. 88)

Podle Zlámalové (2008, s. 88) by i různé ilustrace či symboly mohly text organicky strukturovat a zároveň dát možnost studujícímu jistého odlehčení napětí

a soustředěnosti. Tyto ilustrace a symboly však musí být vhodně zvolené s ohledem na fakt, že studující jsou převážně dospělí lidé a z praxe.

- **Závěr** by měl obsahovat stručný souhrn kapitoly s důrazem na nové základní učivo. Obvykle závěrečná práce obsahuje také cvičení, kontrolní otázky nebo test na sebehodnocení.

4.3 Grafické zpracování textu

„Jelikož textové materiály v distančním vzdělávání musejí nahradit živé přednášky nebo výklad, jejich vyjadřovací styl, jazyk, ale i grafická úprava a ilustrace by měly být pečlivě voleny. Forma, v jaké je text předložen, hraje významnou pedagogickou roli, protože nahrazuje chybějící školní klima, atmosféru a kompenzuje veškeré chybějící výhody prezenčního studia.“ (Bednaříková, 2004, s. 59)

4.3.1. Marginálie

Marginálie jsou neodmyslitelnou částí distančního textu a jak píše Palán (2002, s. 115) jsou to tematické orientační ukazatele a popisy na okraji textu, setkáváme se s nimi zejména v odborných knihách a skriptech a distančních učebních textech.

Dle Bednaříkové (2004, s. 61) jsou typickým znakem distančních textů a bezpochyby jsme se s nimi setkali při prvním setkání se studijními materiály distančního vzdělávání. *„Je to vlastně veškerý text, který autor úmyslně umístil do popisného sloupce³. Proč? Aby zdůraznil význam a důležitost jednotlivých odstavců, doplnil nebo objasnil text v popisném sloupci, podal vysvětlení, sdělil pokyny, popsal (úkol, tabulku, graf, apod.) v hlavním sloupci⁴.“* (Bednaříková, 2004, s. 61)

³ Dle Bednaříkové (2004, s. 61) je popisný sloupec asymetrický sloupec, který zabírá v distanční publikaci 20 – 30 % šířky tiskové plochy stránky. Popisný sloupec je naplněn specifickým obsahem

⁴ *„Hlavní sloupec je prostorem pro učivo, je hlavní textovou náplní studijního materiálu.“* (Bednaříková, 2004, s. 61)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Tvorba distančního textu na zvolené téma

V praktické části této bakalářské práce se budu věnovat tvorbě distančního textu na téma zdravý životní styl a jeho začátky. Téma je poměrně aktuální a věřím, že především v této době, kdy je značná část lidí většinu času doma, přínosné pro široké okolí.

Vzhledem k důležitosti tohoto tématu i ve vyšším věku, jsem se rozhodla věnovat kapitolu i starším jedincům, kteří se chtějí dozvědět více.

Vytvořený distanční text na zvolené téma je ukázka tvorby distančního materiálu. Co se týče obsahu, jedná se o výňatek, neboť téma jako je zdravý životní styl potřebuje zaručeně více stran než je možné zde uvést.

Při tvorbě jsem myslela na důležité faktory pro tvorbu, ať už jde o strukturu, tvorbu a dělení kapitol či grafickou úpravu textu. Pro lepší orientaci jsou použity marginálie, které najdete na okraji vytvořeného textu.

Kapitoly jsou pro přehlednost číslovány od začátku, čili od čísla 1 a i přesto, že by bylo vhodné mít kapitol, popřípadě podkapitol více, navazují na sebe vzestupně bez vynechávání.

Vytvořený distanční text je studijním materiálem pro lidi, kteří se chtějí o zdravém životním stylu dozvědět více. Cílová skupina nemá věkové omezení a je tak přínosný všem. Text je však tvořen s předpokladem, že má čtenář základní znalosti.

Zdravý životní styl a jeho začátky

DISTANČNÍ TEXT

Eliška Schusterová

2021

Úvod

Životní styl je součástí života každého z nás, je však důležité dělat vše proto, aby tento životní styl byl zdravý.

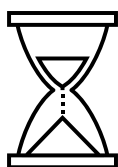
Vzhledem k době, která nastala, je poměrně velké procento lidí po většinu dne doma. V těch horších případech tráví doma celý den bez jakéhokoli pohybu, na nepohodlné židli se zrakem upřeným do počítačové obrazovky.

Distanční text vám přiblíží problematiku zdravého životního stylu a to, jak se do něj dostat v každém věku. Pro zapamatování a upevnění získaných znalostí na vás v textu čekají zajímavá fakta s názvem „Věděli jste, že“ popřípadě kontrolní otázky, které vám pomohou při uchování získaných informací.

Použité ikony (zdroj: word):



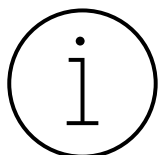
Studijní cíle



Potřebný čas ke studiu



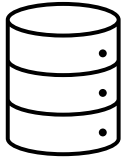
Klíčová slova



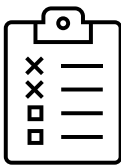
Věděli jste, že..



Otázky k procvičení



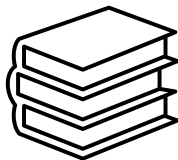
Dělení



Test



Poznámky



Použitá literatura

1. Zdravý životní styl

Cíle: Po nastudování této kapitoly budete schopni vysvětlit a definovat zdravý životní styl. Zároveň budete znát dělení zdravotního stylu do 4 kategorií, ke kterým budete umět uvést příklady a jejich složky.

Potřebný čas k nastudování: 1. kapitoly činí 1 hodinu.

Klíčová slova: zdravý životní styl, mysl, duše, optimální zdraví

1.2 Definice zdravého životního stylu

Definice zdravého životního stylu je samozřejmě několik, uvedeme si však jednu z nejznámějších. WHO definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen pouze nepřítomnost nemocí. A samotná definice zdravého života se vztahuje k tomu, jaké kroky, opatření, akce a strategie člověk volí, aby dosáhl optimálního zdraví. (Co je to zdravý životní styl?, 2009)

1.3 Přístupy zdravého životního stylu

Zdravý životní styl je kombinací následujících přístupů:

1. Fyzická rovina (pro tělo)

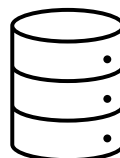
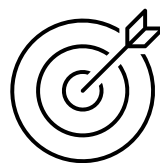
- Správná výživa, správná strava
- Držet se fyzicky fit, vykonávat prospěšná cvičení
- Dostatečný odpočinek
- Správné zvládnutí stresu

2. Emocionální rovina (pro mysl)

- Samostatné podpůrné postoje
- Pozitivní myšlenky a stanoviska
- Pozitivní vnímání sebe sama

3. Duchovní wellness (pro duši)

- Vnitřní klid
- Otevřenost vlastní kreativitě
- Důvěra ve vlastní vnitřní poznání



4. Také je třeba

- Dávat a přijímat odpuštění, lásku a soucit
- Potřeba smát se a zažít štěstí
- Potřeba radostných vztahů se sebou i ostatními (Co je to zdravý životní styl?, 2009)

1.4 Pilíře zdravého životního stylu

Dělit zdravý životní styl se dá také do pěti pilířů, které e možné chápat jako oblasti, které při dodržování zapadnou do vašeho života tak, že si ani nevšimnete, že děláte něco navíc a stanou se takzvanou denní rutinou.

