

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra Humanitních studií



Bakalářská práce

Zdravý životní styl současné mládeže

Nikola Molendová

© 2021 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Nikola Molendová

Hospodářská politika a správa
Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl současné mládeže

Název anglicky

Healthy lifestyle of contemporary youth

Cíle práce

Obecným cílem této práce je zjistit a porovnat, jakým způsobem vnímá současná středoškolská mládež zdravý životní styl, co si pod pojmem zdravý životní styl představuje a jaká je realita. Konkrétně budou komparovány představy o zdravém životním stylu studentů vybraných středních škol ve městě Rakovník (a to Masarykovy obchodní akademie, Gymnázia Zikmunda Wintra a Střední průmyslové školy Emila Kolbena). Cílem práce je také zjistit, zda a jak jsou představy o zdravém životním stylu ovlivňovány studiem na konkrétní střední škole.

Metodika

Teoretická část bakalářské práce (jako předpoklad zpracování části empirické), vychází z prostudování teoretické literatury, odborných zdrojů, pramenů, kronik, materiálů a dokumentů vztahujících se ke sledované problematice tak, aby bylo vymezeno základní pojmosloví vztahující se k fenoménu "zdravého" životního stylu. Propojení teoretické a empirické části bakalářské práce tvoří sekundární a komparativní analýza dat (čerpáných z relevantních zdrojů) o sledované problematice se zaměřením na sledovanou obec (Rakovník). Na sekundární a komparativní analýzu dat navazuje část empirická, realizovaná vlastním empirickým šetřením pomocí polostandardizovaných rozhovorů se studenty vybraných středních škol ve sledované lokalitě s cílem zjistit a porovnat, jaké jsou představy datovaných o "zdravém" životním stylu a zda a jak je zdravý životní styl ovlivněn studiem na vybrané střední škole. Doplňkově bude použita technika pozorování. Data, získaná terénním šetřením budou zpracována, analyzována, vyhodnocena a interpretována.

Doporučený rozsah práce

celkem 30 až 40 stran textu

Klíčová slova

zdraví, životní styl, mládež

Doporučené zdroje informací

DuEová, J., Urban L., Dubský, J. 2008. Sociologie životního stylu. 2008
Hartl, P., Hartlová, H. 2010. Velký psychologický slovník. 2010
Holčík, J. 2009. Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví. 2009
Křivohlavý, Jaro. 2009. Psychologie zdraví. 2009
Kubátová, H. 2010. Sociologie životního způsobu. 2010
Maříková, H., Petrusek, M., Vodáková, A. a kol. Velký sociologický slovník

Předběžný termín obhajoby

2021/22 ZS – PEF

Vedoucí práce

Ing. Lucie Kocmánková Menšíková, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 12. 2. 2021

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 15. 2. 2021

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 30. 11. 2021

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Zdravý životní styl současné mládeže " jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních pramenů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na jejím konci. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 30.11.2021

Podpis:

Molencová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala paní Ing. Lucii Kocmánkové Menšíkové Ph.D., která byla vedoucí mé bakalářské práce a dávala mi po celou dobu zpracování užitečné rady. Rovněž bych také ráda poděkovala všem dotazovaným studentům, kteří byli ochotni zapojit se do vlastního šetření, a v neposlední řadě děkuji své rodině za trpělivost a podporu po celou dobu mého studia.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a porovnat, jakým způsobem vnímá současná středoškolská mládež zdravý životní styl a co si pod pojmem zdravý životní styl představuje. Hlavním cílem teoretické části bylo seznámení se základními pojmy řešené problematiky zdravého životního stylu. Nejdůležitějším pojmem bylo zdraví a zdravý životní styl, který vychází z pojmu životní styl, který nelze jednoznačně vysvětlit a je nutné na něj nahlížet interdisciplinárně pomocí různých věd, mezi které patří především sociologie. Zdravý životní styl v dnešní době ovlivňuje správná strava, dostatek pohybu nebo také prostředí, ve kterém člověk žije, ale do popředí se dostává i psychika jednotlivce. Tyto pojmy, které pozitivně či negativně ovlivňují zdraví jedince, byly stěžejní pro sekundární a komparativní analýzu. Prvním z nich byla spotřeba ovoce a zeleniny napříč celou populací. Na základě dostupných dat, bylo zjištěno, že spotřeba ovoce a zeleniny od roku 1989 stoupá. Dalším faktorem, který ovlivňuje zdravý životní styl byla spotřeba alkoholu, kde data ukázala, že užívání alkoholu a tabákových výrobků od roku 2009 klesá. Naopak mladší generace přichází do styku s alkoholem mnohem dříve. V průměru se hranice pohybuje okolo patnácti let. Zdravý životní styl je převážně ovlivněn správnou stravou, se kterou úzce souvisí pojmy obezita a preobezita. S obezitou se setkáváme více u mužů než u žen a to téměř dvojnásobně. Obdobně tomu je i u mladší generace, která nemá dostatek pohybu, a aktivně sportuje pouze 35 % studentů ve věku od 15 do 26 let. V empirickém šetření bylo pomocí rozhovorů s dvanácti respondenty zjištěno, jak studenti ze středních škol v Rakovníku vnímají zdravý životní styl. Většina studentů nahlíží na zdraví i zdravý životní styl z pohledu správné stravy, dostatku pohybu či kvalitního spánku, jen jedna z odpovědí byla zaměřena na zdraví i z hlediska medicínského, jako jsou například pravidelné lékařské kontroly. Více jak 70 % dotazovaných má normy a hodnoty pro zdravý životní styl nastavené od rodiny, kde tento styl dodržují. V porovnání jednotlivých škol vyšla nejlépe škola Gymnázia Zikmunda Wintra, kde měli studenti nejlepší povědomí a zdravém životním stylu, zaměřily se jak na správu stravy, dostatek pohybu, kvalitní spánek, tak ale i na psychickou stránku člověka, která je pro zdraví a zdravý životní styl jedince neméně důležitá.

Klíčová slova: Životní styl, zdravá strava, zdraví, zdravý životní styl, současná mládež, volný čas, sport, poruchy příjmu potravy, alkoholismus, kouření, odpočinek, spánek

Healthy lifestyle of contemporary youth

Abstract

The aim of the bachelor's thesis was to find out and compare how current high school youth perceive a healthy lifestyle and what they imagine a healthy lifestyle. The main goal of the theoretical part was to get acquainted with the basic concepts of a healthy lifestyle. The most important concept here was health and a healthy lifestyle, which is based on the concept of lifestyle, which cannot be clearly explained and must be viewed interdisciplinary with the help of various sciences, including sociology. Healthy lifestyles today are affected by, for example, a proper diet, plenty of exercise or the environment in which a person lives. These concepts, which positively or negatively affect an individual's health, were central to the secondary and comparative analysis. The first was the consumption of fruits and vegetables across the entire population. Based on available data, it has been found that consumption of fruits and vegetables has been rising since 1989. Another factor influencing a healthy lifestyle was alcohol consumption, where data showed that alcohol and tobacco use has been declining since 2009. On the contrary, the younger generation comes into contact with alcohol much earlier. On average, the border is around fifteen years. A healthy lifestyle is mainly influenced by a proper diet, which is closely related to the concepts of obesity and preobesity. We encounter obesity more in men than in women, almost twice as much. The same is true for the younger generation, which does not have enough exercise, and only 35% of students aged 15 to 26 actively play sports. In an emir survey, interviews with twelve respondents found out how high school students in Rakovník perceive a healthy lifestyle. Most students look at health and a healthy lifestyle from the point of view of proper diet, enough exercise or quality sleep, only one of the answers was focused on health and from a medical point of view, such as regular medical check-ups. More than 70% of respondents have standards and values for a healthy lifestyle set by a family where they follow this style. In comparison with individual schools, the Zikmund Wintr Grammar School came out best, where students had the best awareness and a healthy lifestyle, focused on diet management, enough exercise, quality sleep, but also on the mental side of man, which is for the health and healthy lifestyle of the individual no less important.

Keywords: Lifestyle, healthy eating, health, healthy lifestyle, contemporary youth, leisure, sport, eating disorders, alcoholism, smoking, rest, sleep

Obsah

| | |
|--|-----------|
| 1 Úvod..... | 11 |
| 2 Cíl práce a metodika | 12 |
| 3 Životní styl současné společnosti se zřetelem ke zdraví..... | 13 |
| 3.1. Životní styl, životní způsob, životní sloh | 13 |
| 3.2. Životní úroveň, kvalita života a životní hodnoty | 15 |
| 3.3. Zdravý životní styl a jeho faktory | 17 |
| 3.3.1. Volný čas | 18 |
| 3.3.2. Pohybové aktivity | 19 |
| 3.3.3. Odpočinek a spánek | 20 |
| 3.3.4. Závislosti (alkohol a drogy)..... | 21 |
| 4. Zdraví jako kulturní fenomén | 23 |
| 4.1. Modely zdraví | 24 |
| 4.1.1. Biomedicínský model | 24 |
| 4.1.2. Ekologicko-sociální model | 25 |
| 4.2. Determinanty zdraví..... | 25 |
| 4.2.1. Determinanty přímé | 25 |
| 4.2.2. Determinanty nepřímé | 26 |
| 4.3. Faktory ovlivňující zdraví | 27 |
| 4.4. Zdravá výživa | 28 |
| 4.5. Souhrn teoretické části | 30 |
| 5. Sekundární a komparativní analýza dat týkající se zdravého životního stylu v České republice | 31 |
| 5.1. Spotřeba vybraných potravin v České republice..... | 31 |
| 5.2. Výskyt nadváhy a obezity v České republice | 35 |
| 5.3. Průměrný čas věnovaný spánku v České republice | 38 |
| 5.4. Souhrn sekundární a komparativní analýzy týkající se zdravého životního stylu v České republice | 40 |
| 6. Charakteristika prostředí..... | 41 |
| 6.1. Lokalita Rakovnícka | 41 |
| 6.2. Popis vybraných škol | 41 |
| 6.2.1. Masarykova obchodní akademie | 42 |
| 6.2.2. Gymnázium Zikmunda Wintra | 42 |
| 6.2.3. Střední průmyslová škola Emila Kolbena | 42 |
| 7. Empirické šetření o vnímání zdravého životního stylu | 43 |
| 7.1. Základní charakteristika dotazovaných..... | 43 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 7.1.1. | Otázka č. 1 Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví? | 44 |
| 7.1.2. | Otázka č. 2 Jak o své zdraví pečujete? | 45 |
| 7.1.3. | Otázka č. 3 Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte? | 48 |
| 7.1.4. | Otázka č. 4 Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl? | 49 |
| 7.1.5. | Otázka č. 5 Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod? | 50 |
| 7.1.6. | Otázka č. 6 Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně? | 52 |
| 7.1.7. | Otázka č. 7 Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně? | 53 |
| 7.1.8. | Otázka č. 8 Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky? | 55 |
| 7.1.9. | Otázka č. 9 Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostatečné? | 56 |
| 8. | Souhrn empirického šetření o vnímání zdravého životního stylu | 57 |
| 9. | Závěr..... | 59 |
| 10. | Citovaná literatura | 63 |
| 11. | Přílohy..... | 64 |

Seznam obrázků

| | |
|---|----|
| Determinanty zdraví (upraveno podle Whitehead a Dahlgren, 2006) | 25 |
|---|----|

Seznam grafů

| | |
|---|----|
| Spotřeba ovoce v České republice, zdroj: https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2018 | 33 |
| Spotřeba zeleniny a brambor v České republice, zdroj: https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2018 | 34 |
| Podíl mužů s obezitou a preobezitou v letech 1993-2014, zdroj: ÚZIS Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR..... | 36 |
| Podíl žen s obezitou a preobezitou v letech 1993-2014..... | 37 |
| Podíl mládeže s hmotností vyšší, než je normální hmotnost, zdroj: HBSC studie 2001/2002, 2005/2006 a 2010 | 38 |
| Kolik hodin Češi věnují spánku, zdroj: https://www.factum.cz/aktuality/spanek-je-pro-regeneraci-klicovy-jak-spi-cesi | 39 |
| Jak dlouho v průměru spí různé věkové skupiny, zdroj: https://www.factum.cz/aktuality/spanek-je-pro-regeneraci-klicovy-jak-spi-cesi | 40 |
| Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? (vlastní zpracování) | 49 |
| Preferujete zdravý životní styl? (vlastní zpracování) | 51 |
| Považujete se za fyzicky aktivního člověka? (vlastní zpracování)..... | 53 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka 1: Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret, zdroj: https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2018 (zpracování vlastní)..... | 34 |
| Tabulka 2: Procento žáků užívající tabák v % zdroj GYTS. SZÚ,2011 | 35 |
| Tabulka 3: Frekvence konzumace alkoholu v životě v %, zdroj ESPAD 2011 | 35 |
| Tabulka 4: Základní charakteristika dotazovaných osob (vlastní zpracování)..... | 44 |
| Tabulka 5: Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví? (vlastní zpracování)..... | 44 |
| Tabulka 6: Jak o své zdraví pečujete – Střední průmyslová škola (vlastní zpracování) | 46 |
| Tabulka 7: Jak o své zdraví pečujete – Gymnázium Zikmunda Wintra (vlastní zpracování) .. | 46 |
| Tabulka 8: Jak o své zdraví pečujete – Masarykova obchodní akademie (vlastní zpracování)..... | 47 |
| Tabulka 9: Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl? (vlastní zpracování)..... | 50 |
| Tabulka 10: Stravujete se pravidelně? (vlastní zpracování) | 54 |
| Tabulka 11: V kolika letech byla vaše 1. zkušenost s alkoholem? (vlastní zpracování)..... | 56 |
| Tabulka 12: Kolik hodin denně spíte? (vlastní zpracování) | 57 |

1 Úvod

Téma zdravého životního stylu jsem si vybrala především proto, že je v poslední době často diskutováno ať už v médiích, časopisech, nebo televizních pořadech. Masmédia nám denně předkládají, jak zlepšit stravovací návyky, jak se vyhnout stresu, jak si udržet fyzickou kondici, a tak se vyhnout budoucím zdravotním problémům. V dnešní společnosti je mnoho nezdravého životního stylu a tento způsob života je často předkládán za normu. U mladých lidí je téma zdravého životního stylu diskutováno ještě o něco více, jelikož se tato skupina stále vyvíjí a své místo ve společnosti teprve hledá. Právě mladí lidé jsou nejohroženější vzhledem ke snadné ovlivnitelnosti prostřednictvím médií a sociálních sítí. Výzkumy za posledních několik let poukazují na výrazný nárůst obezity a nízkou pohybovou aktivitou právě u dětí a mladých lidí, kteří mají stále méně pohybu, přestávají sportovat a svůj volný čas tráví u počítače.¹ Dále můžeme pozorovat fakt, že klesá spotřeba ovoce a zeleniny a přibývá konzumace nezdravých potravin, kterými jsou zejména „fast foody“. Je to i důsledek dnešní uspěchané doby. Zdravý životní styl není jen o vyvážené stravě a přiměřeném pohybu, ale je to celkový způsob přístupu k životu, ať už se jedná o fyzickou nebo psychickou stránku člověka.

Pro svoji práci jsem zvolila středoškolské studenty v okrese Rakovník, odkud sama pocházím. Středoškolskou mládež jsem vybrala hlavně z toho důvodu, že s touto věkovou skupinou přicházím díky své volnočasové aktivitě často do kontaktu a bude pro mě dobře pozorovatelné, jak ke zdravému životnímu stylu přistupují.

Touto prací bych chtěla zjistit celkový postoj mládeže k zdravému životnímu stylu ve vybraném regionu a také porovnat, jak se liší zdravý životní styl mládeže na různých středních školách

¹ *Young people's health in context* [online]. 4. Denmark: Regional Office for Europe, 2004 [cit. 2020-12-29]. ISBN 9289013729. Dostupné z: https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/110231/e82923.pdf

2 Cíl práce a metodika

Obecným cílem této práce je zjistit a porovnat, jakým způsobem vnímá současná středoškolská mládež zdravý životní styl a co si pod pojmem zdravý životní styl představují. Konkrétně budou srovnány názory studentů středních škol ve vybraném městě Rakovník. Pro vlastní práci byly zvoleny tři střední školy, Masarykova obchodní akademie, Gymnázium Zikmunda Wintra a Střední průmyslová škola Emila Kolbena. Cílem je také zjistit, zda existuje souvislost mezi dodržováním zdravého životního stylu a výběrem střední školy.

Cílem teoretické části bude studium zdravého životního stylu a vymezení základních pojmů, které s tímto tématem souvisí. Především se bude jednat o problematiku, jak se správně stravovat, jak je důležité dodržovat správný pitný režim a bude přiblížen i kvalitní spánek, který je v dnešní uspěchané době také velmi důležitou složkou zdravého životního stylu. Dále bude v teoretické části zmíněn problém poruchy příjmu potravy, což je hlavně u mladých lidí, zejména u dívek, bohužel téma velmi aktuální.

Teoretická část bude vycházet zejména z knižních zdrojů na jednotlivá témata, pro doplnění budou použity i zdroje internetové.

Sekundární a komparativní analýza dat propojuje teoretickou a empirickou část vlastní bakalářské práce. Bude se zaměřovat na existující data v oblasti zdravého životního stylu se zaměřením na středoškolské studenty. Data budou zpracována, analyzována a následně srovnána s vlastním výzkumem.

Na sekundární a komparativní analýzu dat navazuje část empirická, kde bude probíhat vlastní šetření. Pro vlastní průzkum byly vybrány tři střední školy ve městě Rakovník, a to Masarykova obchodní akademie, Gymnázium Zikmunda Wintra a Střední průmyslová škola Emila Kolbena. Vlastní průzkum bude zaměřen na studenty ve věku od 15 let do 20 let. Hlavním cílem praktické části je zjistit, zda a jak je zdravý životní styl ovlivněn tím, jakou střední školu mládež navštěvuje. K získání dat bude využito kvalitativního šetření s pomocí předem sestavených polostrukturovaných rozhovorů s jednotlivými respondenty z každé školy.

3 Životní styl současné společnosti se zřetelem ke zdraví

Tato bakalářská práce se bude zabývat zdravým životním stylem u současné mládeže. V první kapitole budou objasněny pojmy: životní styl, životní způsob, životní úroveň, kvalita života. V neposlední řadě bude představen i pohled dnešní společnosti na zdravý životní styl, především současné mládeže.

3.1. Životní styl, životní způsob, životní sloh

Životní styl lze definovat jako funkční prvek života, který v sobě zahrnuje systém činností a vztahů, způsobu chování a typické vlastnosti, které jsou charakteristické pro určitý subjekt. Velký sociologický slovník vymezuje tento pojem následovně: „*Strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec*“ (Maříková, H., Petrušek, M., Vodáková, A. a kol. Velký sociologický slovník). Životní styl je velmi obsáhlý a zjednodušeně lze říct, že je to souhrn všeho, jak člověk žije. Tento styl tedy lze označit jako multidisciplinární, přesněji řečeno interdisciplinární, což znamená, že nejde problematiku životního stylu zkoumat z pohledu jediné vědy. Nejvhodnější vědou pro zkoumání životního stylu je sociologie, která odpovídá na základní otázky týkající se vztahů, jevů a procesů (Duffková, J., Urban L., Dubský, J., Sociologie životního stylu, 2008, str. 52-53). Autoři zde vymezili pojmy, které lze zařadit do kategorie životního stylu a jedná se zejména o životní projevy, formy života, chování, jednání, činnosti a vztahy. Zároveň autoři zmiňují pojmy životní způsob a životní sloh a tyto pojmy lze brát jako synonyma k životnímu stylu (Duffková, J., Urban L., Dubský, J., Sociologie životního stylu, 2008, str. 65-66).