1. Vyvážená strava

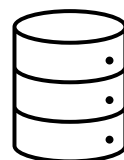
Zdravá strava musí být dobře vyvážená, aby nedocházelo k nedostatku či přebytku v příjmu živin. V našem regionu lidem většinou chybí vláknina a PUFA – polynenasycené mastné kyseliny. Na druhé straně je velice běžný nadměrný příjem cukru a nasycených mastných kyselin. Prvním krokem může být zařazení porce ryby jednou do týdne do vašeho jídelníčku a nahrazen koláčů sušeným ovocem.

2. Fyzická aktivita

Fyzická aktivita nejen že podporuje metabolismus a pomáhá s udržení štíhlé linie, ale díky ní se také cítíme skvěle. Abychom mohli provozovat fyzickou aktivitu, potřebuje naše tělo svaly, kosti a klouby v dobrém stavu a po výkonu potřebuje také posílit a regenerovat. Zkuste chodit po schodech namísto výtahu na cestě do práce nebo vystupte z autobusu o zastávku dřív, až se budete vracet domů. Budete chvíli na čerstvém vzduchu a ještě spálíte nějaké kalorie.

3. Duševní rovnováha

Tělo a mysl jsou propojené a naše schopnost zpomalit a odpočívat má vliv na úroveň fyzické energie, duševní svěžest a schopnost koncentrace v průběhu dne. Dbejte na to, abyste si pro sebe vyhradili každý den 20 minut, i kdybyste měli jen poslouchat vaši oblíbenou hudbu se zavřenýma očima. Budete překvapení, o kolik lépe se budete cítit potom.



4. Celková tělesná kondice

Pokles celkové tělesné kondice nebo imunity se odráží na schopnosti těla bojovat s nemocemi. Stejně jako trénujeme svaly, mozek a vytrvalost, je potřeba, abychom trénovali a podporovali také imunitu. Čas strávený v přírodě, pravidelný denní režim a studené koupele mohou hodně pomoci.

5. Zlovyky

Všichni máme své soukromé neřesti, kterých se nám nedaří zbavit. Některé z nich jsou velice škodlivé pro naše zdraví, jako je kouření, nadměrné pití alkoholu, nebo přejídání. U jiných si ani neuvědomujeme, že mohou být škodlivé, například příliš mnoho času u počítačové obrazovky nebo život ve velice znečištěné oblasti. V každém případě se je snažme mít pod kontrolou a omezte negativní dopady na vaše zdraví. Například jezte více ovoce, dělejte pětiminutové přestávky, když celý den pracujete u počítače nebo se jednou týdně jděte projít do lesa. (5 pilířů zdravého životního stylu, 2019)

Otázky k procvičení:

- Vyjmenuje 5 pilířů zdravého životního stylu
- Jaká potravina je zdrojem polynenasycených mastných kyselin?

Poznámky:



2. Zdravé stravování a výživa

Cíle: Po nastudování druhé kapitoly budete schopni vysvětlit rozdíl mezi výživou a zdravým stravováním. Zároveň budete vědět, co patří do výživy a jak vypadá zdravý vyvážený jídelníček.

Čas potřebný k nastudování: 2. kapitoly činí 1 hodinu a 30 minut

Klíčová slova: výživa, jídelníček, strava

Lidská výživa se v posledních letech bezpochyby stala atraktivním tématem, o němž je pořádně slyšet. Potravinářství prošlo revolucí, vznikají zcela nové potraviny, zdokonalují se technologie a hygienické podmínky pro výrobu, ale proměňuje se i životní styl a potřeby každého z nás. (Fourová, 2020, s. 11)

2.1 Výživa

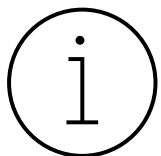
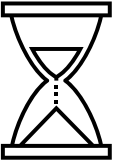
Výživa je něco, kam patří veškeré jídlo a pití kolem nás, jak to, které je zdravé, tak i to, které až tak zdravé není. Jsou to tisíce nepostradatelných živin v potravinách, které každý den konzumujete. U výživy nejde jen o uspokojení základní lidské potřeby. Výživa také představuje palivo pro naše tělo a je tím ovlivněno jeho správné fungování, zdravotní stav ale i psychika. (Fourová, 2020, s. 11)

Do výživy tak patří:

- tuky,
- sacharidy,
- bílkoviny,
- vitaminy a minerální látky
- pitný režim.

Věděli jste, že..

podíl vody v lidském těle je 55 – 60 % hmotnosti?

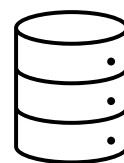


2.2 Zdravá výživa

Zdravá výživa je založena na přijímání přirozeně zdravých potravin a jídlo, které je z nich připravené. Jde o potraviny, které nejsou nijak geneticky modifikované, dostávají se do těla v jejich původní podobě – tak jak nám je dala k dispozici sama příroda nebo v minimální úpravě. Zelenina, luštěniny, ořechy, bílkoviny, celozrnné obiloviny, kvalitní maso, vejce a mléčné výrobky tvoří základ zdravého pestrého jídelníčku. (Jak zdravě jíst, 2018)

Jídelníček ve zdravém životním stylu hraje velkou roli. U jídelníčku je vhodné, aby byl vyvážený ve všech směrech. Není proto dobré jíst jen některé potraviny, i když by šlo o potraviny s mnoha pozitivními vlastnostmi. Každý den bychom tedy měli (pokud možno) sníst:

- minimálně 500 g zeleniny,
- přibližně 200 g ovoce,
- mléčné výrobky v množství 300 – 500 g,
- maso v množství 100 – 300 g,
- pečivo v množství 2 – 4 kusy,
- přílohy – stačí 1 – 2 porce,
- 1 – 2 polívkové lžíce tuku,
- 20 – 50 g ořechů. (Kunová, 2005, s. 9)



2.2.1 Jak začít jíst zdravě

Když začínáte jíst zdravě, je důležité zjistit, jaké jsou vaše současné stravovací návyky a co je součástí jídelníčku. Je namístě si sepsat seznam, co, kolik a jak často jíte. Je nezbytné tam zahrnout i pitný režim. Při zdravém stravování je důležité jíst 3 až 6krát denně. Denní jídelníček obsahuje 3 hlavní jídla – snídani, oběd a večeři. Prokládat popřípadě svačinami, které si dáte mezi hlavními jídly. Mezi jídly byste měli mít pravidelnou pauzu – doporučují se 3 hodiny. (Jak zdravě jíst, 2018)

2.2.2 Bílkoviny, sacharidy, tuky

Většina z vás ví, že bílkoviny jsou základní stavební látkou našeho organismu. Naše svalovina je složena z bílkovin, stejně tak jako pojivové tkáně, organická část kostí

a zubů. Ale nejen to. Látky, bez kterých by v našem organismu neprobíhal žádný děj, žádná chemická reakce, enzymy, jsou také bílkovinného charakteru. Bílkovinné povahy je také řada hormonů. (Chrpová, 2010, s. 15 - 16)

Sacharidy se často zjednodušeně nazývají cukry. Můžete se s nimi však setkat pod starším označením uhlohydráty. Sacharidy jsou zdrojem energie a tělu potřebné vlákniny a slouží jako palivo pro mozek. Přestože je v dnešní době trendem podíl již zmíněných sacharidů ve stravě co nejvíce snižovat, měly by však tvořit 50 – 60 % celkového energetického příjmu. A to i v případě, že zrovna hubnete. Co se týče zastoupení v jídelníčku, největší podíl by měly tvořit sacharidy komplexní (složené nebo také polysacharidy), které organismus tráví pomalu a postupně. (Fourová, 2020, s. 26)

Věděli jste, že..