Jak bylo uvedeno v předešlém odstavci, životní styl můžeme rozdělit do dvou pomyslných skupin, kterými jsou životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. Životní styl jednotlivce se vyjadřuje jako kompatibilní způsob žití, kde se prolínají všechny činnosti, vztahy, zvyklosti a vše je ve vzájemném souladu. Naopak životní styl skupiny je charakterizován společnými rysy pro určitou skupinu osob. Tyto skupiny mají společného něco, co vytváří jejich životní styl. Může se jednat například o profesní skupiny či skupiny v obecnější rovině jako jsou například skupiny studentů na vysokých školách.

Současná podoba životního stylu je ovlivněna dvěma faktory, které se rozdělují na faktory vnější a vnitřní. Mezi vnější faktory patří především životní podmínky, jež určují pomyslné hranice, ve kterých jedinec funguje. Jedná se o vazbu mezi životním stylem a životními podmínkami. Životní podmínky se během života jedince mění a jejich změna nemusí být nutně podnětem pro změnu životního stylu. Mezi typický případ patří navyklý způsob života nebo neochota či nemožnost změnit své dosavadní chování v důsledku věku. Vnější faktor prostupuje celou populaci a vyvolává změnu životních podmínek. Vnitřní faktor zahrnuje samotný subjekt čili jedince se všemi jeho hodnotami, potřebami a životními podmínkami. Jedinec hledá takovou cestu, ve které by bylo možné naplnit všechny své potřeby a sociální role. Současná společnost vymezuje i různé alternativní životní styly. Alternativním životním stylem se rozumí takový styl, který má určité souvislosti například se životním prostředím, se zdravím, ale spadají sem také například životní styly vegetariánů, skinheadů, příznivců techna a dalších, zpravidla se jedná o menšinové skupiny. Za alternativní se dále považuje také životní styl homosexuálů, případně i jiných vyznavačů menšinové sexuální orientace. V následující pasáži budou některé tyto alternativní styly vymezeny.

Prvním z nich je ekologický životní styl, jehož hlavní náplní je ohled na životní prostředí, který je zde prosazován jako hodnota ve všech oblastech každodenního života. Jedná se zejména o spotřebu a používání tzv. ekologických výrobků. Dále se do tohoto stylu řadí energetické zdroje, kam se počítá energie vyrobená člověkem. Příkladem může být využití kola místo auta. V neposlední řadě jsou zde zahrnuty i volnočasové aktivity.

Druhým alternativním stylem je zdravý životní styl. Obecně lze tento styl charakterizovat jako dodržování a respektování určitých pravidel, která slouží k udržení lidského zdraví, přičemž je nutné vycházet jak z exogenních, tak endogenních podmínek jedince. Zdravý životní styl bude detailněji rozpracován v dalších kapitolách.

Dalším alternativním stylem je konvenční životní styl, který lze charakterizovat jako protiklad životního stylu, který ve společnosti převažuje. V krajním případě se nazývá konformním životním stylem.

Naopak styl, který ve společnosti převažuje, je považovaný za běžný a vztahuje se k uznávaným normám, se nazývá celospolečensky tolerovaný životní styl. Tento styl společnost prosazuje v určitém období.

Posledním typem alternativního životního stylu je tzv. životní styl pro budoucnost, který je srovnávaný se všemi současnými životními styly. Zároveň je také vnímán pozitivněji, než současný životní styl a funguje jako určitá lepší nabídka pro budoucnost.

Celkově lze tedy říct, že alternativní životní styl může být styl, který už je realizovaný, tak ale i určitý model či vize pro budoucnost (Duffková, Sociologie životního stylu, 2008, str. 118-121).

Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, většina autorů bere životní způsob jako synonymum k životnímu stylu. Na druhou stranu dle některých autorů lze charakterizovat životní způsob odlišně. Podle Blahoslava Krause, je životní způsob zaměřen k větším vztahovým celkům (například k národům, státům, regionům). Tento pojem je tedy obecnější a je zaměřen na hledání vztahu mezi jednotlivcem a skupinou. Základní podmínkou je zde určité vzorové chování, podle kterého jedinec či skupina vytváří sociální interakce (Kraus, B., Základy sociální pedagogiky 2008, str. 166).

Životní sloh je v dnešní době méně skloňovaný pojem oproti životnímu stylu nebo životnímu způsobu. Tento pojem lze charakterizovat jako určité formy chování, které se projevují v lidském chování v dané historické situaci. Nejvíce se o tento pojem zajímal Karel Honzík. *„Při výkladu své koncepce Honzík zdůrazňoval, že lidé v určitém období měli takovou jistotu výrazu, že jednali v duchu své doby ať dělali cokoli, všechny činnosti, všechny věci i postoje a myšleni byly poznamenány jakýmsi rodovým příbuzenstvím – podle něj se jednotlivé formy a životní zvyky slučovaly v jednotném slohu asi tak, jako se jednotlivé orgány doplňují v celistvém organismu“* (Duffková, J. Sociologie životního stylu, 2008, str. 68). Životní sloh lze rozdělit na dvě skupiny. První z nich je ideoplastický sloh, ve kterém se proti biologické myšlence stavěla myšlenka ideologická. Druhou oblastí je bioplastický sloh, který je oproti ideoplastickému modernější. Slučují se zde formy sociálních vztahů s formami klimatickými, provozními nebo mechanickými. Bioplastický sloh tedy přizpůsobuje formy biotickým podmínkám a životním úkonům.

3.2. Životní úroveň, kvalita života a životní hodnoty

Životní úroveň je považována za jeden z nejvýznamnějších faktorů každého jedince i celé společnosti. Definice životní úrovně jako taková neexistuje. Jedná se o ekonomický ukazatel, který lze popsat jako míru uspokojování materiálních a nemateriálních potřeb, které jsou za určitých podmínek uspokojovány. Tyto podmínky jsou rozděleny do tří skupin. První, která je zároveň nejdůležitější složkou, zahrnuje potřeby,

jejichž uspokojení je potřebné pro život (výživa, oblečení a další předměty, které jsou základními prvky). Druhá skupina potřeb je tvořena duchovními potřebami. Třetí skupinu tvoří společné potřeby, které jsou spotřebovány v rámci celé společnosti. Všechny tři skupiny jsou vytvářeny nejen na základě přírodních, ale také historických podmínek.

Stejně jako u životního stylu, lze i životní úroveň rozdělit do dvou skupin. První skupinou je životní úroveň jednotlivce (někdy také životní úroveň rodiny), která je brána jako materiální blahobyt, vymezený především materiální spotřebou domácností a všech věcí, které jedinec v domácnosti užívá. Životní úroveň rodiny vychází z výše příjmů domácnosti a materiálního vybavení. Český statistický úřad měří životní úroveň porovnáním příjmů a výdajů domácnosti.

Druhou skupinou je životní úroveň společnosti. Tuto lze charakterizovat jako materiální blahobyt, měřený pomocí ukazatele HDP.

Úroveň života lze strukturovat do devíti skupin podle potřeb. První skupina zahrnuje spotřebu hmotných statků, což je spotřeba potravin a předmětů krátkodobé nebo dlouhodobé životnosti. Druhá skupina je tvořena úrovní osobní dopravy a kulturních služeb. Do třetí skupiny patří úroveň bydlení, kam lze zařadit například vybavenost nebo stáří bytové jednotky. Čtvrtou skupinu tvoří zaměstnanost a pracovní podmínky. Na tuto skupinu navazuje pátá skupina, která zahrnuje systém a strukturu škol. Další samostatnou skupinu tvoří zdravotní péče, kam patří služby zdravotnické péče, ale také například úroveň stravování v nemocničních zařízeních. Sedmá skupina reprezentuje sociální zabezpečení, zejména sociální dávky jako jsou například důchody, podpory v nezaměstnanosti a jiné příspěvky. Předposlední skupina zahrnuje volný čas. Do této skupiny spadají veřejné služby, jako jsou například kina, knihovny, divadla, která slouží obyvatelstvu pro trávení volného času. Poslední skupina se zaměřuje na životní prostředí, zejména kvalitu ovzduší nebo čistotu vody.

Kvalita života jednotlivce nebo rodiny je nejčastěji charakterizována jako kulturnost životního stylu. Jedná se například o kvalitní trávení volného času, vybavení domácnosti kulturními předměty nebo úroveň dosaženého vzdělání či úspěšnost v zaměstnání. Mimo tyto hodnoty bývá kvalita života dávána do souvislosti s pojmem zdraví, nebo spokojenosti s vlastním životem.

Pojem kvalita života společnosti lze do značné míry označit jako synonymum pro životní úroveň společnosti. Kvalita života je v jistém směru pojmem širším a lze ji měřit, jak za pomoci ukazatelů materiální úrovně, tak s pomoci ukazatelů kvalitativní úrovně

společnosti. Ukazatel, který měří kvalitu života, se nazývá index lidského rozvoje. Tento index se skládá z hrubého domácího produktu, z indexu očekávané délky života a z indexu vzdělanosti.

Kvalitu života lze obecně brát i jako zajištění příslušné kvality života občanů. Do této definice spadá například veřejný klid a bezpečí, doprava, komunikace apod. Tyto a další pojmy kvality života patří do skupiny, která se nazývá služby veřejného zájmu a jsou spravovány veřejným sektorem. Na základě toho lze konstatovat, že i kvalita života občanů je spravována veřejnou správou, která zabezpečuje veřejný klid, zdravé životní prostředí apod. (Kubátová, H., Sociologie životního způsobu, 2010, str. 20-21).

Z výše popsaných definic životní úrovně a kvality života je patrné, že životní úroveň se vztahuje k ekonomické stránce způsobu života. Oproti tomu kvalita života se projevuje zejména životní spokojeností, pocitem štěstí apod.

Další pojem, který bude vymezen je hodnota. V psychologickém slovníku je slovo hodnota vysvětleno následovně: „*Je to vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb a zájmů*“ (Hartl, P., Hartlová, H., Psychologický slovník, 2000 str.192). Hodnoty se u každého člověka liší, jsou důsledkem socializace jedince ve společnosti a také tím, jaká je člověk osobnost a v jaké kultuře žije. Podle Giddense jsou hodnoty spolu s normami a hmotnými statky jeden celek, který tvoří kulturu. Za nejdůležitější v této triádě považuje normy, což jsou určitá pravidla, kterými by se měl jedinec řídit (Giddens, A., Sociologie, 1999). Obecně hodnoty mohou být charakterizovány jako něco, co uspokojuje naše potřeby a co je pro každého jedince zcela odlišné.

3.3. Zdravý životní styl a jeho faktory

V posledních letech je téma zdravý životní styl čím dál tím více skloňováno. Existuje také spousta definic, pomocí kterých je tato problematika lépe uchopitelná. Definice podle amerického slovníku - American Heritage popisuje zdravý životní styl jako „*Způsob života nebo životního stylu, který odráží postoje a hodnoty osoby nebo skupiny*“. Další definice je podle Encyklopedie veřejného zdraví a ta vnímá zdravý životní styl takto: „*Vzorec jednotlivých individuálních postupů a osobních voleb chování, které ovlivňují zdravý životní stav*“. Ačkoliv jsou definice z různých zdrojů odlišné, všechny mají stejný základ. Ten zahrnuje určité postupy, kterými se jednatel řídí a bude řídit v budoucnu pro zachování svého zdraví.

Obecně tyto postupy lze rozdělit do tří podskupin. První z nich se týká fyzické roviny. Na tuto část je kladen největší důraz, jelikož do ní spadá například správná strava, dostatek pohybu, ale také dostatečný odpočinek nebo zvládnání stresu. Pokud se člověk rozhodne jít cestou zdravého životního stylu, jistě začne od tohoto bodu.

Druhou, neméně důležitou rovinou, je emocionální část, také někdy nazývaná jako rovina pro mysl. Do této skupiny lze zařadit vše, co se týká pocitů, ať už pozitivního myšlení nebo vnímání sebe samých. V dnešní době je tato rovina velmi náročná, jelikož se denně dostáváme do nevyhnutelných stresových situací a udržet se duševně zdravým, je obtížné.

Třetí rovinou, která úzce souvisí s druhou je duševní „wellness“, často označovaná jako rovina pro duši. Do této skupiny patří hlavně zažívání pocitu štěstí a radosti, dávání a přijímání lásky, soucitu a odpuštění. Všechny tyto tři části by měly být v rovnováze a tím by nám měly dopomoci ke zdravému životnímu stylu. Pro zdravý životní styl jsou vymezené určité návyky, které by měl člověk dodržovat. Dle Kukačky je to deset zásad pro zdravý životní styl (Kukačka, V., Zdravý životní styl, 1957).

1. Zdravá strava
2. Dostatek pohybu
3. Optimální tělesná hmotnost
4. Dostatek spánku
5. Minimalizace stresu
6. Dostatek relaxace
7. Omezení závislosti a špatných návyků
8. Zdravý a bezpečný sex
9. Péče o zdraví
10. Eliminace negativních vnějších vlivů

Dalším bodem bude vymezení pojmů volný čas, pohybová aktivita, odpočinek, spánek a stres a jaké negativní vlivy na tyto složky působí. Ačkoliv zdravý životní styl ovlivňují různé faktory, bakalářská práce bude dále zaměřena jen na některé, a to především na ty, které jsou pro dnešní mládež stěžejní.

3.3.1. Volný čas

Volný čas je možné charakterizovat jako hlavní měřítko životního stylu. Pojem volný čas lze nalézt už v historii, kdy měl jasně danou strukturu činností. Například Jan

Amos Komenský dělil volný čas na práci, odpočinek a spánek. V dnešní době je pojem volný čas zkoumán z pohledu jeho využití a lze ho do jisté míry přiblížit slovu volnočasová aktivita, kterou člověk uspokojuje své potřeby.

Volný čas ovlivňuje život jedince v osobním i pracovním životě. Život každého člověka běží v rytmu střídání práce a volného času. Ve volném čase dělá člověk většinou to, co ho baví a naplňuje. V životě člověka plní volný čas mnoho funkcí. První z nich je relaxační, kam lze zařadit hlavně fyzický odpočinek. Druhá je funkce sebevzdělávací, což představuje osobní rozvoj a růst jedince. Třetí funkcí se rozumí zábava, která slouží hlavně k uvolnění od běžných a rutinních povinností. Další je funkce vzdělávací zaměřená na získávání nových informací, zejména z médií nebo odborné literatury. Předposlední rolí je relaxačně – odpočinková, kde je kladen důraz na vnitřní klid a psychickou hygienu. Poslední je funkce socializační, při níž se člověk začleňuje do společnosti.

Pojem volný čas zahrnuje i volnočasové aktivity, které lze rozdělit do několika skupin.

- Kulturní aktivity
- Sportovní aktivity
- Sociální aktivity
- Vzdělávací aktivity
- Veřejné aktivity
- Rekreační a cestovatelské aktivity
- Hobby a manuální aktivity

Na základě výše uvedených definic je jasné, že způsob trávení volného času ovlivňuje naši osobnost, pocity a nálady. Volný čas má velmi široký rozsah a jedinec může dělat vše, co mu činí radost a co ho zajímá.

3.3.2. Pohybové aktivity

Pohybová aktivita má nezastupitelnou roli v životě každého jedince. Jedná se o všechny pohybové projevy člověka. Nejlepší je taková aktivita, která je přiměřená věku určitého jedince a nedochází při ní k přílišnému přetěžování organismu (Bursová, M., Langmajerová, J., Zdravý pohyb = zdravý růst, 2006).

Podle Stejskala můžeme pravidelnou pohybovou aktivitu s vyváženým příjmem energie zařadit mezi nejlepší a málo náročné léčebné prostředky, které pomáhají předcházet různým onemocněním (Stejskal, P., Proč a jak se zdravě hýbat, 2004).

Pohybové aktivity lze rozdělit do několika skupin. První skupinou jsou organizované a neorganizované aktivity. Organizované aktivity lze charakterizovat jako činnosti za dozoru učitele či trenéra. Těmito aktivitami se zabývají různé instituce. Patří sem například zájmové kroužky nebo sportovní oddíly. Na základě definice organizovaných aktivit lze jednoduše odvodit definici neorganizovaných aktivit. Jedná se o činnosti, které jsou prováděny bez dozoru pedagoga či trenéra. Tyto činnosti mohou být prováděny kdekoliv například na venkovních hřištích, sportovištích, v přírodě apod. Mezi neorganizované aktivity patří například dětské hry nebo výlety do přírody.

Další členění je podle typu aktivit. Můžeme je rozdělit na běžné, sportovní a školní. Běžná pohybová aktivita je součástí života každého člověka. Probíhá zcela spontánně a člověk si většinou ani neuvědomuje, že činnost provádí. Jedná se například o cestu do školy či zaměstnání. Sportovní pohybovou aktivitu lze charakterizovat jako činnost, která nám pomáhá zlepšit tělesnou zdatnost. Tyto aktivity jsou většinou provozovány opakovaně a mají určitý koncept. Školní pohybová aktivita je vysvětlena jako vzdělávací a výchovná činnost. Mimo to by měla rovněž posilovat a rozvíjet zdraví jedince. K tomu ve školách slouží hodiny tělesné výchovy, které nejsou v současné době dostačující. Školy by se měly více zaměřit na rozšíření pohybových aktivit v rámci vyučování.

Pravidelná fyzická aktivita má bezpochyby kladný vliv na lidskou psychiku a také slouží jako účinný nástroj v boji proti stresu. Jedinec, který pravidelně sportuje, lépe zvládá každodenní situace a v neposlední řadě se snáze vyrovnává se stresem (Křivohlavý Jaro, Psychologie zdraví 3, 2009, str. 137-140).

3.3.3. Odpočinek a spánek

Odpočinek je pro lidi nedílnou součástí jejich života. Lze rozlišovat dva druhy odpočinku aktivní a pasivní odpočinek (spánek). Aktivní odpočinek lze charakterizovat jako střídání aktivit protichůdného charakteru. Například, když jedinec celý den pracuje a přemýšlí, jeho aktivní odpočinek je určitá fyzická aktivita, a naopak když vykonává v rámci své profese fyzickou aktivitu, měl by svůj aktivní odpočinek věnovat činnostem, jako je například čtení knížky (Míček, L., Duševní hygiena 1984, str. 53-55).

Odpočinek je doporučován alespoň pět minut po každé hodinové práci. V publikacích se uvádí, že by odpočinek měl být v denním režimu zařazen především v čase oběda a před tím, než si jde člověk lehnout.

Aktivní i pasivní odpočinek je velmi důležitou složkou zdravého životního stylu a má nezastupitelnou roli pro správně fungující organismus, duševní rovnováhu a psychickou pohodu jedince. Dle odborníků není dobré kvalitní odpočinek podceňovat.