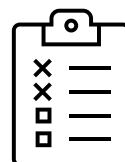
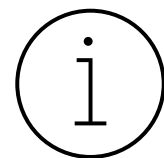
celkový podíl vlákniny, rozpustné i nerozpustné dohromady, by měl v jídelníčku dospělého člověka představovat 30 g? (Fourová, 2020, s. 29)

Tuky jsou jednou ze základních složek potravy. Jejich obsah tvoří nasycené a nenasycené mastné kyseliny a měly by tvořit 30 – 35 % našeho celkového doporučeného denního příjmu energie. Avšak nasycené mastné kyseliny by měly tvořit maximálně 1/3 z celkového doporučeného příjmu tuků, nenasycené zbývající 2/3.

Nasycené mastné kyseliny najdete především ve výrobcích živočišného původu. Mezi nejdůležitější nenasycené mastné kyseliny řadíme omega 3 a omega 6. (Rozdíl mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami, 2016)

Test:

1. Kolik gramů zeleniny by denně měl minimálně sníst dospělý člověk?
 - a) 300 gramů
 - b) 500 gramů**
 - c) 900 gramů
2. Kolik hodin je doporučená pauza mezi jídly?
 - a) 1 hodina
 - b) 2 hodiny
 - c) 3 hodiny**



3. Kolik % denního příjmu energie u dospělého člověka by měly tvořit tuky?

a) 30 – 35 %

b) 40 – 55 %

c) 60 – 70 %

2.3 Jídlo zdravě i mimo domov

Připravit chutné a zdravé jídlo v prostředí domova, které bude zároveň vyvážené, je po určitém nastudování receptů hračka. Ale vybrat si jídlo z jídelního lístku v restauraci by už mohl být problém. V takových chvílích se značná část lidí nechá zlákat smaženým sýrem s tatarskou, nebo voňavým řízkem. Jestliže navštívíte restaurace jednou za uherský rok, není problém si tato jídla v klidu dopřát. Pokud si však z poledního menu vybíráte oběd každý den, mohly by se taková jídla poměrně nepříjemně podepsat na vaší postavě a zdraví. Je důležité myslet na to, že najíst se zdravě mimo domov neznamená vybrat si to „nejhubenější“ co v nabídce stojí. (Fourová, 2020, s. 100)

Při výběru jídla mimo domov je důležité plánování dne. Zamyslete se nad tím, jak bude vypadat zbytek vašeho dne. I právě podle toho se potom můžete rozhodnout, jak bude vaše jídlo vypadat. Jestliže budete obědvat v práci, po které půjdete na tenis či do posilovny, je vhodné zvolit lehký a dobře stravitelný oběd. Pokud vás však po práci čeká rodinná oslava, kde na vás bude čekat dobrý steak, není od věci maso u oběda vynechat. Nahradit ho můžete luštěninami, vegetariánským či veganským jídlem, popřípadě těstovinami s rajčatovou omáčkou. Platí to však i naopak. Pokud máte chuť na svíčkovou s houskovým knedlíkem, kterou jste měli naposledy před půl rokem, není problém si ji bez výčitek vychutnat. (Fourová, 2020, s. 102)

Jestliže se stravujete mimo domov a nemáte oběd připravený, je vhodné myslet i na jeho úpravu. V těchto případech častěji volte jídla dušená, vařená nebo pečená. Ve většině případů by vás nemělo vyděsit ani restování, t by se však mělo odehrávat na menším množství tuku. Po smažených pokrmech sahejte jen výjimečně. Pokud je však zvolíte, ať už to jsou smažené žampiony, smažený řízek či sýr, zvolte k nim takovou přílohu, která jídlo vyváží. Například vařené brambory či zeleninu. Je na místě v tomto případě vynechat tučný dresink či smažené hranolky. (Fourová, 2020, s. 103)

Poznámky:



3. Redukční diety

Cíle: Po nastudování této kapitoly, která se zabývá redukčními dietami budete znát 3 typy nejčastějších redukčních diet a co pod ně spadá. Také budete vědět, jak se k takovým dietám postavit a zda mají cenu.

Čas potřebný k nastudování: 3. kapitoly činí 1 hodinu

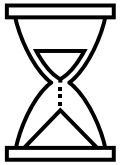
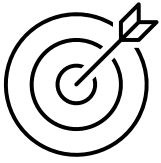
Klíčová slova: Keto dieta, nízkosacharidová, řapíkatý celer, Whole30

Pokud dneska zadáte slovo „dieta“ do googlu, máte možnost projít přesně 3 11 000 000 odkazů. Před 5 lety to byla téměř třetina zmíněného čísla. Všechny diety kromě redukce váhy slibují vyléčení z různých nemocí, prevenci tzv. civilizačních chorob a samozřejmě dlouhověkost. Mohlo by se zdát, že tolik zaručených diet, jako je dnes, nikdy nebylo. Je to však omyl. Každá doba má i své diety, které hlásají něco nového, jsou moderní, inovativní a nabízejí něco jiného, než je otřepaná fráze „pestrá, pravidelná strava a pohyb“. Mají ovšem jednu společnou věc. Jsou dočasně. (Fourová, 2020)

3.1 Nízkosacharidová dieta

Nízkosacharidová dieta je trend, kterému podléhá čím dál více lidí. Je to trend, který slibuje snadné shazování přebytečných kil bez pocitu hladu. Je to stravování založené na masu a tucích, které je pro řadu lidí jedním z nejsnáze udržitelných výživových extrémů. Vzdát se pečiva je mnohem jednodušší než si odepřít flákotu masa. Je ale tzv. „low carb“ dieta skutečně klíčem k dokonalému a zdravému tělu?