„Spánek je normální, vratný, periodický a spontánní stav snížené a méně pohotové reaktivity na vnější podněty“ (Encyclopaedia Britannica, 2009, str. 169). Dostatek kvalitního spánku má příznivé účinky na celkový stav jednotlivce, člověk se cítí dobře jak po psychické, tak po fyzické stránce. Spánek stejně jako odpočinek není dobré podceňovat. Při nedostatku spánku může v krajních situacích dojít k tělesnému vyčerpání (Plháková, 2003, str. 87-88). Doporučená délka spánku je 8-9 hodin denně. Kvalitní spánek by měl probíhat v místnosti bez rušivých elementů jako je například hluk z televize a podobně. Zdravý spánek souvisí rovněž s pravidelným režimem, kdy při nedodržení dochází k narušení celého denního rytmu.

3.3.4. Závislosti (alkohol a drogy)

Pojem závislost je podle Světové zdravotnické organizace *„Patologický stav k některému náladu měnícímu zážitku, který má škodlivé následky na zdraví“* (Blahušová, 2005, str. 187). Podle Jandourka je závislost charakterizována jako *„Vzájemný vztah, ve kterém nějaký objekt nebo jev nemůže plně nebo trvale existovat bez jiného objektu nebo bez podmínek tímto objektem vytvářených“* (Jandourek, J. Sociologický slovník, 2001, str. 278). Z psychologického hlediska můžeme závislost charakterizovat jako *„Stav chronické nebo periodické otravy opakovaným použitím přirozené nebo syntetické drogy, která poškozují postiženého i společnost“* (Hartl, P., Hartlová, H., Psychologický slovník, 2000, str. 699). V současné době lze závislost rozdělit na dva typy. První z nich je substanční závislost, což je závislost na látkách, které u člověka navozují změnu jeho stavu. Do této skupiny spadá alkohol, drogy, nikotin, káva. Druhou skupinou jsou závislosti procesuální. Tato skupina zahrnuje především hraní hazardních her, sázení na automatech a tak podobně. Do této skupiny lze zařadit i nadměrné sportovní aktivity.

Existuje spousta důvodů, proč se lidé stávají závislými. Mezi hlavní důvody patří útěk z reality a každodenních starostí, jedinec chce zkusit něco nového, hledá inspiraci. Mnoho faktorů dává závislosti značný podnět. Mezi ty hlavní patří především stres, nízké sociální postavení, a dokonce byl prokázán i dědičný vliv na utváření závislosti.

Alkoholismus

Alkohol je považovaný za nejrozšířenější drogu v České republice. Nadměrná konzumace alkoholu negativně ovlivňuje fungování organismu a má za následek spoustu zdravotních rizik. Mezi nejzávažnější patří poruchy kardiovaskulárního nebo nervového systému. Nejčastějším onemocněním způsobeným nadměrnou konzumací alkoholu patří cirhóza jater, kdy se játra začínají plnit tukem, přestávají fungovat a tvrdnou. Jedná se o onemocnění, které je nevyléčitelné. Nadměrné požívání alkoholu nemá za následek pouze zdravotní komplikace, ale lidé také ztrácejí schopnost zdravého úsudku, zvyšuje se agresivita, dopouštějí se častěji trestných činů a způsobují více dopravních nehod (Křivohlavý, 2009, str. 196-197).

Výzkumy posledních let dokazují, že za vznik alkoholismu mohou do značné míry i dědičné dispozice. Riziko, že se dítě, u kterého alespoň jeden z rodičů konzumuje alkohol ve velkém množství, stane alkoholikem, se navýšilo na 52 % (Blahušová, 2005, str. 202).

Drogové závislosti

Drogu lze definovat jako omamující prostředek. Před rokem 1990 se drogy objevovaly zejména díky domácí produkci. Šlo zejména o pěstování marihuany a pervitinu. Pokud bude srovnána minulost se současností, tak lze zjistit, že český drogový trh stagnuje. V minulosti se na trhu objevovaly různé druhy drog a v dnešní době se mění pouze jejich oblíbenost (Kalina, K., Drogy a drogové závislosti, 2003, str. 33). Mezi nejčastěji užívané drogy patří marihuana, se kterou přichází do styku čím dál tím více mladistvých. Je oblíbená pro svou dostupnost a také účinky. Další rozšířenou drogou je pervitin, který je v České republice dvakrát levnější než ten, který je dovážen z zahraničí.

Drogy můžeme rozdělit do dvou hlavních skupin na měkké a tvrdé. U drog měkkých, mezi které patří marihuana, káva, tabákové výrobky nebo i alkohol, vzniká závislost výrazně pomaleji než u drog tvrdých. U tvrdých drog se také častěji a dříve objevují zdravotní komplikace. Nejčastějšími důvody užívání drog je zejména existence drogy samotné, dále hraje roli osobnost uživatele a také jeho sociální prostředí, ve kterém se jedinec nachází (Janík, A., Dušek, K., Drogy a společnost, 1990, str. 95). Snadná dostupnost drogy je prvním krokem k jejímu požití. Zvláště ve věku dospívání, kdy si mladiství hledá své místo ve společnosti, může trpět určitou emocionální labilitou, což může vést k prvním drogovým experimentům. Dalším faktorem je také touha po zážitku či dobrodružství, nebo také snaha nebýt vyloučen ze skupiny (Fleischmann, O., Problematika primární prevence abúzu drog, 1999, str. 32). Významnou roli v eliminaci

počtu drogových závislostí hrají preventivní programy. V posledních letech se preventivní programy zdokonalují. Podstatný je i vliv a výchova rodičů, i to jaký kladou důraz na hodnoty zdraví.

Třetí kapitola pojednávala o tom, jak společnost vnímá zdravý životní styl, co si pod pojmem představují různí autoři a jak je zdravý životní styl prezentován v odborné literatuře. Byly zde popsány nejrůznější faktory, které zdravý životní styl ovlivňují, jak pozitivně, tak negativně. Na tuto kapitolu bude navazovat pojem, který je se zdravým životním stylem úzce spjat a tím je zdraví jako kulturní fenomén dnešní doby.

4. Zdraví jako kulturní fenomén

Zdraví lze charakterizovat pomocí různých definic a nahlížet na něj z více možných úhlů. Podle Jandourka zdraví chápeme jako „*Stav psychického, fyzického a sociálního blaha, vnitřní rovnováhy organismu a rovnováhy s prostředím*“ (Jandourek, J., Sociologický slovník, 2001, str. 278). V tradičních společnostech bylo zdraví považováno za duchovní vliv, zdraví jako dar a nemoc jako trest za určité chování. Na zdraví má vliv mnoho faktorů. Jedním z nich je i sociální prostředí, a proto udržení zdraví závisí nejen na medicínském přístupu, ale je nutné k němu přistupovat v širším měřítku.

Z psychologické hlediska lze zdraví charakterizovat jako „*Souhrn vlastností organismu, které jsou sto, vyrovnávat se s měnícími se vlivy vnějšího prostředí, včetně pracovního a interpersonálního, aniž jsou narušeny fyziologicky důležité funkce*“ (Hartl, P., Hartlová, H., Psychologický slovník, 2000, str. 700). Dle definice světové zdravotnické organizace WHO je zdraví chápáno jako „*Stav naprostého fyzického, psychického a sociálního blaha, přičemž je tento stav proměnlivý v čase, například imunita organismu je jiná odpoledne a večer*“ (Hartl, P., Hartlová, H., Psychologický slovník, 2000, str. 700).

Zdravotní stav lze hodnotit podle různých hledisek. Jednou z nich je i Fanshelova klasifikace, která zdraví vymezuje do následujících devíti škál:²

- S0 – stav naprostého zdraví
- S1 – stav mírné odchylky, počátek poruchy
- S2 – stav výše prožívaného diskomfortu
- S3 – lehce narušeny každodenní funkce
- S4 – obvyklé funkce jsou vykonávány se zvýšeným omezením

² SIDNELL, J., & STIVERS, T. (2013). *The handbook of conversation analysis*. http://www.blackwellreference.com/subscriber/uid=3/book?id=g9781444332087_9781444332087.

- S5 – naprostá nezpůsobilost společenských úkonů
- S6 – výrazné omezení pohybu
- S7 – upoutání na lůžko
- S8 – intenzivní ústavní péče na lůžku
- S9 – před smrtí, kóma, bezvědomí

4.1. Modely zdraví

Model zdraví lze charakterizovat jako „Zjednodušenou představu zdraví, zahrnující jeho základní determinanty a charakteristiky. Model zdraví usnadňuje studium zdraví v jeho dynamice a návaznosti na jeho determinanty.“³

4.1.1. Biomedicínský model

Ústředním bodem tohoto pojetí jsou onemocnění. Nejčastější otázky se týkají toho, co je způsobuje. Nemoci mohou být způsobeny vlivem vnějšího prostředí, nebo se jedná o vnitřní změny, které nelze ovlivnit. Onemocnění mohou být způsobena různými faktory například působením bakterií, virů nebo vlivem genetické dispozice.

Neméně důležitým bodem je odpovědnost za zdravotní stav. Nemoc chápeme jako následek biologických změn, které nemůže jedinec ovlivnit. Tudíž není odpovědný za své onemocnění, ale je brán pouze jako oběť vnějších vlivů, které mají za následek vnitřní změny.

Dalším hlediskem tohoto modelu je léčba nemoci, kde se uplatňuje zejména očkování, operace, chemoterapie a spousta dalších léčebných postupů, jejichž hlavním cílem je zlepšení fyzického stavu člověka.

Další částí je vztah mezi tělem a myslí. V biomedicínském modelu funguje tělo a mysl nezávisle na sobě. Z tohoto pohledu mysl nemůže ovlivňovat zdraví člověka. Mysl je brána jako abstraktní věc, která souvisí s pocity a myšlenkami. S tímto bodem souvisí i poslední hledisko, zda psychologické faktory ovlivňují zdraví a nemoc. V rámci tohoto modelu může mít onemocnění psychologické následky, ale nemůže mít psychologické příčiny. Příkladem může být třeba rakovina, která způsobí smutek, ale špatná nálada nesouvisí se vznikem rakoviny jako takové.

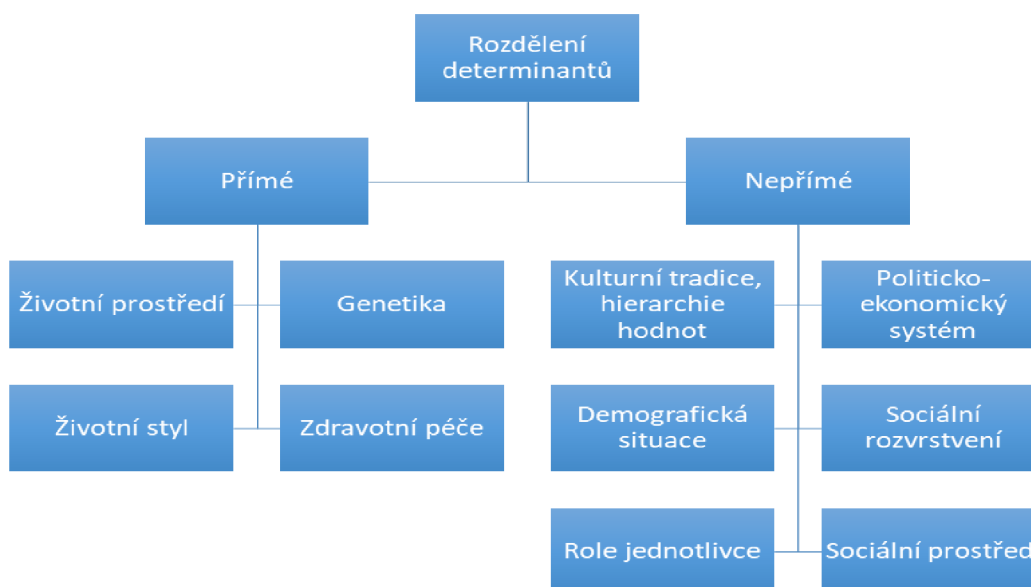
³ Lékařské slovníky. *Model zdraví* [online]. [cit. 2021-02-09]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/model-zdravi>

4.1.2. Ekologicko-sociální model

Tento model vychází z předchozí předlohy, ale dostává se zde do popředí také role osobnosti a společnosti. Klade veliký důraz na subjektivní prožívání zdraví a nemoci a je využívána i při diagnostikování a léčbě. V tomto modelu se promítají všechny složky zdraví, zejména pak sociální jako je věk, vzdělání, zaměstnání apod. Zdraví je zde podmíněno vztahy mezi lidmi a nejde už jen o vztah mezi pacientem a lékařem, jako tomu bylo u prvního modelu. Klade se zde větší důraz na péči o sebe sama, což znamená, že lidé mohou reagovat na celou řadu metod ohledně zdraví různým způsobem.

4.2. Determinanty zdraví

Determinanty zdraví lze definovat jako faktory, které ovlivňují lidské zdraví. Tyto dále dělíme na přímé a nepřímé, podle toho, jakým způsobem působí na zdraví jednotlivce nebo společnosti (WHO,2001). Následující schéma č. 1 zobrazuje rozdělení determinantů na přímé a nepřímé.



Obr. 1: Determinanty zdraví (upraveno podle Whitehead a Dahlgren, 2006)

4.2.1. Determinanty přímé

První skupinou jsou determinanty přímé, mezi které patří životní prostředí, genetika, životní styl a zdravotní péče. Je pro ně charakteristické, že přímo působí na zdraví člověka. Některé z nich nelze změnit, jelikož nad nimi nemá jedinec dostatečnou moc. Typickým příkladem je životní prostředí. Na druhou stranu se mezi přímými determinanty objevují i takové, které jedinec může ovlivnit, například správný přístup

k životnímu stylu. Následující části se budou věnovat jednotlivým složkám přímých determinantů.

Prvním z nich je životní prostředí, kam spadá znečištění ovzduší, vody, půdy, kvalita bydlení, doprava, průmysl a spousta dalších příkladů, které mohou negativně dopadat na lidské zdraví. Druhou složkou je genetika. Při splynutí dvou buněk dochází k takzvanému buněčnému dělení a každá buňka obsahuje chyby, které jsou buď opravitelné nebo nikoliv. Většina chorob, které se dědičně přenáší jsou v naší společnosti již známy, a i tato složka se výrazně podílí na zdraví jedince. Třetím přímým determinantem je životní styl, který může být brán jako nejsnadněji ovlivnitelný nástroj lidského zdraví. Životní styl je nejčastěji spojován s pojmy jako je například, zdravá výživa, dostatečný pitný režim, omezování stresu, dostatek pohybu a tak podobně (Holčík a Zástěra, 2014), (Holčík, 2009).

4.2.2. Determinanty nepřímé

Druhou skupinou jsou determinanty nepřímé, mezi které se řadí kulturní tradice a hierarchie hodnot, politicko-ekonomický systém, demografická struktura, sociální rozvrstvení, role jednotlivce, sociální prostředí. Tyto faktory jsou spojeny s vyspělostí ekonomiky a daňovým systémem. Jednotlivec může do jisté míry tyto determinanty ovlivnit, ale většinou se změny odehrávají prostřednictvím zvolených zástupců.

Prvním nepřímým determinantem jsou kulturní tradice a hierarchie hodnot. Pokud je zdraví ve společnosti bráno z pohledu historie za jedinečnou hodnotu bude se snažit o jeho ochranu. V opačném případě by distribuovala pouze základní potřeby. Druhou skupinou je politicko-ekonomický systém, který závisí na státním zřízení, zda je autokracií nebo demokracií. Na základě toho se určuje, jak velká práva občané mají. Zda rozhoduje pouze předem daný systém, nebo zda mají občané možnost podílet se na rozhodování. Dalším determinantem je demografická struktura, kde je sledován poměr mezi přirozeným přírůstkem a úbytkem. Na základě toho se stanoví, zda se populace daného státu zvětšuje nebo snižuje. Sociální rozvrstvení je přehled o tom, kolik občanů je v produktivním věku, kolik z nich pracuje, kolik práci nemá a hledá si ji, kolik z nich je dlouhodobě nezaměstnaných, kolik z nich je na sociální podpoře. Příjem státu si lze představit jako pomyslný kufřík ze kterého můžeme rozdělovat finance jednotlivým odvětvím. Zdravotnictví patří mezi odvětví, s nejvyššími náklady. Což znamená, že pokud je člověk zdravý, může pracovat a odvádět určitou část svých hodnot do pomyslného kufříku,

ze kterého se platí i zdravotní péče. Obecně lze tvrdit, že čím kvalitnější lékařskou péči jedinec při selhání zdraví dostane, tím dříve se bude moct vrátit do běžného života a odvádět hodnoty. Předposledním determinantem je role jednotlivce, kterou lze chápat jako podíl jednotlivce na chodu státu. Jedinec může poukazovat na problémy a navrhopvat řešení. Nejdůležitější je přístup každého jednotlivce ke svému zdraví. Posledním bodem je sociální prostředí, ve kterém by měla být zajištěná zdravotnická péče pro všechny občany bez rozdílu. V dnešní době, ale lze nalézt i takové státy, ve kterých se zdravotní péče podstatně liší (Whitehead a Dahlgren 2006; Holčík, 2009; Holčík a Zástěra, 2014).

4.3. Faktory ovlivňující zdraví

Faktory ovlivňující lidské zdraví, dělíme podle různých hledisek. Základní je na zevní a vnitřní a negativně a pozitivně působící. Negativní zevní faktory zahrnují:

- Biologické: Představují převážně infekční choroby a jejich původce například viry, bakterie, plísňe. Ve vyspělé moderní společnosti již nepředstavují hlavní důvod úmrtnosti v populaci.
- Chemické: Ty lze dělit podle toho, jak na organismus působí. Rozeznávají se např.: toxiny, které působí otravu organismu. Dále do této skupiny patří alergeny, které vyvolávají alergie. Dalším prvkem jsou mutageny, měnící dědičnou informaci. Předposlední skupinou jsou teratogeny, zasahující do vývoje a růstu plodu. Posledními jsou karcinogeny, které mohou vyvolat nádorové změny v organismu.
- Fyzikální: Jedná se především o teplotní změny a jak tyto působí na organismus jako celek, například zda je teplo, zima, jaký je tlak, ale také například zásah elektrickým proudem.
- Sociální: Hlavním příkladem je dlouhodobé vystavení organismu stresovým situacím.
- Chemické, fyzikální a sociální faktory mohou být příčinou řady tzv. civilizačních chorob, proto jsou v dnešní době detailně zkoumány.

Další skupinou jsou vnitřní faktory, které se oproti zevním faktorům studují hůře, jelikož jsou součástí organismu. Vnitřní faktory můžeme rozdělit na čtyři podskupiny. První z nich je genetika. Jedná se o obor, který detailně zkoumá podstatu života, ale taky je to jeden z nejdůležitějších faktorů, který má zásadní vliv na zdraví člověka. Druhou podskupinou je dispozice, kterou lze chápat jako slabé místo v organismu, které čeká

na příležitost. Může, ale také nemusí být podmíněno geneticky. Dalším prvkem, který se řadí do vnitřních faktorů je stárnutí, což je proces, který nelze zvrátit či zastavit, ale do jisté míry lze ovlivnit jeho rychlost a průběh. Stárnutí je také úzce spjato s životním stylem jedince. Poslední podskupina je imunita a celkový imunitní systém, který je klíčovou funkcí k udržení dobrého zdraví a pro boj s rizikovými faktory, se kterými přichází organismus do styku. Přetížení imunitního systému se může projevit jako alergie či autoimunitní onemocnění.

Další skupinou faktorů jsou faktory pozitivní, které ovlivňují organismus žádoucím směrem. Do této skupiny se řadí především prevence a „health promotion“.

Prevenici lze charakterizovat jako preventivní nástroj pro předcházení nežádoucích vlivů a lze ji rozdělit na primární a sekundární. Hlavním úkolem primární prevence je informovat jedince o možných rizicích. Primární prevence zahrnuje všeobecnou prevenci, selektivní prevenci a indikovanou prevenci. Všeobecná prevence se zaměřuje na obyvatelstvo jako celek. Nejčastěji do této skupiny spadají mediální kampaně či zdravotnické programy. Selektivní prevence se zaměřuje na určité skupiny obyvatelstva, například sociálně slabé nebo nezaměstnané. Jde tedy už o jasně zaměřený cíl na konkrétní skupinu lidí. Poslední primární prevencí je prevence indikovaná, která se zaměřuje na jedince, kteří jsou v bezprostředním riziku. Jedná se o pevně dané postupy zaměřené na jednotlivce či malé skupiny.

Druhým pozitivním faktorem je tzv. „health promotion“. Tento pojem lze definovat jako ochranu a podporu zdraví. Pokud je zdraví ve společnosti chápáno jako hodnota, pak je důležité do zdraví investovat. V dnešní době si bohužel spousta lidí nepřipouští, že nežijí podle předepsaných definic a nechtějí svůj postoj měnit k lepšímu, zejména v dodržování správné životosprávy.

4.4. Zdravá výživa

Zdravá výživa je jedno z nejvíce skloňovaných témat dnešní doby. Názory na zdravou výživu se liší napříč generacemi, ale i mezi odborníky či lékaři. Obecně je pro správnou zdravou výživu charakteristická pestrá a vyvážená strava, která by měla být rozložena do celého dne. Jídlo by mělo obsahovat dostatek ovoce a zeleniny. Minimálně se uvádí, že by člověk měl sníst tři porce ovoce a zeleniny denně. Vyhybat by se člověk naopak měl slaným, tučným nebo příliš sladkým pokrmům. Velkou roli ve zdravé výživě hraje i pitný režim. Uvádí se, že by se denně měly vypít 2-3 litry tekutiny, nejlépe vody

nebo bylinných čajů. Samozřejmě závisí na ročním období, kdy v létě je spotřeba tekutin vyšší než v zimních měsících. Do pitného režimu se nezahrnuje káva a ani alkohol. Dostatečný pitný režim může zlepšovat vylučování toxických látek z těla, zlepšit kvalitu pleti nebo napomocet při bolestech hlavy. Optimální výživa by měla obsahovat následující složky.

- Sacharidy (cukry)
- Proteiny (bílkoviny)
- Lipidy (tuky)
- Vitamíny
- Minerály
- Voda

Každá z těchto složek plní v lidském těle nezastupitelnou funkci, a proto je potřeba, aby byly v určité rovnováze. Pokud se jedinec stravuje nevhodným způsobem, tak tělo trpí nedostatkem nebo naopak přebytkem těchto živin. Důsledkem nedostatku nebo přebytku je negativní dopad na zdraví člověka, ve formě různých onemocnění. Proto, aby se jedinci vyhnuli těmto negativním dopadům, je nutné si uvědomit, co je zdravá výživa a jak je důležité ve stravování dodržovat určitou střídmost a vyváženost jídel (Blahušová, E., 2005, str. 103). V dané definici byly zmíněny negativní dopady zdravé stravy, se kterými se zvláště u mladých dívek setkáváme v dnešní době poměrně často. V důsledku zdravé stravy se mladí lidé často dostávají do situace, kdy jim zdravé stravování a celkově zdravý životní styl přeroste přes hlavu a vysněná je pro ně krásná a hubená postava. Mezi nejčastější poruchy se řadí mentální anorexie a mentální bulimie.

Mentální anorexie

Mentální anorexie je spojená se strachem a obavami ze ztloustnutí. Jedinec odmítá potravu a časem si k ní vypěstuje odpor. Nejprve začne zmenšovat porce a postupně vynechávat i určitá jídla ze svého striktního jídelníčku. Zmenšování porcí, doplňuje pravidelným pohybem, výdej začíná převažovat nad denním příjmem. Tím, že jedinec dlouho hladoví dochází k postupné ztrátě chuti k jídlu (Málková, Krch 2001, Vágnerová, 2008). Pokud člověk hladoví dlouho, může si vyvolat silnou potřebu se najíst a přejí se. Toto přejídání často končí silnými výčitkami a pocity vlastního selhání (Srov. Krch, 1998; Krch, 2005; Maloney, Kranzová, 1997; Marádová, 2007).

Mentální bulimie

Mentální bulimii lze definovat jako nehlídanou touhu po jídle, která většinou vyústí v časté přejídání. Tyto záchvaty bývají často doprovázeny pocitem, že se jídla musí jedinec zbavit, nejčastější metoda je vyvolání zvracení (Málková, Krch, 2001; Krch, 2000; Vágnerová, 2008).

Obezita

Obezita je zcela jiným druhem onemocnění. Na rozdíl od anorexie a bulimie obezitu lze charakterizovat jako nemoc, která je podnětem pro další závažné choroby. Obezita vzniká, pokud je energetický příjem vyšší než výdej. Toto onemocnění nevzniká pouze z přejídání a nekvalitním stravováním, ale z 60 % je obezita podmíněna geneticky. Zvláště u mladých lidí lze toto procento snížit právě dodržováním správné životosprávy a zdravého životního stylu (Svačina, Š., Bretšnajdrová, A., Cukrovka a obezita str. 15).

4.5. Souhrn teoretické části

Teoretická část v bakalářské práci vymezovala především základní pojmy, které souvisí se zdravým životním stylem. První teoretická kapitola pojednávala o životním stylu jako takovém. Definice se lišily dle různých autorů a nelze jednoznačně říct, která z nich vystihuje životní styl nejvíce. Obecně lze konstatovat, že životní styl musíme brát interdisciplinárně. Nelze ho zkoumat pouze pomocí jedné vědy, avšak nejbližší má k tomuto pojmu sociologie, která odpovídá na otázky týkající se vztahů, jevů a procesů mezi jednotlivci, ale i skupinami. (Duffková, J., Urban L., Dubský, J., Sociologie životního stylu, 2008, str. 52-53). Je možné říct, že životní styl je soubor hodnot, který jedinec nebo skupina vyznává, a ke kterým se hlásí. Dalším důležitým pojmem v této kapitole byl zdravý životní styl a také faktory, jež ho ovlivňují. V dnešní společnosti je zdravý životní styl vnímán jako řada postupů, které jedinec dodržuje nebo bude dodržovat pro zachování svého budoucího zdraví. V dnešní době se do zdravého životního stylu řadí zejména pojmy jako jsou zdravá strava, pohyb, spánek, eliminace stresu a mnoho dalších, kterými jsem se inspirovala v literatuře od Kukačky. Ten popsal deset zásad zdravého životního stylu. Já se jimi budu zabývat jak v sekundární a komparativní analýze dat, kde budu porovnávat zjištěná statistická data, tak ale i v empirické části, kde se zaměřím na zdravý životní styl mladých lidí (Kukačka, V., Zdravý životní styl, 1957)

Druhá kapitola v teoretické části byla zaměřena na zdraví. Zde bylo zjištěno, že zdraví jako takové je velice těžko definovatelné. Lze ho brát z biomedicínského pohledu, kde se

klade velký důraz na nemoci a jejich působení na lidský organismus, nebo z pohledu ekologicko-sociálního, kde základy sice stojí na modelu biomedicinském, avšak do popředí se dostává především psychika člověka.⁴ Podle Jandourka lze zdraví chápat jako stav, kdy se psychický, fyzický a sociální stav jednotlivce dostane do určité roviny a zároveň se dostane jedinec do rovnováhy s prostředím a tím zachová své zdraví (Jandourek, J., Sociologický slovník, 2001, str. 278). Obecně lze zdraví chápat jako soubor hodnot, který je ovlivněn především správnou životosprávou, genetikou, prostředím, ve kterém žijeme anebo potřebnou lékařskou péčí. Toto jsou determinanty, které naše zdraví ovlivňují (WHO,2001). Na závěr byl zmíněny problémy, které jsou se zdravým životním stylem nejčastěji spojeny: mentální anorexie, bulimie, či obezita. Problémy spojené s příjmem potravy se týkají i mladých lidí. Všechny tyto výše uvedené pojmy budou pro další kapitoly bakalářské práce stěžejní.

5. Sekundární a komparativní analýza dat týkající se zdravého životního stylu v České republice

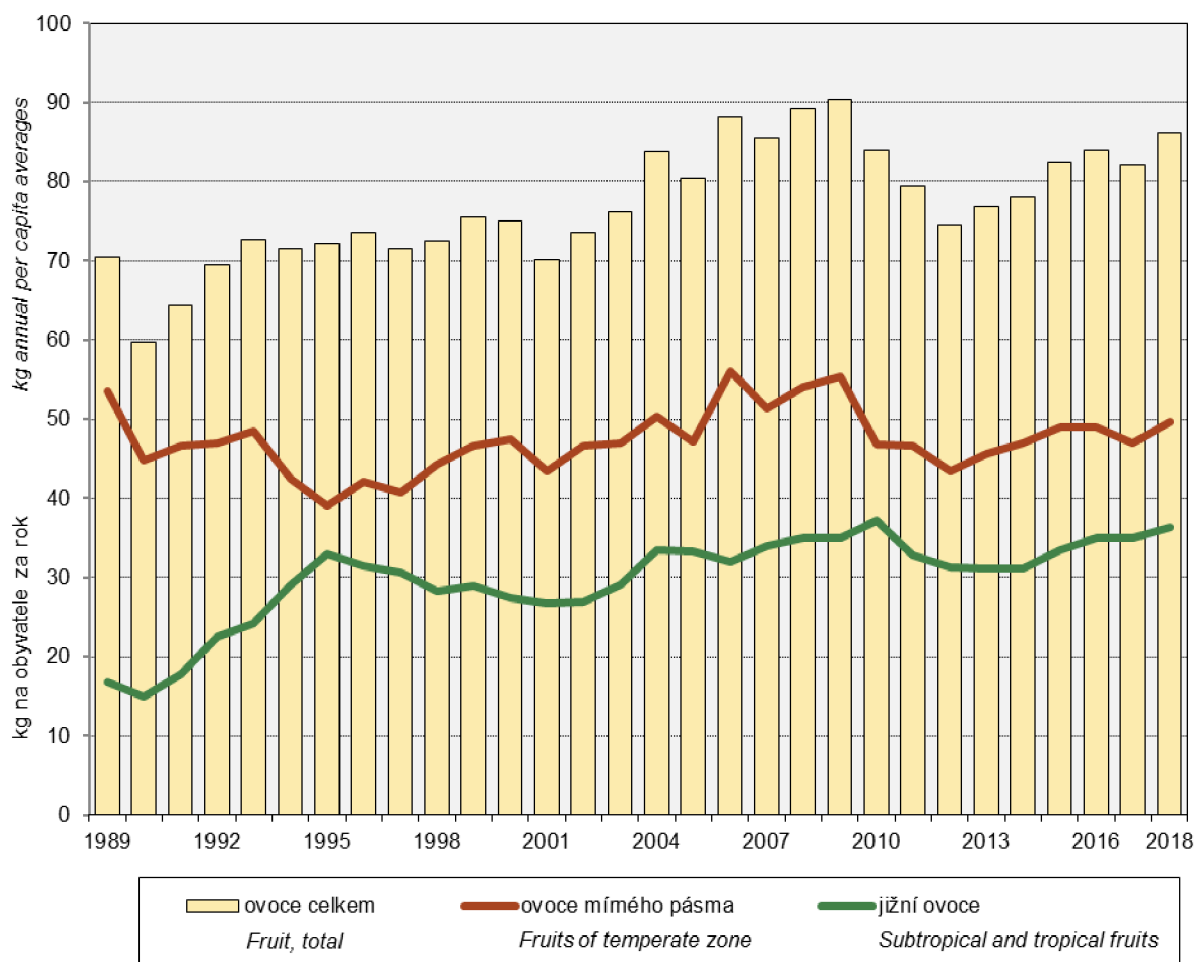
Následující kapitola vymezuje zdraví životní styl populace v České republice. Hlavním obsahem bude zdraví české populace, na kterou naváže vlastní výzkumné šetření zabývající se středoškolskou mládeží. Tato analýza propojí část teoretickou a část výzkumnou. Budou zde srovnány jednotlivé složky zdravého životního stylu v současné společnosti pomocí dat získaných převážně ze statistického úřadu, či jiných výzkumů a analýz.

5.1. Spotřeba vybraných potravin v České republice

V současné době se na zdraví mladé generace z větší části podílí nesprávná a nevyvážená strava. Ve výživě se nejčastěji objevuje nadměrný energetický příjem, převažují živočišné tuky, jednoduché cukry, soli, a naopak nedostatek je v příjmu ovoce, zeleniny a vlákniny. Například u cereálií jsou doporučené denní dávky splněny, spotřeba zeleniny je 60 % a spotřeba ovoce je okolo 65 %. Spotřeba ovoce se během posledních let zvyšuje. Naopak spotřeba masa je asi o 20 % vyšší, než je doporučeno. V následujících grafech a tabulkách jsou porovnána data, která jsou pro zdravý životní styl významná a

⁴ Lékařské slovníky. *Model zdraví* [online]. [cit. 2021-02-09]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/model-zdravi>

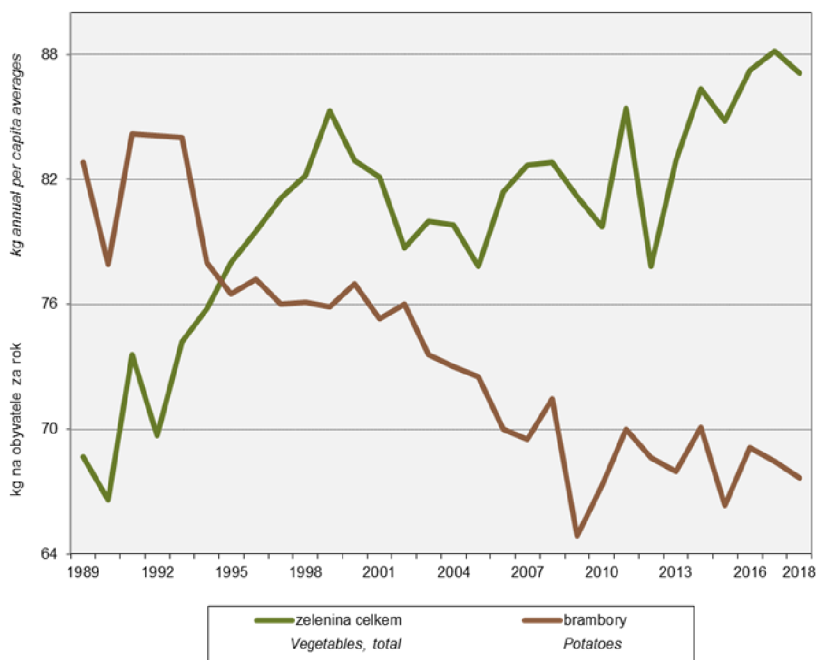
jejich spotřeba zdraví ovlivňuje. Bude to zejména spotřeba ovoce a zeleniny, na kterou pak navazuje i vlastní empirické šetření, v němž budou srovnána data od mladých respondentů cíleně zaměřená na pravidelné stravování. Dále to bude konzumace alkoholu, cigaret a jiných tabákových výrobků, což bude také zahrnuto do vlastního výzkumu jako jeden z negativních vlivů, který na zdravý životní styl působí. Dalším bodem bude spánek a jeho kvalita, napříč různými věkovými kategoriemi, a i toto téma se propojí v následujícím empirickém šetření se zdravým životním stylem u mladých lidí. Posledním bodem v sekundární a komparativní analýze bude výskyt obezity a nadváhy. Nejprve se zaměří na celkovou populaci a poté na věkovou skupinu od 15 do 26 let.



Graf 1: Spotřeba ovoce v České republice, zdroj: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2018>

Na grafu č.1 výše můžeme vidět spotřebu ovoce od roku 1989 až do roku 2018. Z grafu lze vyčíst, že spotřeba ovoce od roku 1989 stoupá. Pokles zaznamenala pouze v roce 2001 a v 2012. V posledních letech můžeme vidět, že se spotřeba ovoce zvyšuje a překračuje i doporučenou průměrnou denní dávku, která by měla být 130 g. V přepočtu na rok by to mělo být okolo 50 kg na obyvatele a na grafu můžeme vidět, že se průměrná spotřeba pohybuje okolo 80 kg ročně v průměru na jednoho obyvatele.

Na grafu č. 2, který je uveden níže, můžeme vidět spotřebu zeleniny a brambor od roku 1989 do roku 2018. I zde můžeme vidět nárůst spotřeby. Mírný pokles byl zaznamenán v roce 1992 a poté o něco větší až v roce 2012. Doporučená denní dávka zeleniny je 270 g. Ročně to vychází na 99 kg zeleniny na občana. Z grafu můžeme vyčíst, že v posledních letech se průměrná spotřeba zeleniny pohybuje kolem 88 kg a začíná i mírně klesat.



Graf 2: Spotřeba zeleniny a brambor v České republice, zdroj: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2018>

Další důležitou složkou, která ovlivňuje zdravý životní styl, je konzumace alkoholu a jiných návykových látek. V tabulce č.1 níže, jsou znázorněna statistická data spotřeby alkoholu a cigaret od roku 2009 do roku 2018. Spotřeba alkoholu je uvedena v litrech a spotřeba cigaret v kusech a hodnoty jsou přepočtené na jednoho občana za jeden kalendářní rok. Z údajů lze vyčíst, že největší je spotřeba piva, která ale od roku 2009 do roku 2018 klesá. Postupně klesá i spotřeba lihovin a u vína můžeme pozorovat lehký růst. U spotřeby cigaret nejsou patrné žádné razantní výkyvy.

| Alkoholické nápoje a cigarety | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Lihoviny | 8,2 | 7 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 6,7 | 6,9 | 7 | 6,9 | 7 |
| Víno | 18,7 | 19,4 | 19,4 | 19,8 | 18,8 | 19,5 | 18,9 | 19,6 | 19,4 | 20,4 |
| Pivo | 150,7 | 144,4 | 142,5 | 148,6 | 147 | 147 | 146,6 | 146,9 | 144,3 | 145,2 |
| Cigarety | 2071 | 2028 | 1988 | 1947 | 1904 | 1950 | 2010 | 1986 | 1978 | 1992 |

Tabulka 1: Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret, zdroj: <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2018> (zpracování vlastní)

Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret je časté téma již i u mladé generace, která s těmito negativními prvky přichází do styku čím dál častěji a v poměrně raném věku. V tabulce č.2 jsou znázorněna data ze studie GYTS, která proběhla v roce 2011 s cílem zjistit, kolik procent žáků z druhého stupně základních škol a žáků ze škol středních kouří cigarety či užívá jiné tabákové výrobky. Z tabulky lze vyčíst, že téměř 70 % studentů někdy kouřilo cigarety. 36,5 % dotazovaných uvedlo, že užívají jakékoliv tabákové výrobky (alespoň jednou za posledních 30 dnů). Zároveň je patrné, že v roce 2011 30 %

studentů kouřilo cigarety a 17,3 % užívalo jiné tabákové výrobky. Důležitým poznatkem je, že spotřeba cigaret a tabákových výrobků byla u dívek vyšší než u chlapců (Sovinová, H., Csémy, L., Kernová, V., Užívání tabáku a alkoholu v České republice, 2014, str. 7).

| | Během svého života kouřili cigarety | V současné době užívají jakékoli tabákové výrobky | V současnosti kouří cigarety | V současnosti užívají jiné tabákové výrobky než cigarety | Nekuřáci, kteří připustili, že možná začnou kouřit v příštím roce |
|---------|-------------------------------------|---|------------------------------|--|---|
| Celkem | 69,8 | 36,5 | 30,6 | 17,3 | 27,2 |
| Chlapci | 69,3 | 35 | 28 | 19,8 | 22,2 |
| Dívky | 70,2 | 37,8 | 33,1 | 14,9 | 32,2 |

Tabulka 2: Procento žáků užívající tabák v % zdroj GYTS. SZÚ,2011

Tabulka č.3 zobrazuje frekvenci konzumace alkoholu v % u studentů. Opět byli dotazováni studenti základních a středních škol a stejně jako u kouření cigaret a užívání tabáku vycházejí data ze stejných statistických dat. Z tabulky o užívání alkoholu můžeme vyčíst, že za svůj život ochutnalo alkoholické nápoje 97,9 % dotazovaných studentů. Pouze 5,4 % studentů pilo v životě alkohol jednou nebo dvakrát, oproti tomu 58,3 % dotazovaných pilo alkohol dvacetkrát a více, tedy je lze považovat za pravidelné konzumenty alkoholu. Tabulka nám znázorňuje také to, že jsou mezi chlapci a dívkami podstatné rozdíly. U dívek je nižší procento těch, které s alkoholem doposud nepřišly vůbec do styku a zároveň uváděly nižší frekvenci konzumace alkoholu za svůj život (Sovinová, H., Csémy, L., Kernová, V., Užívání tabáku a alkoholu v České republice, 2014, str. 35).