V praxi tato dieta znamená dopřát si maso, vejce, tuky a zeleninu, ale bez přílohy. Těsto na pizzu vytvořit nejlépe mletých mandlí, kokosu či květáku, základ na tvarohový dort připravit z kešu ořechů místo ze sušenek, masový burger nejíst v housce, ale mezi dvěma opečenými žampiony nebo v rozpůlené hlávce ledového salátu. Co ale nízkosacharidové stravování je a kolik smíme sníst sacharidů, definováno není. Z logického hlediska se jedná o jakoukoli dietu, která omezuje příjem sacharidů pod doporučenou denní dávkou. (Fourová, 2020, s. 85 - 87)



3.2 Ketogenní dieta

Základem ketogenních diet je výrazné snížení přísunu sacharidů (40 – 70 g za jeden den, což je méně než polovina doporučené dávky) a zvýšení přísunu bílkovin (110 – 170 g za jeden den) U ketogenní diety se nehledí na to, jakou mí člověk individuální energetickou potřebu. Vždy je předem jasně stanovené, kolik energie v průběhu diety přijme. (Ketogenní dieta, 2015)

Se snížením příjmu sacharidů dochází k velmi rychlému vyčerpání glykogenových zásob z jater a svalů. Poté se tuky stávají nejnáze dostupným zdrojem energie pro chod organismu. Ve chvíli, kdy organismus začne využívat tuky jako výhradní zdroj, vznikají tzv. Ketolátky. Ty pak slouží jako důležitý zdroj energie pro periferní tkáně – hlavně ledviny, srdeční a kosterní sval. (Ketogenní dieta, 2015)

Ketogenní diety jsou velmi striktní, to je důvod, proč nejsou vhodné pro každého. Kontraindikovány jsou u těhotných a kojících žen, osob alergických na laktózu, syrovátkovou a sójovou bílkovinu. Déle také u těch, kteří trpí poruchou glukózové tolerance, onemocněním diabetes mellitus I. A II. Typu. Také u lidí s jakýmkoli jaterním, ledvinovým či srdečním onemocněním, funkčními poruchami gastrointestinálního traktu, poruchami krevní srážlivosti, dnou, osteoporózou či u osob užívající antidepressiva. (Ketogenní dieta, 2015)

3.3 Whole30

Je nová populární dieta, která by měla „zaručeně“ fungovat při léčbě alergií a intolerancí, vyřešit onemocnění, která jsou spojená s imunitním systémem, trávicími potížemi. Také by měla nastartovat metabolismus a připravit člověka na novou životní etapu s názvem „odteď budu jíst lépe“. (Fourová, 2020)

Jedná se o 30denní program, který spočívá ve vyřazení všeho přidaného cukru, alkoholu, všech obilovin i luštěnin, mléčných výrobků a také některých potravinových aditiv (karagenan, glutamany a siřičitany). Je samozřejmě zakázáno stoupat na váhu. Vyřazené potraviny se po ukončení programu zařazují zpět a vy si tak sami diagnostikujete, která potravina by mohla představovat příčinu vašich zdravotních obtíží. (Fourová, 2020, s. 90 - 91)

Program Whole30 je zjednodušeně řečeno další krátkodobou dietou. Je také velmi extrémní a ve světě diety bezvýznamná. Je to dieta, na kterou se postupem času zapomene a kterou sem tam jako zaprášený artefakt vytáhne ze dna šuplíku některý z lifestyleových titulů. (Fourová, 2020, s. 90 - 91)

Autory tohoto programu jsou Dallas a Mellisa Hartwingovi, kteří poukazují na vztah mezi nevhodnou stravou a řadou onemocnění. Ať už se jedná o alergie, intoleranci či dokonce plodnost. Program Whole30 můžete také chápat jako odvykací proces od nepotřebného. (Co slibuje a zakazuje stravovací program Whole 30 a proč?, 2019)

Věděli jste, že

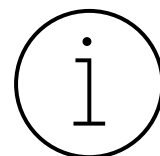
Existuje celerový detox, který slibuje že pití odšťavněného řapíkatého celeru pomůže při problémech s pletí, očistí celý organismus a vyléčí nádorová onemocnění?

Je to však mýtus.

Otázky k procvičení:

- V čem spočívá ketogenní dieta?
- Na kolik gramů se u ketogenní diety doporučuje snížit příjem sacharidů?

Poznámky:



4. Pohyb

Cíle: Po nastudování třetí kapitoly budete schopni definovat pohyb. Budete znát možnosti pohybu v každém počasí a budete znát techniku některých cviků, které je možné praktikovat v pohodlí domova.

Čas potřebný k nastudování: 3. kapitoly je 2 hodiny

Klíčová slova: aerobní, anaerobní, cviky, strečink

Pohyb, jak je známo, působí velmi kladně na činnosti nervového systému a na všechny mechanismy regulující oběh krve. (Roslawski, 2005, s. 7)

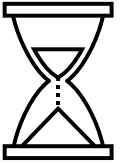
Častá či pravidelná fyzická zátěž vede k prevenci osteoporózy. Pohybová činnost je totiž fyziologickým podnětem osteoblastické činnosti. (Osteoblasty jsou buňky, které syntetizují organickou složku kostní tkáně.) Pravidelným cvičením se zlepšuje svalové napětí a koordinace pohybu, čímž se snižuje výskyt bolestivých a kloubních obtíží. Důležité je i správné držení těla, kterého dosáhnete díky pevnému svalstvu. (Vliv pohybu na lidský organismus, 2010)

4.1 Aerobní cvičení

Příklad si ukážeme na běhu. Když běžíme pomalu, dochází k úhradě energetických požadavků za přístupu kyslíku. Běžec se v tomto případě nezadýchá. Dýcháním bez problému dodává organizmu dostatečné množství kyslíku. V tomto případě mluvíme o aerobním zatížení těla. (Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž, 2014)

Je samozřejmě mnoho napsáno o pozitivních dopadech aerobních pohybových aktivit na zdraví a kondici. Výjimkou v tomto smyslu není samozřejmě ani mírně intenzivní běh, při kterém prokazatelně dochází k několika zlepšením, například funkce srdce, oběhového systému, dýchání, zlepšení funkčního stavu kostí, podpory imunitního systému a v neposlední řadě i ke zlepšení sexuálních funkcí, k psychické relaxaci a zvýšení mentální výkonnosti. (Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž, 2014)

Při jakékoli déle trvající sportovní aktivitě probíhá hrazení energie z glykogenu a z tuků. Vzájemný podíl těchto dvou „paliv“ závisí především na naší trénovanosti a na intenzitě sportovního výkonu. Když ponecháme příklad běh, tak při aerobním



(pomalejším) běhu je postupem času podíl tuků stále větší a organismus si tak v podstatě chrání zbývající zásoby glykogenu. (Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž, 2014)

V praxi se často setkáte s běžci (začátečníky), kteří jsou pevně odhodláni začít a do budoucna u běhu vydržet a to ve snaze co nejdříve zredukovat svoji váhu. Jednoduše řečeno tak poměrně záhy spálí dostupné cukry, poté se však dostaví nepříjemné pocity slabosti a na významnější spalování tuků již ani nedojde. (Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž, 2014)

4.2 Anaerobní cvičení

Při anaerobním cvičení (zátěži) organismus běžce nestačí dodávat potřebné množství kyslíku do svalů a všech pracujících orgánů. V tomto případě vzniká kyslíkový dluh. Místo aerobního režimu se tak dostává běžec do anaerobního metabolismu. Za takové situace dochází k hromadění laktátu ve svalech, který výrazně omezuje jejich funkčnost. V těchto vyjmenovaných nepříznivých fyziologických podmínkách není schopen běžcův organismus pracovat dlouho. Ve skutečnosti však samozřejmě záleží na kondici a individuální toleranci laktátu, nebo li i schopnosti pracovat v jeho vyšších koncentracích. (Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž, 2014)

Zde se poměrně logicky tyčí otázka, zda je trénink v ne příliš „zdravém“ zmiňovaném anaerobním metabolismu vůbec nezbytný? Co se týče hledání odpovědi na tuto otázku je potřeba v praxi rozlišovat alespoň dvě skupiny běžců.