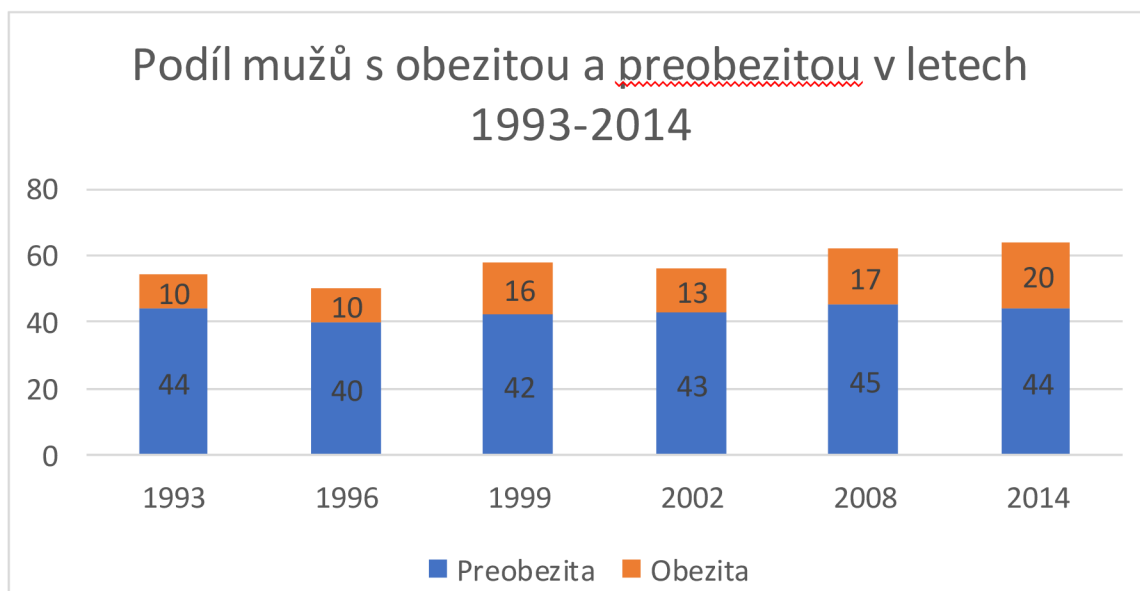
| Alkohol v životě | Chlapci | Dívky | Celkem |
|------------------|---------|-------|--------|
| Nikdy | 2,3 | 2 | 2,1 |
| 1-2krát | 4,5 | 6,3 | 5,4 |
| 3-5krát | 6,8 | 9,9 | 8,4 |
| 6-9krát | 7,4 | 11,5 | 9,5 |
| 10-19krát | 13,2 | 19,2 | 16,3 |
| 20-39krát | 15,9 | 19,3 | 17,7 |
| 40 a vícekrát | 49,9 | 31,8 | 40,6 |

Tabulka 3: Frekvence konzumace alkoholu v životě v %, zdroj ESPAD 2011

5.2. Výskyt nadváhy a obezity v České republice

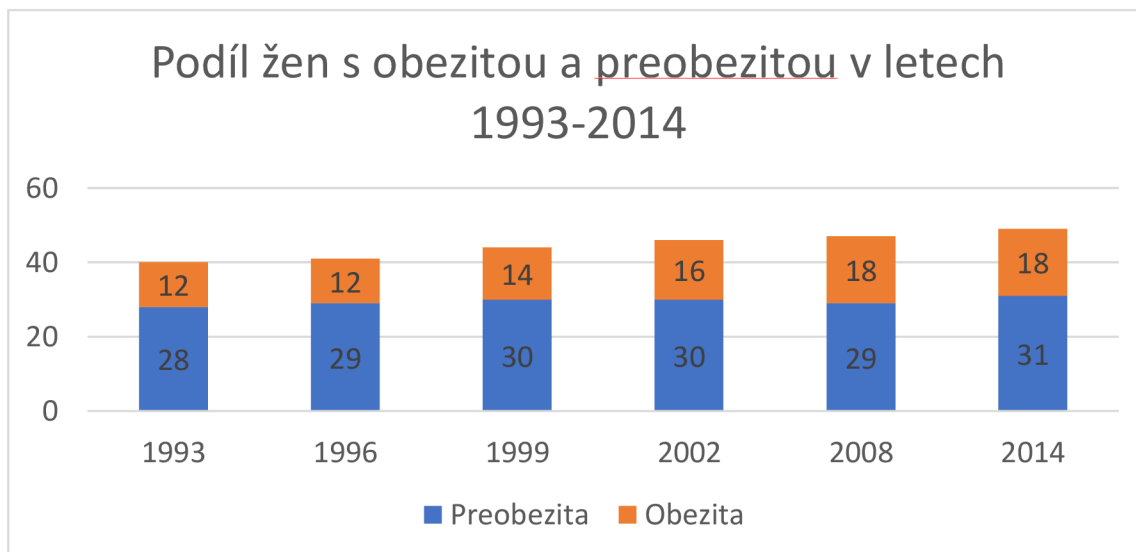
Dalším bodem, ze kterého bude vycházet navazující empirická část je výskyt nadváhy a obezity v České republice. Obezita v České republice ohrožuje 18,5 % Čechů, z toho rizikovější skupinou jsou muži, u kterých se obezita vyskytuje ve 20 % a u žen v 18 %. Nadváhou v České republice trpí 47 % mužů a 33 % žen. K posouzení váhy se používá

„Body mass“ index nebo také index tělesné hmotnosti. Do poměru se dává tělesná hmotnost a výška. Hodnota BMI by se u zdravého dospělého člověka měla pohybovat okolo 18,5 až 24,9. Hodnota BMI obyvatel v České republice dosáhla 25,2, což je těsně nad horní hranicí normální zdravé váhy.



Graf 3: Podíl mužů s obezitou a preobezitou v letech 1993-2014, zdroj: ÚZIS Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR

Na grafu č.3 je zobrazen výskyt obezity u mužů od roku 1993 až do roku 2014 v procentech. Preobezita i obezita jsou vyčísleny pomocí BMI indexu, který je poměrem hmotnosti a druhé mocniny výšky. Z grafu lze vyčíst, že se u mužů v posledních letech zvyšuje jak výskyt obezity, tak výskyt preobezity. Podle českého statistického úřadu je nejpostiženější věkovou skupinou muži ve věku od 45 do 54 let. Z toho 80 % trpí preobezitou neboli nadváhou (Český statistický úřad. [Www.czso.cz](http://www.czso.cz) [online] 11.4.2018 [cit. 2021-11-02]). Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny-cech-trpi-mirnou-nadvahou>)

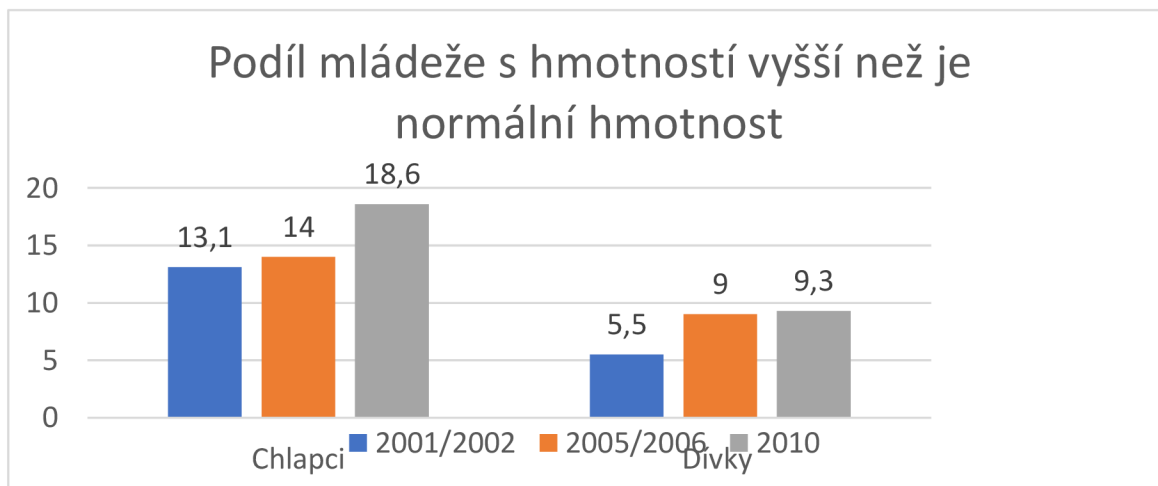


Graf 4: Podíl žen s obezitou a preobezitou v letech 1993-2014

Na grafu č.4 výše je znázorněn výskyt obezity a preobezity u žen v letech 1993 až 2014 v procentech. Stejně jako u předchozího grafu, tak i zde je hodnota vyčíslena pomocí BMI indexu. V porovnání s předchozím grafem lze říct, že ženy trpí obezitou méně než muži. Také se oproti mužům preobezita výrazně během let nemění. Na druhou stranu obezita u žen za poslední zkoumané roky výrazně stoupla. Podle Českého statistického úřadu jsou nejvíce ohroženou skupinou ženy ve věku mezi 65 až 74 lety.

Nejen obezita a preobezita, ale i celková hmotnost člověka jsou úzce spojeny s pohybem a stravou. Pohyb je u většiny dospělé populace zanedbáván a souvisí to především s tím, že většina produktivních lidí má sedavé zaměstnání. Podle Českého statistického úřadu se sedavé zaměstnání vyskytuje více u žen a vysokoškoláků. Naopak ženy mají bližší ke zdravému stravování a více konzumují ovoce a zeleninu. Naproti tomu mužům je bližší fyzická aktivita. V průměru tráví pohybem kolem 3,6 hodin týdně, ale to jen do určitého věku. S vyšším věkem zájem o pohyb a fyzickou aktivitu klesá. Celkový výzkum Českého statistického úřadu ukazuje, že až 40 % dospělých se pravidelně nevěnuje žádné pohybové aktivitě.

Problémy s obezitou mohou do budoucna představovat vysoké riziko pro lidský organismus. Pokud se zkombinuje vysoký tlak, zvýšená hodnota cholesterolu a nadváha, je podle odborníků větší pravděpodobnost výskytu cukrovky druhého typu, infarktu, mrtvice, či onemocnění ledvin.



Graf 5: Podíl mládeže s hmotností vyšší, než je normální hmotnost, zdroj: HBSC studie 2001/2002, 2005/2006 a 2010

Výše uvedený graf č.5 je zaměřen na mladou populaci. Zachycuje údaje o mládeži ve věku 15 let od roku 2001 do roku 2010. Z grafu lze jednoznačně určit, že s váhou a případnými problémy jako je obezita či preobezita mají větší problémy chlapci. Dívky jsou na tom podstatně lépe, ale u obou zkoumaných skupin tělesná hmotnost v průběhu let roste.

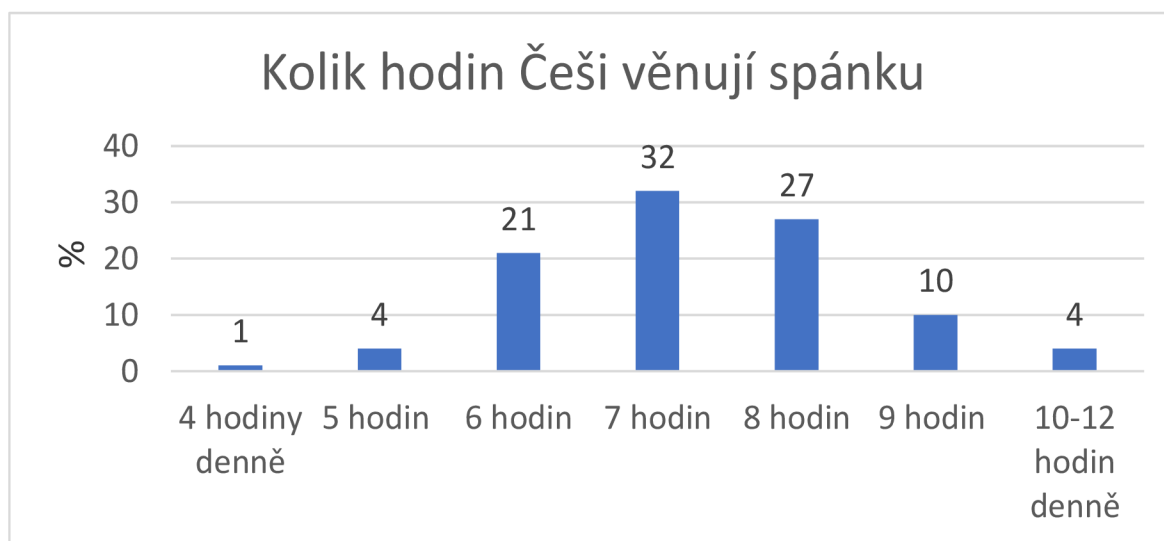
S obezitou, preobezitou a váhou obecně velice úzce souvisí pohyb a pohybová aktivita. Zejména u mladé generace, je pohyb důležitý, jelikož se tím dá předejít vážnějším zdravotním komplikacím. Následující vymezení bude pojednávat o pohybové aktivitě současné mládeže, která je podle světové zdravotnické organizace WHO považována za jednu z hlavních zdravotních výzev současné populace. Na základě analýzy, která probíhala v roce 2018 lze konstatovat, že pravidelnou pohybovou aktivitu vykonává pouze 35 % dětí a dospívajících. Jedná se o 60 minut středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity za den. Výsledky HBSC studie poukázaly na to, že středně až vysoce zatěžující pohybovou aktivitu provádí 27 % chlapců a 19 % dívek. Studie také poukázala na to, že v letech 2002 až 2014 se navýšil počet pohybově aktivních dospívajících. Pomocí dotazníkového šetření IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), bylo zjištěno, že doporučenou denní pohybovou aktivitu vykonává od 47 do 74 % procent dotazovaných (Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže, 2018).

5.3. Průměrný čas věnovaný spánku v České republice

Obyvatelé v České republice ve věku od 15 do 85 let spí denně v průměru sedm a čtvrt hodiny. Ideální doba pro kvalitní spánek je sedm až osm hodin denně, což si dopřává šest

Čechů z deseti. Graf č. 6 zachycuje, kolik hodin denně věnují Češi spánku. Lze vyčíst, že nejvíce spí Češi sedm až osm hodin denně, což je i denní doporučení. Méně, než šest hodin denně spí pouhých 5 % Čechů. Více než devět hodin spánku denně si dopřejí pouhá 4 % obyvatel.

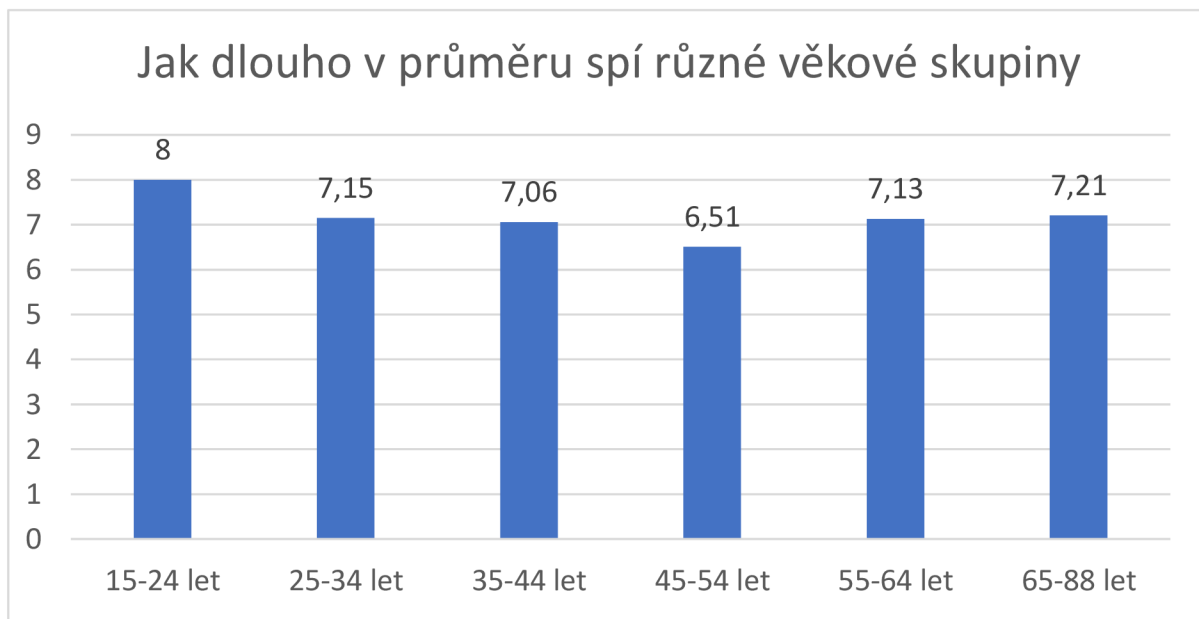
Pokud je porovnána kvalita a délka spánku mužů a žen, pak podle výzkumů spí ženy o něco více než muži. Kvalita spánku je ovlivněná množstvím tělesného tuku. Jedinci, kteří mají více tělesného tuku, spí méně oproti lidem s normální tělesnou hmotností. Kvalita spánku nám propojuje všechny výše zmíněné faktory tedy i zdravé stravování a pohyb.⁵



Graf 6: Kolik hodin Češi věnují spánku, zdroj: <https://www.factum.cz/aktuality/spanek-je-pro-regeneraci-klicovy-jak-spi-cesi>

Graf č. 7 zachycuje různé věkové kategorie a jejich průměrnou hodnotu spánku denně. Z grafu lze vyčíst, že nejvíce času věnují spánku lidé ve věku 15-24 let. Ti si oproti ostatním věkovým kategoriím přispí nejdéle. Naopak nejméně času věnují spánku lidé ve věku 45-54 let. O seniorech se říká, že v průměru spí daleko méně, než je běžné. To ovšem tolik nesouvisí s délkou spánku jako spíš s jeho kvalitou.

⁵ <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/vse--co-potrebuje-vedet-o-spanku/>



Graf 7: Jak dlouho v průměru spí různé věkové skupiny, zdroj: <https://www.factum.cz/aktuality/spanek-je-pro-regeneraci-klicovy-jak-spi-cesi>

5.4. Souhrn sekundární a komparativní analýzy týkající se zdravého životního stylu v České republice

V sekundární a komparativní analýze, která byla zaměřena na zdravý životní styl v České republice, byla vybrána statistická data, která jsou hlavními faktory ovlivňujícími zdraví české populace. Prvním faktorem bylo stravování v České republice, především konzumace ovoce a zeleniny, kde bylo zjištěno, že spotřeba ovoce i zeleniny stoupá. Dalším faktorem, který ovlivňuje zdravý životní styl, je konzumace alkoholu a jiných lihovin a také kouření tabáku a tabákových výrobků. Nejprve zde byla znázorněna data za občany celé České republiky. Spotřeba lihovin, cigaret a piva v České republice klesá. Roční spotřeba piva na jednoho obyvatele je 135 litrů, což je nejméně od šedesátých let minulého století (Sovinová, H., Csémy, L., Kernová, V., Užívání tabáku a alkoholu v České republice, 2014, str. 7). Další analýzou byla konzumace alkoholu a tabákových výrobků u studentů základních a středních škol. Ze statistik vyplynulo, že téměř 98 % již přišlo s alkoholem do styku a necelých 30 % studentů lze brát za pravidelné konzumenty alkoholu. Rozdíly byly i mezi pohlavími. U dívek se objevil vyšší zájem jak o alkohol, tak o cigarety. Další složkou, která byla součástí sekundární a komparativní analýzy byla obezita a preobezita nejprve v České republice jako celku a poté podrobněji u mladých lidí. S obezitou se v České republice setkáváme více u mužů než u žen. U mladých lidí trpí obezitou přibližně jedna čtvrtina mladých lidí. Jedním z důvodů je,

že většina lidí má sedavé zaměstnání a na pohyb nemají dostatek času a jsou v každodenním stresu. U mladých lidí se obezita i nadváha objevuje spíše u chlapců ve věku od 15 do 24 let. Hlavním důvodem výskytu obezity a nadváhy je nedostatek pohybu mladých lidí. Na základě studie HBSC vykonává pohybovou aktivitu pouze 35 % dospívajících (Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže, 2018). Dalším bodem sekundární a komparativní analýzy bylo zjišťování průměrné doby spánku v různých věkových kategoriích, kde nejvíce času věnuje spánku věková kategorie od 15 do 24 let v porovnání s ostatními věkovými skupinami. Nejméně potom spí produktivní skupina ve věku 45 až 54 let, kde hlavním důvodem je brzké vstávání do práce či domácí povinnosti.

Další kapitola navazuje na sekundární a komparativní analýzu dat, která přibližuje prostředí, ve kterém bude samotný výzkum probíhat.

6. Charakteristika prostředí

6.1. Lokalita Rakovnicka

Rakovnicko patří mezi regiony Středočeského kraje. Zahrnuje celkem 83 obcí, z toho tři mají status města. Z údajů ministerstva práce a sociálních věcí je patrné, že v regionu dochází ke snižování obyvatelstva. V porovnání s ostatními regiony je zde i vyšší míra nezaměstnanosti. Hlavní příčinou zvyšování nezaměstnanosti je celková orientace regionu na zemědělství a malé zastoupení průmyslu. Město Rakovník leží 51 km západně od Prahy a 57 km severovýchodně od Plzně. V současné době má město okolo 17 tisíc obyvatel a má postavení obce s rozšířenou působností. Město Rakovník je správním, obchodním a kulturním centrem s řadou historických památek, jedná se například o Vysokou bránu, Pražskou bránu, kostel sv. Bartoloměje nebo Husovo náměstí.



6.2. Popis vybraných škol

V následující kapitole budou vymezeny jednotlivé střední školy, které budou během bakalářské práce dále zpracovány. Pro výzkum byly zvoleny tři střední školy, kterými jsou: Masarykova obchodní akademie, Gymnázium Zikmunda Wintra a Střední průmyslová škola Emila Kolbena. Všechny tři školy se nacházejí ve městě Rakovník a představují navazující studium pro žáky základních škol.

6.2.1. Masarykova obchodní akademie

Masarykova obchodní akademie je škola, která má dlouholetou tradici. Historie školy sahá až do roku 1929. V současné době se na škole vyučují dva maturitní obory. Studenti si mohou vybrat mezi obchodní akademií a ekonomických lyceem. Škola se zaměřuje na komplexní výuku ekonomiky jako celku. Mimo jiné jsou zde vyučovány předměty jako je například právo, základy společenských věd, dějepis nebo mediální komunikace. I jazyky jsou zde na velice dobré úrovni. Důvodem je spolupráce s partnerskou školou v Německu. Ačkoliv není škola tolik zaměřená na sport, svým studentům poskytuje i možnost kvalitního sportovního zázemí. Tato střední škola je dobrou přípravou na navazující studium na vysokých či vyšších odborných školách, ale zároveň jsou její absolventi schopni se po ukončení přímo uplatnit na trhu práce. Aktuálně školu navštěvuje 167 studentů.

6.2.2. Gymnázium Zikmunda Wintra

Gymnázium Zikmunda Wintra v Rakovníku je všeobecně vzdělávací školou, která připravuje studenty na navazující studium na školách vysokých. Absolventi této školy jsou v 85 % přijímány na prestižní vysoké školy, se kterými škola spolupracuje. Na této škole si mohou žáci vybrat mezi dvěma studijními obory. První z nich je gymnázium všeobecné čtyřleté, kam žáci nastupují po ukončení devítileté školní docházky, nebo gymnázium všeobecné osmileté, kam nastupují žáci po ukončení pátého stupně základní školy. V současné době zde studuje 429 žáků, z toho 200 žáků na gymnáziu čtyřletém a 229 na gymnáziu osmiletém. Škola se každoročně účastní mnoha vzdělávacích soutěží, kde dosahuje velkých úspěchů. Je zde také možnost využít sportovní kurzy jako je například lyžařský nebo cykloturistický. Výuka je rovněž doplňována školními exkurzemi a jazykovými kurzy do zahraničí.

6.2.3. Střední průmyslová škola Emila Kolbena

Střední průmyslová škola Emila Kolbena se rovněž prezentuje jako důležitá složka vzdělání v rakovnickém regionu. Na této škole si mohou uchazeči vybrat mezi čtyřletými maturitními obory nebo mezi tříletými obory s výučním listem. Mezi maturitní obory patří strojírenství, elektrotechnika a informační technologie. Všechny tyto tři obory patří mezi perspektivní a o absolventy je na trhu velká poptávka. Rovněž i oni jsou úspěšní při navazujícím studiu na vysokých technických školách. Mezi tříleté obory patří obráběč

kovů, strojní mechanik a elektrikář. Absolventi z těchto oborů nacházejí dobré uplatnění zvláště v partnerských firmách školy.

7. Empirické šetření o vnímání zdravého životního stylu

V souvislosti s cílem práce bude v empirickém šetření porovnáno, jak je zdravý životní styl vnímán na odlišných středních školách a také, co může být příčinou případných odlišností. Zároveň se zaměří pozornost i na to, jak zdravý životní styl vnímají chlapci a jak dívky v jednotlivých věkových kategoriích. Pro získání dat byl zvolen kvalitativní výzkum. „Jedná se o proces, který je založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí pozorování v přirozených podmínkách“ (Hendl, Metody výzkumu, 2005, str. 50). Problém je zkoumán do hloubky pomocí subjektivního pohledu určitých osob. Jako metoda v praktické části byla zvolena případová studie, která se držela základních bodů na zvolené téma. Základní otázky se týkaly zdravého životního stylu, zdravé stravy, pohybu, jak na zdravý životní styl nahlíží rodina dotazovaného, či jak moc ovlivňuje zdravý životní styl jednotlivce například prostředí, ve kterém žije. Informace do empirického šetření byly získány z polostrukturovaného rozhovoru s žáky středních škol, které byly zaznamenány na diktafon. Všichni respondenti byli s nahráváním seznámeni a všichni podepsali informovaný souhlas (viz. příloha). V rozhovoru byly použity předem připravené otázky, kterých jsem se držela, ale zároveň jsem reagovala na podněty jednotlivých respondentů. Během rozhovoru jsem si dělala i poznámky, jak respondenti na jednotlivé otázky reagovali.

Sběr dat probíhal od června do srpna roku 2021. Délka jednoho rozhovoru trvala v průměru na 35 minut. Rozhovor byl přizpůsoben tomu, jak se rozvíjel a také respondentovi a jeho rozpoložení. Všech dvanáct dotazovaných bylo seznámeno s tím, že jejich odpovědi budou použity výlučně jen pro zpracování mé bakalářské práce.

7.1. Základní charakteristika dotazovaných

Celkem se rozhovorů zúčastnilo dvanáct respondentů. Z každé školy byli vybráni dva chlapci a dvě dívky, kromě střední průmyslové školy, kde jsem rozhovory dělala se čtyřmi chlapci. V první části rozhovoru byly studenti seznámeni s jednotlivými okruhy otázek a také odpověděli na základní otázky jako je věk, jakou školu student navštěvuje,

kde žije, jestli ve městě nebo na vesnici. Poté rozhovory pokračovaly dle předem připravených otázek.

| Dotazovaný | Věk | Pohlaví | Datum rozhovoru | Délka trvání rozhovoru | Škola |
|------------|-----|---------|-----------------|------------------------|-----------|
| PH | 19 | Muž | 30.6.2021 | 40 minut | SPŠ |
| JM | 19 | Muž | 30.6.2021 | 30 minut | SPŠ |
| DK | 20 | Muž | 7.7.2021 | 45 minut | SPŠ |
| DR | 19 | Muž | 8.7.2021 | 30 minut | SPŠ |
| JK | 19 | Muž | 5.8.2021 | 30 minut | Gymnázium |
| JD | 16 | Muž | 19.8.2021 | 35 minut | Gymnázium |
| AN | 17 | Žena | 5.8.2021 | 30 minut | Gymnázium |
| VM | 15 | Žena | 31.8.2021 | 40 minut | Gymnázium |
| AB | 16 | Žena | 22.7.2021 | 40 minut | MOA |
| MB | 15 | Muž | 1.7.2021 | 35 minut | MOA |
| AF | 18 | Muž | 19.8.2021 | 30 minut | MOA |
| VB | 19 | Žena | 5.8.2021 | 30 minut | MOA |

Tabulka 4: Základní charakteristika dotazovaných osob (vlastní zpracování)

7.1.1. Otázka č. 1 Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

Na první otázku odpovídali nejprve studenti ze Střední průmyslové školy v Rakovníku. Téměř všichni se shodují na tom, že jejich zdraví ovlivňuje převážně vyvážená strava, poté je to také dostatek pohybu a u jednoho z respondentů to bylo i životní prostředí, ve kterém žijeme. Na druhou stranu nikdo ze studentů nezmínil zdraví i z medicínského hlediska. Druhou škola, která byla zvolena bylo Gymnázium Zikmunda Wintra. Z této školy byli vybráni dva studenti a dvě studentky. Pokud srovnám odpovědi dívek, převažoval názor, že je naše zdraví ovlivněno převážně psychikou, následně zmiňovaly stravu a dostatek pohybu. Chlapci odpovídali do větší míry stejně jako dotazovaní ze střední průmyslové školy a to tak, že nejvíce jejich zdraví ovlivňuje vyvážená strava, dostatečný přísun vitamínů a pravidelná pohybová aktivita. Ze třetí školy Masarykovy obchodní akademie jsem také zvolila čtyři zástupce, dvě dívky a dva chlapce. Chlapci odpovídali, že nejvíce jejich zdraví ovlivňuje zdravá strava, pohyb a spánek. Jedna z respondentek uvedla, že zdraví ovlivňuje i místo, ve kterém člověk vyrůstá. Pozoruje u sebe lepší životní styl než například u vrstevníků, kteří žijí a vyrůstají ve městě.

| | Zdravá strava | Pohybová aktivita | Životní prostředí | Psychický stav | Dostatek spánku | Stres |
|---------|---------------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------|-------|
| Dívky | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 |
| Chlapci | 7 | 6 | 1 | 1 | 3 | 1 |

Tabulka 5: Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví? (vlastní zpracování)

Pro lepší přehlednost byla zpracována do tabulky č. 5 výše a blíže přiblížena. Byly zde porovnány názory studentů na otázku: „Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?“ Obecně lze z tabulky vyčíst, že zdravá strava ovlivňuje zdraví většiny dotazovaných studentů. Pouze jeden respondent zdravou stravu nezmínil. Na druhém místě se umístil dostatek pohybu, i zde se neobjevuje zásadní rozdíl mezi odpověďmi chlapců a dívek. Pouze dva studenti pohybovou aktivitu nezmínili jako determinant, který by mohl ovlivnit jejich zdraví. Dalším bodem, který byl zaznamenán bylo životní prostředí a celkově prostředí, ve kterém jednatelce vyrůstá. Takto odpověděla jedna dívka a jeden chlapec, oba dotazovaní žijí mimo město. Z toho je patrné, že ten, kdo žije na vesnici, považuje životní prostředí za důležitý fakt, který má vliv na zdravý životní styl. Dalším faktorem, který se objevoval, byl psychický stav. Na psychický stav dávají větší důraz dívky, v tom se můj výzkum shoduje i s teoretickou částí bakalářské práce, kde byl zmíněn i psychický stav člověka jako jeden z hlavních faktorů, který ovlivňuje zdraví jedince. Dotazovaní chlapci se k tomuto směru moc nepřiklánějí, pouze jeden z dotazovaných odpověděl, že je psychika důležitou složkou. Zde byly prvně zaznamenány větší rozdíly mezi dívkami a chlapci. Předposlední složkou je dostatek a kvalita spánku, který byl zařazen i do sekundární a komparativní analýzy. Z výzkumu je patrné, že spánku věnují větší pozornost dívky a řadí ho jako jednu ze základních hodnot zdraví. Chlapci nepovažují spánek jako hlavní faktor, který by mohl nějakým způsobem ovlivnit jejich zdraví. Poslední odpověď, která se opakovala byl stres a stresové situace. Dle výzkumu je patrné, že stres ovlivňuje zdraví u poloviny dotazovaných dívek, ale pouze u jednoho z dotazovaných chlapců. Stres je jeden z hlavních determinantů, který určitým způsobem ovlivňuje zdraví člověka. Dívky se na toto zaměřují více a snaží se stresovým situacím vyvarovat, i když přiznaly, že ve školním prostředí je to složité.

Obecně mají studenti správný názor na to, co ovlivňuje jejich zdraví, ale berou to pouze z určitých pohledů, a to zejména z pohledu jídelníčků, pohybových aktivit či spánku. Jen zřídka jsem se setkala s odpověďmi jako pravidelná lékařská kontrola či dodržování určitých postupů a hodnot pro zachování svého zdraví do budoucna.

7.1.2. Otázka č. 2 Jak o své zdraví pečujete?

Otázka č. 2 zjišťovala, jak studenti o své zdraví pečují. Nejprve opět odpovídali studenti ze střední průmyslové školy, kde se odpovědi v podstatných bodech nelišily.

Téměř všichni respondenti odpovídali, že o své zdraví pečují zdravou stravou nebo pravidelným pohybem. Převážně se u všech objevovaly podobné odpovědi, jako na otázku č. 1. Jen jeden z dotazovaných nevěnuje péči o zdraví zvláštní péči. Je zajímavé, že ze čtyř oslovených je tím nejstarším, tedy by se očekávalo, že bude zdraví věnovat větší pozornost a přistupovat k němu zodpovědněji. Odpovědi na Gymnáziu Zikmunda Wintra se v některých bodech oproti průmyslové škole lišily. Sice zde opět hrála důležitou roli strava a pohyb, ale větší důraz je zde kladen i na pravidelný spánek a odpočinek, celkem tři dotazovaní ze čtyř považují spánek a pravidelný odpočinek za důležitou složku, která se odráží na jejich zdraví. Třetí skupinou dotazovaných byla Masarykova obchodní akademie i zde se všichni studenti shodli na tom, že je důležitá strava a pohyb. Děvčata zde opět přikládají veliký důraz spánku a také u jedné z respondentek je kladen důraz na psychickou pohodu a věnování se sama sobě. V porovnání chlapců a dívek ze všech dotazovaných škol, dívky svému zdraví přikládají větší hodnotu ve všech směrech. Chlapci to naopak berou spíše jako pravidelný styl, kdy je potřeba se správně stravovat a mít dostatek pohybu. Pro lepší přehlednost byla data zpracována do tabulky.

STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA

| | Zdravá strava | Dostatek pohybu | Nevěnuji pozornost |
|----|---------------|-----------------|--------------------|
| PH | ANO | ANO | - |
| JM | ANO | ANO | - |
| DK | - | - | ANO |
| DR | - | ANO | - |

Tabulka 6: Jak o své zdraví pečujete – Střední průmyslová škola (vlastní zpracování)

Z tabulky č. 6 lze vyčíst, jak o své zdraví pečují studenti střední průmyslové školy v Rakovníku. Nejvíce se shodli na tom, že nejlépe jak pečovat o své zdraví je mít dostatek pohybu, tak odpověděli 3 ze 4 dotazovaných studentů, na druhém místě byla vyvážená strava, kterou dodržují 2 ze 4 dotazovaných a poslední odpovědi, kterou jsem zaznamenala, nebyl vůbec žádný zájem, jak o své zdraví pečovat a student tomu nevěnuje příliš pozornost.

GYMNÁZIUM ZIKMUNDA WINTRA

| | Zdravá strava | Dostatek pohybu | Dostatek spánku |
|----|---------------|-----------------|-----------------|
| JK | ANO | ANO | - |
| JD | ANO | ANO | ANO |
| AN | ANO | ANO | ANO |
| VM | ANO | ANO | ANO |

Tabulka 7: Jak o své zdraví pečujete – Gymnázium Zikmunda Wintra (vlastní zpracování)

Z tabulky č. 7 můžeme vyčíst, jak o své zdraví pečují studenti z Gymnázia Zikmunda Wintra v Rakovníku. Oproti studentům ze střední průmyslové školy se zde objevila i odpověď, že o své zdraví pečují pravidelným spánkem a odpočinkem, a že kvalitní spánek je jedním z faktorů, který jejich zdraví ovlivňuje. Odpověděli tak celkem tři dotazovaní studenti. Mezi studenty nebyl v odpovědích žádný větší rozdíl, a to ani z pohledu věku nebo rozdílnosti pohlaví. Všichni studenti se shodli na tom, že klíčem ke zdraví je správná životospráva a dostatečná a pravidelná pohybová aktivita.