➤ Začátečníci, či kondičně běhající joggeri

Těmto běžcům je určeno pouze aerobní pásmo. Pouze výjimečně je běhání zpestřeno a to tehdy, když si chtějí takzvaně hrábnout na dno svých sil a okusit rychlejší trénink. Těmto běžcům vyšší intenzity doporučit nejde. (Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž, 2014)

➤ Běžci, kteří trénují na závody (např. 10 km)

Tito běžci musí svůj organismus na závodní podmínky intenzivní anaerobní zátěže systematicky připravovat. Typickým tréninkovým prostředím je pro ně i intervalový trénink. Je však nutné říct, že například maraton nelze celý za anaerobních podmínek absolvovat. (Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž, 2014)

4.3 Protahování jako prevence a úleva

V této podkapitole začneme mýty, které ohledně protahování jsou.

1. Pokud se nebudete pravidelně protahovat, vaše svaly se zkrátí

Často se zaměňuje zkrácení svalů za sníženou flexibilitu neboli rozsah pohybu. Samotný pojem zkrácení je totiž zavádějící. Proprioceptory, což jsou senzory, které přeměňují vzniklé mechanické podráždění na nervové impulsy, pošlou informaci do mozku o tom, že bylo dosaženo maximálního možného rozsahu v pohybu v daném kloubu. Jestliže není kloubní rozsah pravidelně využíván celý, tyto receptory začnou ztrácet svou schopnost správně vyhodnotit situaci. To posléze vede ke ztrátě kloubní pohyblivosti. Skutečné zkrácení svalů ve smyslu sktrukturálního zkrácení sarkomer (těch nejmenších kontraktlních sktruktur svalu) se vyskytuje i po týdnech svalové neaktivity. (Strečink – kdy a jak se protahovat?, 2018)

2. Protahování pomůže zmírnit bolest svalů

Sval, ve kterém se objeví náhle vzniklá bolest, byste neměli protahovat například při prudkém pohybu. Právě intenzivní protažení může bolest a drobné trhlinky ve svalových vláknech ještě zhoršit. Tato bolest nejčastěji vzniká při nepřiměřeném nebo nekoordinovaném pohybu. (Strečink – kdy a jak se protahovat?, 2018)

Abyste tomu předešli, je důležité protažení po tréninku. Zpravidla platí, že čím intenzivnější a namáhavější trénink, tím více je potřeba věnovat pozornost strečinku. Nikdy však neprotahujte svaly v případě jejich poranění (Strečink – kdy a jak se protahovat?, 2018)

3. Protahování snižuje riziko poranění

Nikde není znám žádný vědecký důkaz, že by byl protažený sval méně náchylný k úrazu. Na druhou stranu však správně volený strečink před cvičením může snížit riziko poranění svalu.

Rozdíl najdete v tom, že dynamické protažení, které je vhodné právě před tréninkem, není cíleno na protažení svalu do délky, ale připraví svaly, šlachy, vazy a také chrupavky na nadcházející zátěž. (Strečink – kdy a jak se protahovat?, 2018)

Při volbě protahování je důležité dbát na čas. Dělíme proto dynamické a statické protažení.

➤ Dynamické protažení (před tréninkem)

Toto protažení by mělo být nedílnou součástí každého rozcvičení. Nezbytné je však právě před tréninkem, ve kterém očekáváme rychlé a výbušné pohyby, které vyžadují velký rozsah pohybu. U protahování dodržujte pravidlo protažení pouze do pocitu tahu, nikoli do bolesti.

➤ Statické protažení (po tréninku)

Statický strečink pomůže zmírnit napětí namožených svalů. Protahujte opět do pocitu mírného tahu a je důležité setrvat v této pozici alespoň 20 vteřin. Je možné v případě potřeby opakovat. (Strečink – kdy a jak se protahovat?, 2018)

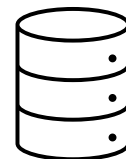
4.4 Konkrétní cviky na protahování

➤ Proti bolesti hlavy

Sedíte rovně a uvolněnými rameny a následně předkloňte hlavu co nejbližší k hrudníku. V tento moment se nadechněte a hlavou otočte doprava až do momentu, kdy ucítíte napětí v týle. Poté zhluboka vydechněte a ještě trochu vyšší rotaci. Pohyb však nesmí bolet. Poté následuje návrat do střední polohy, nádech a s výdechem otočte doleva. Cvik je vhodné dělat minimálně jedenkrát denně. Myslete na to, aby se při otáčení nezvedala brada od hrudníku. (Ramík, 2008, s. 16)

➤ Proti bolesti hrudní páteře

Klek na kolena a ruce (poloha na čtyři) následuje nahrbení co nejvíce hrudní páteře (páteř v tento moment vytváří oblouk směrem nahoru) a hluboký nádech. Nádech držte alespoň 3 nejlépe 5 vteřin. V výdechem uvolněte páteř a prohněte ji dolů (břicho se přiblíží co nejvíce k podložce) a opět držte 3 – 5 sekund. Myslete na to, abyste nezapojovali hlavu, ta zůstává volně svěšena dolů. Cvik opakujte takto 10x alespoň jednou denně. (Ramík, 2008, s. 23)



➤ Proti bolesti bederní páteře

Lehněte si na záda a dolní končetiny pokrčte v kolenou. Plosky leží na podložce. S výdechem spouštějte kolena na stranu a v krajní poloze ještě hluboce vydechněte zbytek vzduchu. Myslete na uvolnění zádových svalů, pak kolena vraťte zpět do střední polohy a nadechněte se. Pohyb opakujte i na druhou stranu. V tomto cviku můžete zapojit i hlavu, kterou otáčejte na opačnou stranu než nohy. Vyvarujte se zvedání ramen od podložky. Cvik opakujte 5 – 10 krát na každou stranu jednou denně. (Ramík, 2008, s. 30)

➤ Proti bolesti tricepsu

Při tomto cviku stůjte rovně s uvolněnými rameny, dejte ruku za hlavu a následně ji pokrčte v lokti. Druhou rukou se chyťte za pokrčený loket a s výdechem tlačte směrem za hlavu a zároveň směrem dolů. Vydržte v poloze 5 – 10 sekund a opakujte na druhé ruce. Opět alespoň jednou denně. (Strečink – svaly paží, 2010)

➤ Proti bolesti prsních svalů

Stoupněte si čelem před dveřní rám, dveře mějte otevřené. Vzpažte a pokrčte lokty tak, aby byly na úrovni ramen. Dlaně opřete o rám dveří a protahujte dolní část prsních svalů. S výdechem se uvolněte a následně vykročte jednou nohou vpřed. Snažte se celý trup tlačit vpřed. Nechte aby sval trochu táhnul. (Strečink – prsní svaly, 2010)