MASARYKOVA OBCHODNÍ AKADEMIE

| | Zdravá strava | Pravidelné lékařské prohlídky | Psychický stav | Pohyb | Spánek |
|----|---------------|-------------------------------|----------------|-------|--------|
| AB | ANO | - | - | ANO | - |
| MB | - | - | - | - | ANO |
| AF | ANO | - | - | ANO | - |
| VB | ANO | ANO | ANO | - | - |

Tabulka 8: Jak o své zdraví pečujete – Masarykova obchodní akademie (vlastní zpracování)

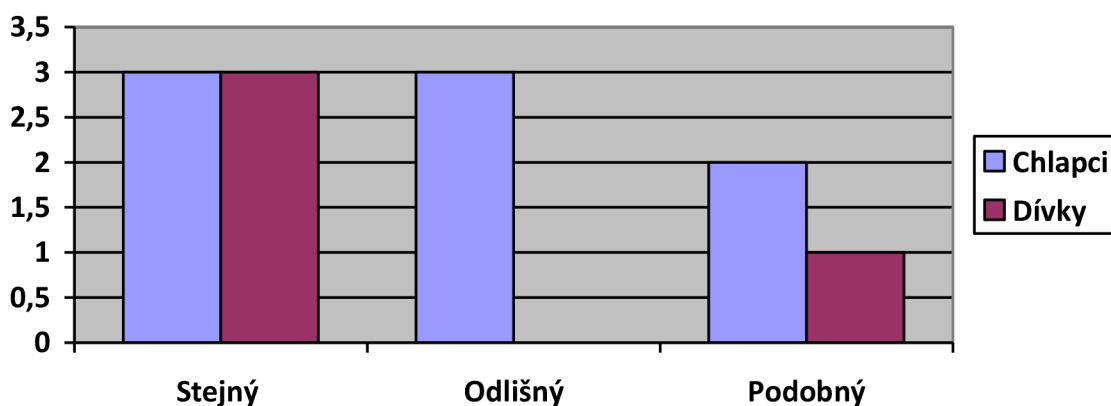
V tabulce č. 8 můžeme vidět, jakými způsoby o své zdraví pečují studenti z Masarykovy obchodní akademie v Rakovníku. Už na první pohled je vidět, že zde bylo nejvíce odlišných odpovědí v porovnání se zbylými dvěma školami. Prvně se objevily odpovědi jako jsou pravidelné lékařské kontroly, které zmínila studentka nejstaršího ročníku a také psychický stav a celková vnitřní pohoda. Zdravá strava a pohyb byla nejčastější odpovědí a v tom se i většina studentů shodla. Naopak oproti gymnáziu přikládají menší důraz na kvalitní spánek, zmínil ho zde pouze jeden student jako složku, která ovlivňuje jeho zdraví na prvním místě.

V otázce, jak o své zdraví pečují jednotliví studenti středních škol, bylo zjištěno, že se řídí určitými normami a mají představu, jak o své zdraví pečovat. Mezi školami byly zaznamenány rozdíly převážně u střední průmyslové školy, kde se péče o zdraví zaměřuje jen na pohyb a zdravé stravování, a to ještě ne u všech dotazovaných studentů. Oproti tomu na Masarykově obchodní akademii byl projevěn větší zájem o zdraví, a to především u dívek. Co se týče věku, tak starší studenti se v průměru více zajímají o svůj zdravotní stav než studenti mladších ročníků.

7.1.3. Otázka č. 3 Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

Následující otázka byla zaměřena na to, zda mají studenti odlišný pohled na zdraví oproti své rodině nebo zda se shodují. Jelikož byly vybráni studenti středních škol, kteří po většinou ještě s rodiči žijí, tak předpokládám, že vliv rodičů zde bude zaznamenán. První dotazovaní uvedli, že pohled na zdraví je víceméně stejný, téměř všichni potvrdili, že nemají v pohledu na zdraví odlišné názory. Pouze u jednoho dotazovaného se styl razantně liší a to tím, že rodiče žijí více zdravě a respondent už si žije podle sebe, zřejmě je to už dáno věkem. Další skupina dotazovaných odpovídala podobně jako studenti z průmyslové školy i tady mají víceméně všichni studenti stejný pohled jako zbytek jejich rodiny. U jedné z dívek se dokonce objevila odpověď, že žije více zdravě než rodiče, ale kvůli finančním možnostem to ještě není podle jejich představ. U poslední skupiny dotazovaných se děvčata shodla na tom, že je pro ně samotné a celou rodinu zdraví důležité, takže se v pohledu na zdraví neliší. Na grafu č. 8 níže jsou znázorněny tři nejčastější odpovědi, od dotazovaných studentů. Na první pohled je patrné, že úplně odlišný způsob vnímání zdraví mají tři dotazovaní studenti. Jejich pohled na zdraví se rozchází s hodnotami a normami, které vyznává jeho rodina a oni sami se s nimi neztotožňují. Žijí si podle svých představ a podle toho, co je pro ně dobré. Ve srovnání jednotlivých odpovědí mezi dívkami a chlapci, tak se lišily jen v tom, že u dívek a jejich rodin jsou pohledy na zdraví stejné nebo podobné. Většina dívek odpověděla, že zdraví je v rodině hodně důležité a že mu přikládají velikou váhu. V úvodu této otázky bylo zmíněno, že by rozdíly nemusely být tak velké, jelikož se jedná o studenty, kteří ještě žijí u svých rodičů. U většiny studentů tomu tak bylo a zdravý životní styl je rodinnou do značné míry ovlivněn. Naopak u jedné studentky se objevila i odpověď, že jedna z dotazovaných studentek má lepší přístup ke zdraví než její rodiče.

Máte stejný názor na zdraví jako zbytek Vaší rodiny?



Graf 8: Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? (vlastní zpracování)

7.1.4. Otázka č. 4 Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

Další otázka se zaměřovala na to, jakou představu mají jednotliví studenti o zdravém životním stylu a jak moc se odpovědi budou lišit oproti tomu, co si představují pod pojmem zdraví a jak moc zdraví ovlivňuje zdravý životní styl. První skupina si pod tímto pojmem představuje převážně zdravou stravu, dostatek pohybu a odpočinku, jeden z dotazovaných uvedl, že zdravý životní styl je určitý postoj k životu, kdy se člověk cítí dobře, a že pro každého to může znamenat něco jiného. S tím do jisté míry souhlasím, ale přeci jenom by měl být zdravý životní styl ovlivněn určitými postupy, které jsou pro naše tělo zdravé a správné, souhlasím s tím, že pro každého jedince je to něco jiného. U druhé skupiny studentů se již odpovědi mezi jednotlivými respondenty lišily. U dívek je představa o zdravém životním stylu především styl života, který je bude naplňovat, ale ne omezovat. U jednoho z chlapců se odpověď na danou otázku diametrálně odlišuje od ostatních a to tím, že pod pojmem zdravý životní styl si představuje životní styl, který je přínosem pro naši planetu Zemi. U poslední skupiny respondentů nebyly zaznamenány žádné výrazně odlišné odpovědi, a to ani mezi dívkami a chlapci. Všichni si pod tímto pojmem představují správnou stravu, dostatek pohybu a dostatek spánku. Pokud bych měla srovnat jednotlivé odpovědi u dívek se objevují pohledy na zdraví životní styl v širším měřítku u chlapců to začíná správnou stravou a končí pohybem.

Data byla zanesena do tabulky do tabulky č. 9. V porovnání s otázkou č. 1: „Co si studenti představují pod pojmem zdraví“ se odpovědi úplně nelišily. U většiny dotazovaných se objevovaly odpovědi jako zdravá strava, pravidelný pohyb nebo dostatek

spánku. V porovnání chlapců a dívek, tak dívky si pod pojmem zdravý životní styl představují určitý styl, který preferují a cítí se tak dobře. Chlapci odpovídali konkrétněji a do zdravého životního stylu řadily zdravou stravu, pohyb nebo životní podmínky, ve kterých jedinec žije. U dívek se také objevila odpověď vyhýbání se alkoholu a cigaretám, do zdravého životního stylu tyto složky určitě nepatří. Co se týče věkových skupin, tak u starších jedinců bylo zaznamenáno, že o tom více přemýšleli, naopak u mladších ročníků bylo vidět, že úplně neví, jak pojem vysvětlit, tak víceméně zopakovaly odpověď z otázky č. 1.

Do jisté míry jsou tyto dvě otázky podobné a navazují na sebe, ale existují zde i odlišnosti, například zdraví by se nemělo posuzovat pouze z hlediska zdravé stravy nebo pohybu, ale z více pohledů jako je lidská psychika, nebo jak stres působí na lidské zdraví a jaké v důsledku toho mohou vzniknout nemoci. Oproti tomu zdravý životní styl by měl být soubor hodnot, které by jednotlivec měl dodržovat, aby se cítil dobře a aby si zachoval své zdraví i do budoucna.

| | Zdravá strava | Pravidelný pohyb | Omezení alkoholu/cigaret | Dostatek spánku | Určitý životní styl | Životní podmínky |
|---------|---------------|------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|------------------|
| Chlapci | 5 | 5 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| Dívky | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 |

Tabulka 9: Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl? (vlastní zpracování)

7.1.5. Otázka č. 5 Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

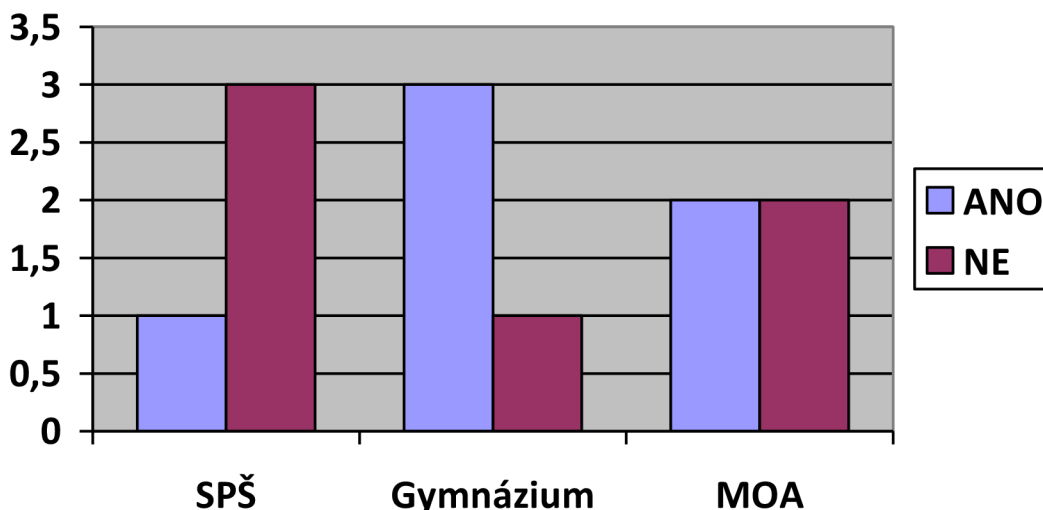
Další otázka navazovala na otázku předešlou a to tak, jestli jednotliví studenti preferují zdravý životní styl či nikoliv. U studentů střední průmyslové školy preferuje zdravý životní styl pouze jeden ze čtyř dotazovaných, který měl i v předchozí odpovědi největší povědomí o zdravém životním stylu. Ostatní dotazovaní neoznačují svůj styl vyloženě za nezdravý, ale ničím se neomezují, a proto nemohou tvrdit, že žijí podle zdravého životního stylu. Studenti z gymnázia odpovídali poněkud rozdílně. První z dotazovaných chlapců odpověděl, že se snaží životní styl dodržovat, ale že mu to zatím moc nevychází. Druhý z chlapců také zdravý životní styl dodržuje a inspiruje se hodně na sociálních sítích. Následně byly provedeny rozhovory s děvčaty, které zdravý životní styl dodržují a přivedli je k tomu rodiče, ale velikou váhu přikládají i sociálním sítím, kde berou inspiraci. U studentů z obchodní akademie se odpovědi lišily především podle pohlaví. Chlapci zdravý životní styl nepreferují, i když rodina tento styl dodržuje a chlapce k tomu určitým

stylem vede. Děvčata se shodla, že je ke zdravému životnímu stylu přivedli rodiče a že tento styl berou už jako součást jejich životů.

V grafu č. 9 byly zachyceny údaje k otázce, zda studenti jednotlivých středních škol preferují zdravý životní styl. Na střední průmyslové škole zdravý životní styl preferuje pouze jeden z dotazovaných studentů, zbylí studenti odpověděli, že určitý styl dodržují, ale že by ho nenazvaly zdravým životním stylem, ale také ne úplně nezdravým. Odpovědi na gymnáziu se oproti střední průmyslové škole lišily. [Zde dodržují zdravý životní styl tři ze čtyř dotazovaných studentů a ke zdravému životnímu stylu se nehlásí pouze jeden student. Pokud to srovnám s výsledky z Masarykovy obchodní akademie, tak na této škole preferují zdravý životní styl pouze dívky. Chlapci odpovídali stejně jako studenti ze střední průmyslové školy a to tak, že pod zdravým životním stylem si představují striktní dodržování určitých postupů, jak v jídle, tak celkově v životě a řekli, že do této kategorie nezapadají.

Celkově lze z této otázky vyvodit, že dívky dodržují zdravý životní styl více a ze své vlastní vůle, inspirují se doma ale také z velké části na sociálních sítích. Oproti tomu chlapci ho také do jisté míry dodržují, ale hlavně na přání či doporučení rodičů.

Preferujete zdravý životní styl

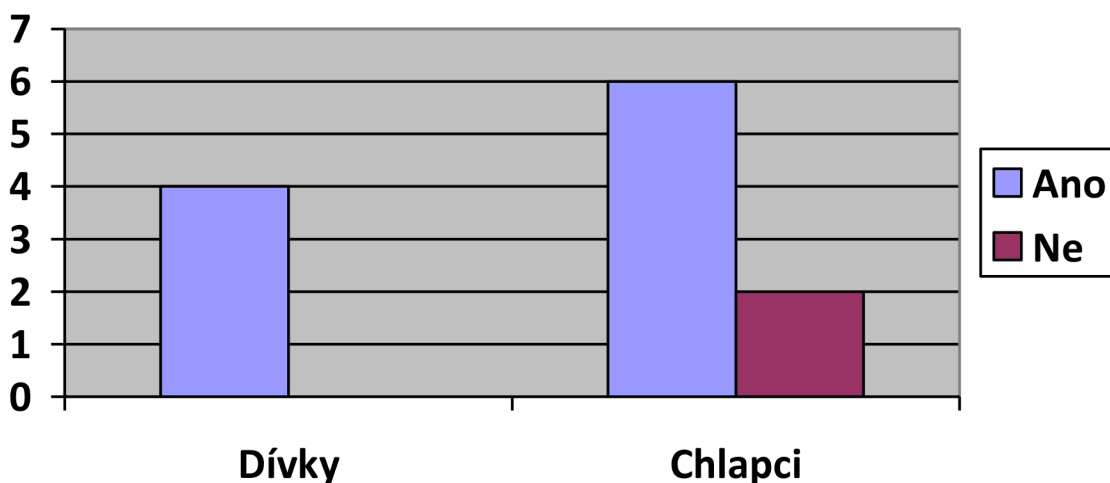


Graf 9: Preferujete zdravý životní styl? (vlastní zpracování)

7.1.6. Otázka č. 6 Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

Další otázka byla zaměřena na to, jestli jednotliví studenti sportují, případně jak často a jestli se věnují sportu pravidelně. Studenti ze střední průmyslové školy odpověděli, že sportují všichni. Jeden z dotazovaných sportuje, jen když má chuť a čas. Dva studenti odpověděli, že sportují pravidelně, ale stejně jako u předchozího na sport nemají tolik času. Poslední student sportuje pravidelně a jako jediný ze čtyř studentů dělá sport aktivně už několik let. Pokud bych to vzala ze svého pohledu, tak u dojíždějících studentů, kteří žijí na vesnici může být omezující trvalý koníček, jelikož musí dojíždět do větších měst. Na druhou stranu ale studenti odpovídali, že nemají čas kvůli brigádám, takže je to pouze otázka preferencí. U studentů z gymnázia se odpovědi opět trochu lišily. Oproti střední průmyslové škole se všichni čtyři dotazovaní věnují nějakému sportu pravidelně, což znamená cca 2x do týdne. U děvčat pak také hraje roli věk. U starší dívky jsem vyzorovala, že se opravdu snaží hýbat každý den a dělá několik druhů sportů přes náročné až po ty méně náročné a odpočinkové. Zatímco u druhé dívky se přesunula pozornost pouze k jejímu koníčku a sportování okolo nevěnovala tolik pozornosti. U chlapců se odpovědi téměř nelišily, každý má svůj koníček a ve volném čase se věnují i dalším sportovním aktivitám. U studentů z obchodní akademie jsem se u tří ze čtyř studentů setkala s odpověďmi, že se věnují určitému sportu pravidelně. Pouze jeden student odpověděl, že aktivně neprovozuje žádný sport, ale že mu pohybové aktivity cizí nejsou. U dívek jsem se setkala se striktnějším dodržováním pohybových aktivit, mají naplánované kolik hodin denně stráví pohybem a snaží se tento režim dodržovat. Rozdíly mezi jednotlivými školami jsou jen nepatrné. Většina chlapců si jde většinou zasportovat, když na to mají čas a nemají pevně dané, kdy, co budou dělat. U děvčat je tento režim pravidelnější ale rozmanitější. Hodně se odpovědi odvíjely také od toho, zda student dodržuje zdravý životní styl či nikoliv.

Považujete se za fyzicky aktivního člověka?



Graf 10: Považujete se za fyzicky aktivního člověka? (vlastní zpracování)

Na grafu č. 10 jsou znázorněny odpovědi na otázku, zda se studenti považují za fyzicky aktivního člověka. U dívek se za fyzicky aktivního jedince považují všechny a u všech byla odpověď, že dělají i nějaký sport pravidelně, což znamená 2x až 3x do týdne. U dvou z dívek byla odpověď dokonce, že cvičí každý den a mají to už spojené se svým životním stylem. U chlapců byly odpovědi dost nejednoznačné, většina z nich odpověděla, že se za fyzicky aktivní jedince považují, ale na druhou stranu na otázku, zda sportují pravidelně, tak odpověděli pouze dva dotazovaní, že se určitému sportu věnují několikrát v týdnu.