➤ Proti bolesti zadních stehen

Postavte se do spojitelného stoje (chodidla mějte rovnoběžně asi 2 – 3 cm od sebe). S výdechem se uvolněte a pomalu se začněte předklánět. Hrudník se snažte přitahovat ke stehnům. Dlaněmi se snažte dosáhnout na zem. S výdechem se poté uvolněte, pokrčte mírně kolena a začněte se volně zvedat do původního postoje. Dole držte pár vteřin a držte v napětí. (Strečink – hamstringy svaly zadní strany stehen, 2007)

➤ Protážení břišních svalů

Položte se na podložku na břicho a položte dlaně vedle boků na zem. Prsty musí směřovat dopředu. S výdechem se uvolněte a zatlačte dlaněmi do země a hlavu s trupem postupně zakloňte. Snažte se stahovat hýžd'ový sval, abyste zabránili nadměrnému napětí v bederní části. Cvik několikrát opakujte. (Strečink – břišní svaly, 2010)

- Protážení předních stehenních svalů

Položte se na podložku na břicho a pokrčte v koleni jednu dolní končetinu. Pata by vám měla směřovat k hýždím. S výdechem se uvolněte a rukou uchopte kotník či nárt pokrčené nohy. Pomalu přitahujte patu k hýždím. (Strečink – svaly přední strany steh, 2010)

- Protážení hýžd'ových svalů

Udělejte výpad vpřed (krok vpřed jednou nohou, kterou pokrčíte do pravého úhlu a snažíte se kolenem nepřesáhnout prsty u nohou) a posuňte zadní dolní končetinu ještě více vzad. Nohu opřete o zem a otočte ji nártem k zemi. Ruce dejte v bok (popřípadě jednu na přední koleno a druhou na hýždě). S výdechem se uvolněte a tlačte zadní koleno směrem k podložce. (Strečink – ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly, 2010)

4.5 Domácí cvičení

Dnešní doba je poměrně dost uspěchaná a máme tak čím dál méně času sami na sebe, což vede k omezenému času na cvičení. Jestliže se však chceme dostat do formy a nejlépe u toho zhubnout nějaká ta nadbytečná kila, bohužel to bez pravidelného pohybu nepůjde. (Jak začít cvičit doma, 2020)

Co se týče domácího cvičení, upřednostňuje ho čím dál více lidí. A není se čemu divit. Doma můžete cvičit pohodlně, zadarmo a v podstatě kdykoli se vám bude chtít. (Jak začít cvičit doma, 2020)

Před tím, než se rozhodnete začít cvičit doma, je důležité, aby se si byli jisti, že víte, jak máte správně cvičit. Jestliže zvolíte nevhodný způsob nebo typ tréninku či posilování, můžete si například způsobit některé bolesti zad či kloubů, které jsou pro každého velmi nepříjemné. (Jak začít cvičit doma, 2020)

Jaké jsou výhody domácího cvičení?

- Nic vás to nestojí, stačí pouze odhodlání
- Cvičíte kdykoli se vám chce
- Je to úspora času

- Trénink si přizpůsobíte k obrazu svému
- Nemusíte nikam dojíždět
- Je to úspora energie, kterou můžete využít při cvičení (Jak začít cvičit doma, 2020)

Příklad cviků, které můžete cvičit v pohodlí domova:

- Klik

Klik začíná v poloze vzporu ležmo. Jedinými dotykovými body na zemi jsou špičky prstů na nohou a plocha dlaně. Nohy jsou v tomto případě mírně od sebe a dlaně rovnoběžně s tělem, zhruba na šířku ramen. Následně pokrčte ruce v loktech a běžte svým tělem nad zem. Myslete na dech, při pohybu dolů se nadechněte a jakmile se po stejné ose budete vracet do počáteční polohy, vydechněte. (Kliky – nejpopulárnější ..., 2016)

- Vysoká kolena

Tento cvik je velmi podobný sprintu či běhu na místě. Postavte se vzpřímeně a dejte nohy od sebe na šíři boků. Nyní by měl být kotník, kyčel, rameno i hlava v jedné přímce. Začněte skákat z jedné nohy na druhou, koleno zvedejte do výše kyčlí a dbejte na to, aby stehno s lýtkem svíralo pravý úhel. Stehno by mělo být rovnoběžně s podložkou. Vždy dopadejte na špičku chodidla. Ruce dejte při cviku lehce před sebe a pokrčte je v loktech tak, aby dlaně směřovaly směrem k podložce. (VYSOKÁ KOLENA, redukce..., 2016)

- Horolezec

Výchozí poloha tohoto cviku je ve vzporu, stejně jako i kliku. Ruce mějte propnuté a dlaněmi se dotýkejte podložky. Dbejte na to, aby dlaně byly pod rameny. Nyní zpevněte břicho a zatahujte ho směrem k bedrům, ve kterých se neprohýbejte. Nohy mějte rozkročené na šíři ramen a hlavu mějte v prodloužení páteře, pohled směřuje dolů. Dynamickým pohybem přitáhněte pravou nohu k hrudníku, koleno pravé nohy nyní směřuje k pravému rameni a vraťte se zpět do výchozí polohy. Opakujte s levou nohou, kterou taktéž přitáhněte k hrudníku a koleno směřujte přibližně směrem k levému rameni. Tento pohyb plynule opakujte. Vzhledem k tomu, že je cvik velice

dynamický, je náročné, uhlídat správné dýchání. Důležité však je dýchat pravidelně a dech nezadržovat. (HOROLEZEC - kardio..., 2016)

➤ Nůžky

Tento cvik se provádí vleže na zádech, nejlépe na podložce. Ruce si položte pod hýždě dlaněmi dolů a bedra přitiskněte k podložce. V tento moment zatněte břicho a obě nohy zvedněte těsně nad zem. Zde platí čím níž, tím náročnější. Vodorovně začněte nohama kmitat – pravá noha zprava doleva, levá noha zleva doprava, nohy se vzájemně kříží. Jestliže do cviku chcete zapojit i horní svaly na břicho, zvedněte hlavu nad podložku. Pozor si dejte na nohy, které by měly být po celou dobu provádění cviku propnuté. (NŮŽKY – posílení spodní části břicha, 2016)

➤ Dynamické prkno

Tento cvik vychází z klasického cviku „prkno“, čili výchozí poloha je na zemi. Nohy jsou od sebe na šířku pánve a ruce na šíři ramen. Lokty pokrčte do pravého úhlu pod ramena a dlaněmi s předloktím se dotýkejte země. Poté se opřete o dlaň pravé ruky a ruku následně propněte v lokti. To samé udělejte i s levou rukou. V tento moment by měly být obě ruce napnuté jako při výchozí poloze kliku. Cvik dokončíme vrácením rukou zpět do pozice prkna. (DYNAMICKÉ PRKNO – účinný..., 2016)

➤ Sumo dřepy

Tento cvik začíná ve stoje. Zpevněte záda a břicho hlavu mějte vzpřímenou a mírte pohled dopředu. Nohy dejte od sebe. Šířka vašeho rozestupu by měla být víc než šířka ramen. Špičky chodidla vytočte mírně ven. Následuje pohyb dolů, kdy pánev směřujte dolů k podložce. Ruce mějte volně podél těla. V tento moment se nadechněte. Nejnižší poloha dřepu je tehdy, když jsou stehna rovnoměrně s podložkou. Následuje pohyb nahoru do základní pozice. Při pohybu sepněte ruce v úrovni hrudníku a pokrčte je. Nyní vydechněte. Dejte pozor, abyste nezvedali paty a nepředkláněli se dopředu. (SUMO DŘEPY – pro krásné nohy a pevný zadek, 2016)

Věděli jste, že

Žen, které jsou sportovně aktivní, je průměrně o 8 procent méně než mužů?

Graf 1: Procenta aktivních osob podle pohlaví.

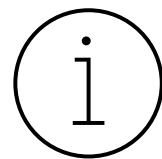


Zdroj: vlastní práce autorky

Otázky k procvičení:

- Vyjmenujte sami pro sebe alespoň 3 výhody cvičení doma.
- Jmenujte dva typy zátěže a řekněte si, jaký je mezi nimi rozdíl.

Poznámky:



5. Jak si udržet zdravý životní styl ve stáří

Cíle: Čtenář po nastudování páté kapitoly, bude vědět jak se o své zdraví starat i ve vyšším věku. Bude schopen říct, proč je pohyb důležitý i ve stáří a bude vědět, jak se o své zdraví starat.

Potřebný čas k nastudování: 5. kapitoly činí 1 hodinu a 30 minut

Klíčová slova: pohyb, rozcvička, životní styl

Je známo, že stárnutí organismu je fyziologický proces, který nemůže zastavit, ale můžeme jej zabrzdit. Napomoci tomu můžeme vyhýbáním se činitelům, které stárnutí naopak zrychlují. Při stárnutí hraje velmi důležitou roli prevence, a tedy zvolení zdravého způsobu života. Může to však být i náhradní hormonální léčba u žen v období klimakteria a jiné. Činnosti, které zpomalují proces stárnutí by měly být aplikovány u všech osob staršího věku, neboť jsou pro ně ze zdravotního hlediska užitečné. (Roslawski, 2005, s. 9)

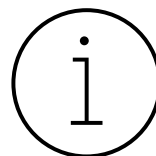
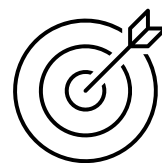
5.1 Pohyb ve stáří

Pravidelný pohyb ve stáří dovoluje těmto lidem udržet nebo alespoň zpětně získat takovou úroveň fyzické obratnosti a výkonnosti, díky které mohou být nezávislí na permanentní péči svého nejbližšího okolí. (Roslawski, 2005, s. 10)

Co se týče léčby pohybem, ten je u starších lidí náročnější, neboť vyžaduje trpělivost a systematický přístup. Zejména přesvědčit seniory o nutnosti životního stylu je těžké. Absence pohybových návyků zde sehrává velkou roli, stejně tak jako přesvědčení, že oslabení těla a chronické nemoci jsou přirozeným jevem ve stáří a prakticky se s tím nedá nic dělat. (Roslawski 2005, s. 10 - 11)

Věděli jste, že

oslabení psychofyzické obratnosti u starších lidí často není důsledkem samotného procesu stárnutí, nýbrž důsledkem sedavého způsobu života?



Přesto, že je dobře známo, že tělesný pohyb je nezbytný pro člověka a zdravý životní styl zpomaluje proces stárnutí a udržuje fyzickou i duševní kondici, je potřeba starší lidi ke cvičení přesvědčovat dlouho a trpělivě. (Roslawski, 2005, s. 11)

5.2 Ranní rozcvička jako součást stárnutí

Smysl ranní rozcvičky spočívá v takzvaném nastartování člověka k zahájení každodenních činností. Tím také ulehčíte přechod od spánku k denním aktivitám. Především těm starším seniorům se kvůli možných závratím nebo i mdlobám nedoporučuje rychlý přechod z pozice vleže do pozice ve stoje ihned po probuzení. (Roslawski, 2005, s. 19)

Ranní rozcvičky můžete obohatit i o dechová cvičení, která zlepšují funkčnost dýchacího ústrojí, zvyšují ventilaci plic, podporují výměnu kyslíku a kysličníku uhličitého mezi atmosférickým vzduchem a krví vlásečnic plicních sklípků.

Poznámky:



Závěrečné otázky k opakování:

1. Vyjmenujte 5 základních pilířů zdravého životního stylu.
2. Vysvětlete, jakou roli ve zdraví hraje duševní zdraví.
3. Popište, jak do našeho zdravého životního stylu zasahují zlozvyky.
4. Vyjmenujte, jaké složky patří do výživy.
5. Stručně popište, co jsou sacharidy, tuky a bílkoviny.
6. Vyjmenujte 3 základní typy diet.
7. Popište, co znamená a v čem spočívá proces ketózy.
8. Vyjmenujte výhody cvičení doma
9. V čem spočívá dynamické prkno?
10. Popište, proč jsou ve stáří důležitá dechová cvičení.



Doporučená literatura:

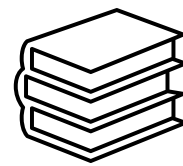
FOUROVÁ, Karolína. Nejez blbě. Praha: Euromedia Group, 2020. ISBN 978-80-242-6935-1.

CHRPOVÁ, Diana. S výživou zdravě po celý rok. Praha: Grada Publishing., 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.

KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1050-1.HOROLEZEC

RAMÍK, Kamil. Cviky na vaši bolest. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2391-4.

ROSLAWSKI, Adam. Jak zůstat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. ISBN 80-251-0774-4



ZÁVĚR

Když bychom uvážili dobu, ve které nyní žijeme, je distanční vzdělávání součástí života většiny studentů i pedagogů. Koronavirus zasáhl do studijního dění a tak je důležité, aby distanční texty, které jsou nedílnou součástí distančního vzdělávání, plně zastávaly svou funkci ve vzdělávání.

Distanční vzdělávání je stále častějším trendem a to nejen u starších lidí, kteří chtějí studium propojit se svým životem. Distanční vzdělávání, neboli DiV je nesmírně výhodnou formou studia, která potřebuje své dobře vypracované studijní opory.

Jedním z cílů mé bakalářské práce bylo shromáždit informace a zásady, podle kterých bych následně mohla vytvořit vhodný distanční text. Autorů, kteří se k tomuto tématu ve svých publikacích vyjadřují, je mnoho. Není proto lehké vybrat jednu zásadu či jeden způsob tvorby distančního textu.

Dle získaných informací, ať už z tištěných zdrojů či těch internetových, které vzhledem k omezenému přístupu do knihoven či knihkupectví byla potřeba využívat více než jsem doufala, jsem vypracovala v praktické části samostatný distanční text na mnou zvolené téma „Zdravý životní styl a jeho začátky“. Vypracováním textu jsem splnila hlavní cíl celé bakalářské práce.

6 Bibliografie

BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. Jak psát studijní text pro distanční vzdělávání. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7042-981-X.

CHRPOVÁ, Diana. S výživou zdravě po celý rok. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.

KLEMENT, Milan, Miroslav CHRÁSKA, Jiří DOSTÁL a Hana MAREŠOVÁ. E-learning: elektronické studijní opory a jejich hodnocení. Olomouc: agentura GEVAK, 2012. ISBN 978-80-86768-38-0.

KOSTOLÁNYOVÁ, Kateřina. Distanční vzdělávání. Ostrava: neuvedeno, 2013. ISBN neuvedeno.

KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1050-1.

PALÁN, Zdeněk. Lidské zdroje - výkladový slovník. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7.

PODŠKUBOVÁ, Jaroslava a Jiří POSPÍŠIL. Didaktika distančního vzdělávání v prostředí vysoké školy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1541-0.

PRŮCHA, Jiří. Akreditace v distančním vzdělávání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0760-4.

RAMÍK, Kamil. Cviky na vaši bolest. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2391-4.

ROSLAWSKI, Adam. Jak zůstat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. ISBN 80-251-0774-4.

TELNAROVÁ, Zdeňka. E-Learning. Ostrava: Ostravská univerzita, 2003. ISBN 80-7042-874-0.

ZLÁMALOVÁ, Helena. Distanční vzdělávání a eLearning. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-56-3.

ZLÁMALOVÁ, Helena. Příručka pro autory studijních opor. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 2006. ISBN 80-86302-39-3.

Elektronické zdroje:

Aerobní versus anaerobní fyzická zátěž | Sportvital. Sportvital [online]. Copyright © 2017 sportvital s.r.o [cit. 17.02.2021]. Dostupné z: <https://www.sportvital.cz/sport/aerobni-versus-anaerobni-fyzicka-zatez>

Co je to zdravý životní styl? - Vitalia.cz. Vitalia.cz - chytře na život [online]. Copyright © 2009 [cit. 15.02.2021]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/>

Co slibuje a zakazuje stravovací program Whole 30 a proč? | Víím, co jím. Víím, co jím - zdravý životní styl [online]. Copyright © 2021 [cit. 18.02.2021]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Co-slibuje-a-zakazuje-stravovaci-program-Whole-30-a-proc__s10010x19186.html

DYNAMICKÉ PRKNO - účinný cvik na břišní svaly a střed těla | Tabata Workout. Tabata Workout - cvič efektivně [online] [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <https://www.tabataworkout.cz/dynamicke-prkno-ucinny-cvik-na-brisni-svaly-a-stred-tela/>

HOROLEZEC - kardio, síla, core. Vše v jednom | Tabata Workout. Tabata Workout - cvič efektivně [online] [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <https://www.tabataworkout.cz/horolezec-kardio-sila-core-vse-v-jednom/>

Jak začít cvičit doma. BezHladovění.cz - Magazín o hubnutí a zdravém životním stylu [online]. Copyright © 2021 [cit. 18.02.2021]. Dostupné z: <https://www.bezhladoveni.cz/jak-zacit-cvicit-doma/>

Jak zdravě jíst. In: Benu.cz [online]. 2018 [cit. 17.02.2021]. Dostupné z: <https://www.benu.cz/jak-zdrave-jist>

Jaké jsou výhody a nevýhody DiV? [online]. Copyright© 2003, [cit. 10.02.2021]. Dostupné z: http://old.cddiv.upol.cz/www/studenti_pruvodce.htm

Ketogenní dieta | Viviente.cz – Ketogenní dieta [online]. Copyright © 2008 – 2021 [cit. 18.02.2021]. Dostupné z: <https://www.viviente.cz/ketogenni-dieta/>

Kliky – nejpůlnárnějši cvik na světe a indikátor tělesné kondice | Tabata Workout. Tabata Workout - cvič efektivně [online] [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <https://www.tabataworkout.cz/kliky-nejpopularnejsi-cvik-na-svete-a-indikator-telesne-kondice/>

NŮŽKY - posílení spodní části břicha | Tabata Workout. Tabata Workout - cvič efektivně [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <https://www.tabataworkout.cz/nuzky-posileni-spodni-casti-bricha/>

Rozdíl mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami | Vím, co jím. Vím, co jím - zdravý životní styl [online]. Copyright © 2021 [cit. 17.02.2021]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Rozdil-mezi-nasycenymi-a-nenasycenymi-mastnymi-kyselinami__s10010x9736.html

Strečink – břišní svaly | Strečink [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?navezclanku=strecink-brisni-svaly-3&cisloclanku=2010090043>

Strečink – hamstringy svaly zadní strany stehna | Strečink [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?navezclanku=strecink-hamstringy-svaly-zadni-strany-stehna-21-vestoje-ix&cisloclanku=2007080006>

Strečink - kdy a jak se správně protahovat? | Vím, co jím. Vím, co jím - zdravý životní styl [online]. Copyright © 2021 [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-pohybu/Strecink----kdy-a-jak-se-spravne-protahovat__s10011x11052.html

Strečink – prsní svaly | Strečink [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?navezclanku=strecink-prsni-svaly-6&cisloclanku=2010090001>

Strečink – svaly paží | Strečink [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?cisloclanku=2006120004>

Strečink – svaly přední strany stehna | Strečink [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?navezclanku=strecink-ohybase-kycli-a-hyz%EFOve-svaly-3&cisloclanku=2010090066>

SUMO DŘEPY - pro krásné nohy a pevný zadek | Tabata Workout. Tabata Workout - cvič efektivně [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <https://www.tabataworkout.cz/sumo-drepy-pro-krasne-nohy-a-pevny-zadek/>

Vliv pohybu na lidský organismus [online]. Copyright © 2008 – 2021 [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <https://www.viviente.cz/bez-pohybu-to-nejde/>

VYSOKÁ KOLENA - redukce tuku a spalování kalorií | Tabata Workout. Tabata Workout - cvič efektivně [online]. [cit. 19.02.2021]. Dostupné z: <https://www.tabataworkout.cz/vysoka-kolena-redukce-tuku-a-spalovani-kalorii/>

5 pilířů zdravého životního stylu | Walmark. Homepage | Walmark [online]. Copyright © 2019 Walmark a.s. [cit. 16.02.2021]. Dostupné z: <https://www.walmark.cz/magazin/5-piliru-zdraveho-zivotniho-stylu>

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ

SEZNAM TABULEK

TABULKA 1 - ZÁKLADNÍ TERMÍNY DIV S JEJICH VÝZNAMEM.....	12
TABULKA 2 - VÝHODY A NEVÝHODY DISTANČNÍHO/PREZENČNÍHO STUDIA.....	17
TABULKA 3 - ZÁKLADNÍ STRUKTURA DISTANČNÍHO TEXTU.....	25

SEZNAM GRAFŮ

GRAF 1 – PROCENTA AKTIVNÍCH OSOB PODLE POHLAVÍ.....	52
---	----

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

DiV – Distanční vzdělávání