7.1.7. Otázka č. 7 Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

V tabulce č. 10 jsou zaznamenány odpovědi na otázku, zda si studenti myslí, že se stravují pravidelně. Většina studentů se pravidelně stravuje. Na druhé straně na otázku, jak vypadá jejich stravovací režim a jeden ze studentů odpověděl, že nesnídá, ale že jí pravidelně. Další ze studentů odpověděl, že se pravidelně nestravuje, že na to nemá dostatek času, že je vyčerpán, u jeho předchozích odpovědí se prezentoval, jako člověk, který preferuje zdravý životní styl, pohybovým aktivitám se věnuje 4x do týdne, ale pravidelnému stravování moc velký důraz nepřikládá. U zbylých dvou studentů byly odpovědi téměř totožné, jedí pravidelně, jsou naučeni z domova mít určitý stravovací

režim a příkládají správnému stravování velkou váhu. Studenti gymnázia se stravují pravidelně, větší důraz zdravému stravování příkládají, když chodí do školy a mají pravidelný režim. Jedna z dotazovaných dívek odpověděla, že se stravuje pravidelně, ale jen třikrát denně. Z pohledu zdravého stravování podle různých specialistů by člověk měl jíst pětkrát denně po malých porcích a neměl by se dostavit pocit hladu. Tato slečna už to má zažité z domova a považuje takovéto stravování za správné. Také se zde objevovaly odpovědi „občas něco nestihnu“ už tento výrok poukazuje na to, že strava není pravidelná a časově si student nerozvrhne den tak, aby stihnul vše, co potřebuje. U studentů obchodní akademie se odpovědi lišily nejen dívky versus chlapci, ale také mezi respondenty stejného pohlaví. Mladší z dotazovaných dívek odpověděla, že pravidelnou stravu nemá, že si dá něco k jídlu, pokud její tělo dostane hlad. Druhá z dotazovaných dívek odpověděla, že se stravuje 5x denně jí vyváženou stravu. Předchozí rozdíl bych brala asi z pohledu věku, kdy starší jedinec už ví, co je pro jeho tělo dobré, více se zajímá, a proto klade i větší důraz na pravidelnost. U mladšího z dotazovaných chlapců jsem se setkala s odpovědí, že stravovat se pravidelně je běžné, že to takhle mají všichni, ovšem opak je pravdou. Postupy pravidelného stravování má zažité z domova a nevidí důvod, proč by to jinde mohlo být jinak. Poslední dotazovaný chlapec odpověděl, že na jídlo moc času nemá a nají se, až když má hlad. Celkově lze tuto otázku uzavřít tak, že z pohledu pohlaví zase tak velké rozdíly nebyly, ale z pohledu věku byly zaznamenány odpovědi, že starší jedinci dávají větší důraz na pravidelné dodržování jídelníčku a mají také lépe vyváženou stravu. U mladších jedinců je zdravé stravování ovlivněno jejich rodinou, která se zdravě stravuje, ale oni sami tomu naklonění moc nejsou.

| Dotazovaný | Stravujete se pravidelně | | Škola |
|------------|--------------------------|----|-----------|
| | ANO | NE | |
| PH | X | | SPŠ |
| JM | | X | SPŠ |
| DK | X | | SPŠ |
| DR | X | | SPŠ |
| JK | X | | Gymnázium |
| JD | X | | Gymnázium |
| AN | | X | Gymnázium |
| VM | X | | Gymnázium |
| AB | | X | MOA |
| MB | X | | MOA |
| AF | X | | MOA |
| VB | | X | MOA |

Tabulka 10: Stravujete se pravidelně? (vlastní zpracování)

7.1.8. Otázka č. 8 Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

Otázka, kdy studenti přišli do styku s alkoholem, byla zaměřena hlavně na to, kdy se poprvé opili, protože pokud jim někdo z dospělých dal v dětství ochutnat pivo nebo víno nebyly pro bakalářskou práci adekvátní odpovědi. U chlapců ze střední průmyslové školy jsem si byla jistá, že s alkoholem přišli do styku všichni a všichni se také shodli na tom, že to bylo okolo patnácti let, kdy se jim poprvé podařilo opít. Momentálně si příležitostně dají pivko všichni zmínění. Za pravidelného kuřáka lze brát pouze jednoho, nejstaršího studenta, který vykouří denně okolo deseti cigaret. Jeden ze studentů uvedl, že se považuje za příležitostného kuřáka, že to stojí moc peněz. Studenti z gymnázia mají na alkohol už poněkud odlišné názory, všichni dotazovaní již s alkoholem do styku přišli a ve větší míře se shodují s odpověďmi se studenty z průmyslové školy. Až na jednoho studenta nikdo z dotazovaných alkohol nepije, a cigarety nekouří nikdo z dotazovaných, dokonce tři ze čtyř studentů kouřit ani nezkoušeli. Studenti z obchodní akademie se v odpovědích razantně lišili, a to i co se týče v porovnání s gymnáziem. U mladší z dívek je pohled na alkohol vyloženě přátelský, dopřává si ho poměrně často na různých akcích, oproti starší dotazované dívce, která alkohol nevyhledává a dá si jen příležitostně. Zde podle mého názoru hraje velkou roli věk. Starší z dívek už tímto obdobím prošla, proto už nepotřebuje alkohol v takové míře vyhledávat. U jednoho z chlapců asi nelze brát odpověď za adekvátní, jelikož si z toho dělal stále legraci, takže do vlastního výzkumu byla použita odpověď pouze druhého chlapce, který je již dospělý a tím pádem se ani netají tím, že si rád dá pivo. Ve srovnání užívání alkoholu na jednotlivých školách nejsou rozdíly patrné. U dospělých studentů bylo překvapením, že si alkohol dají příležitostně na nějaké akci, a i v tomto se shodují napříč školami. Co se týče rozdílů mezi chlapci a dívkami, tak obecně více alkohol vyhledávají chlapci a obdobně je to i s užíváním tabákových výrobků. Vlastní výzkum s užíváním alkoholu se ve větší míře shoduje s výzkumem, v sekundární a komparativní analýze, kde byla tato věková skupina zmíněna a do styku s alkoholem přišlo téměř 98 % dotazovaných. Na druhou stranu výzkum v sekundární a komparativní analýze o užívání cigaret či jiných tabákových výrobků se od vlastního šetření lišil, zatímco z vlastního výzkumu nekouří žádná dívka, tak ve výzkumu na str. 35 tabulka č. 2 je větší procento dívek než chlapců. Důvodem může být to, že byly vybrány dívky, které mají ke zdravému životnímu stylu blíže, a proto kouření cigaret a užívání jiných

tabákových výrobků nezapadá do jejich stylu života. Celkově byla tato otázka těžko uchopitelná a následně také náročná na samotné zpracování.

| | Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem (roky) | Pijete pravidelně alkohol (5x týdně) | Kouříte cigarety nebo užíváte jiné tab. výrobky |
|----|--|--------------------------------------|---|
| PH | 15 | příležitostně | ne |
| JM | 15 | příležitostně | ne |
| DK | 15 | příležitostně | ano |
| DR | 15 | příležitostně | příležitostně |
| JK | 16 | ne | ne |
| JD | 16 | příležitostně | ne |
| AN | 15 | ne | ne |
| VM | 15 | ne | ne |
| AB | nevím | příležitostně | ne |
| MB | x | x | x |
| AF | nevím | ano | příležitostně |
| VB | 16 | ne | ne |

Tabulka 11: V kolika letech byla vaše 1. zkušenost s alkoholem? (vlastní zpracování)

7.1.9. Otázka č. 9 Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

Další otázka zjišťovala, jak se mladá populace věnuje spánku a zda je to pro ně dostačující či nikoliv, popřípadě, jestli během dne odpočívají. Data byla zanesena do tabulky č. 12 níže, kde jsem zaznamenala rozdíly mezi dotazovanými dívkami a chlapci. Zde nebyly rozdíly patrné. Všichni dotazovaní ze střední průmyslové školy odpověděli, že spí v průměru 7-8 hodin a všichni uvedli, že je to pro ně dostačující. Na otázku, zda se cítí být přes den unaveni uvedli, že pokud se dobře vyspí, tak během dne únavu nepocítují. U studentů z gymnázia se průměrný čas věnovaný spánku pohybuje okolo 6 hodin denně. Větší odlišnosti byly zaznamenány mezi věkovými skupinami. U mladších jedinců se objevovaly odpovědi, že spí málo a že to dostačující není. Jako důvod uvedli, že mají mnoho zájmů. U starších jedinců už bylo naložení s časem poněkud lepší a spánku se průměrně věnují 8 hodin denně s tím, že přes den pocítují únavu, což bývá v důsledku větší fyzické zátěže nebo například změnou počasí. U studentů z Masarykovy obchodní akademie se spánek pohybuje v rozmezí okolo osmi hodin denně, takže oproti ostatním školám se ani neseťkáváme s významným rozdílem. Opět se tu objevovaly difference mezi ročníky. U mladších jedinců nebyl spánek dostačující a dopřávají si odpočinek i přes den, bohužel to bývá na úkor jiných povinností, a proto chodí spát později, než by sami chtěli. U starších jedinců byla větší pravidelnost a lepší

časové rozložení, aby spali tolik času, kolik je potřeba a přes den byli, co nejméně unaveni. Obecně lze říct, že mladí lidé kvalitní spánek pociťují a toto uvedli i v předešlých odpovědích, například co řadí do zdravého životního stylu, či co může ovlivnit jejich zdraví až na posledních místech. V porovnání s daty ze sekundární a komparativní analýzy z grafu č.7 na straně 39, tak dotazovaní ve věku od 15 do 26 let uvedli, že spí v průměru osm hodin denně, což souhlasí i s výzkumem, který byl prováděn na třech středních školách.

| Kolik hodin denně spíte? | 5-6 hodin denně | 7-8 hodin denně | 9 a více |
|--------------------------|-----------------|-----------------|----------|
| Dívky | 1 | 3 | 0 |
| Chlapci | 2 | 5 | 1 |

Tabulka 12: Kolik hodin denně spíte? (vlastní zpracování)

8. Souhrn empirického šetření o vnímání zdravého životního stylu

Empirické šetření se týkalo studentů středních škol v lokalitě Rakovník. Dotazování proběhlo pomocí předem připravených rozhovorů. Z každé školy byly zvoleni čtyři studenti, kromě střední průmyslové školy byly všude dotazováni dva chlapci a dvě dívky v různých věkových kategoriích. Otázky se týkaly převážně zdraví a zdravého životního stylu a podle situace byly pokládány i doplňující otázky. První otázka byla zaměřena na pojem zdraví, jak ho studenti vnímají a co si pod ním představují. Nejvíce podle studentů zdraví vystihují pojmy, zdravá strava, dostatek pohybu, vyhýbání se stresu a dostatek spánku a odpočinku. Jak už bylo zmíněno v samotném šetření, jen jedna dotazovaná studentka odpověděla, že si pod pojmem zdraví představuje dobrou imunitu a celkově správný zdravotní stav, kterému předcházejí pravidelné lékařské kontroly. V porovnání odpovědí chlapců a dívek z tabulky č. 5 na straně 45 mají dívky obecně větší přehled o tom, co si pod pojmem zdraví představují a řadí do svého zdraví i psychický stav člověka.

Druhá otázka navazovala na otázku první, jak studenti o své zdraví pečují. Zde byla data rozdělena do tří tabulek podle střední školy, kterou student navštěvuje a zaznamenáno, zda se odpovědi budou lišit v závislosti na tom, jakou školu navštěvuje. Chlapci ze střední průmyslové školy o své zdraví dbají správnou stravou a pohybem, oproti tomu u studentů z gymnázia se u tří ze čtyř dotazovaných studentů objevila odpověď, že k lepšímu zdraví přispívá i dostatek kvalitního spánku. U studentů z Masarykovy obchodní

akademie byly odpovědi na tuto otázku nejrozmanitější. Dívky přikládají veliký důraz psychickému stavu jedince, dále pak také jedna z dívek vyhledává pravidelné lékařské kontroly a mimo jiné se i snaží vyvarovat stresových situací. Odpovědi na tuto otázku potvrdily částečně i otázku č.1, kde dívky celkově zdraví berou z širšího pohledu, takže i péče o zdraví je ve větším měřítku.

Třetí otázka byla zaměřena na to, zda mají studenti ke zdraví a celkově ke zdravému životnímu stylu stejný postoj jako zbytek jejich rodiny. Zde se největší rozdíly objevovaly mezi věkovými skupinami. Mladší studenti odpovídali, že se v postoji a vnímání zdravého životního stylu neliší, že pohledy jsou stejné. U starších studentů byly i odpovědi, že vnímají zdraví jinak. Chlapci tomu nepřikládají takový důraz, ale rodiče je k tomu vybízejí, naopak dívky se s názory rodičů ztotožňují a někdy kladou na zdraví a jeho hodnoty větší důraz.

Další otázka byla zaměřena na to, co si studenti představují pod pojmem zdravý životní styl. Tato otázka velice úzce souvisela s otázkou č. 1 Co si představujete pod pojmem zdraví? Více jak 70 % studentů odpovědělo totožně jako na otázku č. 1. Všechny odpovědi byly zaměřené na zdravou stravu, pohyb, spánek a žádná z odpovědí se vyloženě nevymykala ostatním. Studenti mají dobré povědomí o tom, co si pod tímto pojmem představit a shodují se i s desaterem pana Kukačky o zdravém životním stylu (Kukačka, V., Zdravý životní styl, 1957).

Představu o zdravém životním stylu studenti mají. Další otázka navazovala a to tím, zda tento styl dodržují a pokud ano, kdo nebo co je k tomu přivedlo a pokud ne, aby rovněž uvedli důvod. Nejvíce preferují zdravý životní styl na Gymnáziu Zikmunda Wintra, kde ze čtyř dotazovaných tento styl nepreferuje pouze jeden. Na druhou stranu nejmenší zájem o zdravý životní styl je mezi chlapci na střední průmyslové škole, kde tento styl vyznává pouze jeden student. Co se týče rozdílů mezi dívkami a chlapci, tak obecně dívky si více zakládají na psychické pohodě, věnují více času sobě a relaxaci a umějí si lépe rozložit svoje povinnosti, aby stihly všechno, co potřebují. Oproti tomu chlapci sice zdravý styl také dodržují, ale zapadá tam pouze zdravá strava a pohyb.

Další otázka byla zaměřená na pohybovou aktivitu studentů a zda se věnují určitému sportu pravidelně. Všichni studenti uvedli, že ke sportu mají kladný vztah, ale jen polovina dotazovaných z nich má sport jako svůj koníček. Větší zastoupení pravidelného sportování bylo zaznamenáno u dívek, které se v průměru věnují sportu 2x-3x týdně, jedna z dotazovaných dokonce každý den. U chlapců to bylo o něco méně, většina z nich

sportuje, pokud na to má čas, pouze tři z osmi uvedli, že dělají sport pravidelně. Na pravidelný pohyb navazovala pravidelná strava a stravovací režim, kde byla zjištěná data podrobněji zaznamenána do tabulky č. 10. Zde bylo velikým překvapením, že dívky se stravují méně pravidelně než chlapci. V návaznosti na předchozí otázku se dalo očekávat, že dívky, které podle zjištěných dat více a pravidelněji sportují, budou mít i lepší a pravidelnější stravu. V porovnání jednotlivých škol, co se týče pravidelného stravování, tak nejlépe se stravují žáci ze střední průmyslové školy, kde dbají i na pravidelnost a vyváženost. Zároveň ale odpověděli, že pravidelnost dodržují, pouze pokud mají určitý režim, tedy jen tehdy, když chodí do školy.

Předposlední otázka se zaměřila na negativní působení alkoholu a tabákových výrobků. Prvotně bylo zkoumáno, kdy jednotliví studenti přišli do styku s alkoholem a cigaretami, popřípadě, jestli někdo z dotazovaných užívá alkohol či tabákové výrobky pravidelně. Všichni z dotazovaných přišli do styku s alkoholem v průměru v 15 letech. Pouze jeden ze studentů uvedl, že pije pravidelně, ale ne ve velkém množství. U otázky na cigarety či jiné tabákové výrobky odpověděl jeden ze studentů, že je pravidelný kuřák, z dívek nekouří žádná a zbylí chlapci si dají cigaretu pouze příležitostně a jako hlavní důvod uvedli vysokou cenu. Výsledky z vlastního šetření se shodují s výsledky v sekundární a komparativní analýze, kde téměř 98 % studentů přišlo do styku s alkoholem v 15 letech. Pokud se většina studentů přiklání ke zdravému životnímu stylu a zároveň si dá občas alkohol nebo cigaretu, už by se dalo hovořit o tom, zda tento styl můžeme označit jako zdravý životní styl.

Poslední otázka zjišťovala, jak dlouho studenti spí. V tomto šetření nebyly zaznamenány žádné větší rozdíly. V průměru studenti spí kolem 7-8 hodin a pro většinu z nich je to dostačující. Někteří uvedli spánek jako jeden z faktorů, který ovlivňuje zdravý životní styl.

9. Závěr

Obecným cílem mojí bakalářské práce bylo zjistit a porovnat, jak současná mládež vnímá zdravý životní styl. V dnešní době je zdravý životní styl čím dál častější téma k zamyšlení, především u mladých lidí, kteří jsou poměrně snadno ovlivnitelní prostřednictvím sociálních sítí či médií. Teoretická část byla nejprve zaměřena na životní styl jako takový, kde bylo vymezeno více definic. Nejlépe životní styl zformulovali autoři Duffková, Urban a Dubský, kteří jej popsali jako soubor norem a hodnot, podle kterých

člověk žije (Duffková, J., Urban L., Dubský, J., Sociologie životního stylu, 2008, str. 52-53). Dalším pojmem, který je pro bakalářskou práci stěžejní, je pojem zdravý životní styl, jehož definice vychází z celkového životního stylu a je především zaměřena na dodržování určitých postupů pro zachování svého budoucího zdraví. Zdravý životní styl je také ovlivněn celou řadou faktorů. Mezi ty nejčastější můžeme zahrnout například dostatek pohybu, správná strava, volný čas, ale patří sem také negativní faktory jako je alkoholismus, kouření, či užívání drog. Dalším, ale pro bakalářskou práci neméně důležitým pojmem, byl pojem zdraví. Na zdraví lze podle Lékařského slovníku nahlížet ze dvou úhlů. První z nich je biomedicínský, který se zaměřuje na zdraví z pohledu nemocí a jejich působení na lidský organismus. Druhým je ekologicko-sociální model, který vychází z modelu biomedicínského, ale zároveň se do popředí dostává osobnost člověka a jeho psychika.⁶ Na naše zdraví působí mnoho faktorů, jak z vnitřního prostředí našeho organismu, tak i z vnějšího. Jedním z hlavních elementů, byla zdravá strava a s ní spojené i nežádoucí důsledky jako je obezita, nadváha a na opačném protipólu anorexie či bulimie.

Tyto základní pojmy byly dále použity pro sekundární a komparativní analýzu, která byla zaměřena na zpracování dat, která ovlivňují zdravý životní styl české populace. Ze statistik vyplynulo, že spotřeba ovoce a zeleniny v České republice od roku 1989 stoupá a hlavním důvodem je stále dostupnější možnost sehnat i exotické a dříve nedostupné druhy potravin. Na opačném protipólu je vzrůstající cena, která je velmi důležitým hlediskem při výběru určitých druhů potravin zejména ovoce a zeleniny. Další statistická data se zaměřila na spotřebu alkoholu v České republice nejprve u celé populace a poté na užívání alkoholu u mladistvých. Od roku 2009 nedošlo k výraznému vzestupu pití alkoholu a u lihovin spotřeba dokonce klesá. V roce 2009 byla roční spotřeba lihovin na jednoho občana 8,2 litru a v roce 2018 to bylo 7 litrů za rok na jednoho občana. Naopak spotřeba alkoholu u mladistvých stoupá, a to již v útlém věku. Téměř 98 % studentů ve věku od 15 do 26 let přišlo do styku s alkoholem ještě před dovršením osmnácti let. Dalším faktorem, který negativně ovlivňuje zdravý životní styl v České republice je obezita a nadváha. V České republice trpí nadváhou téměř 45 % mužů a 31 % žen. Důvodem těchto čísel je to, že většina produktivních občanů má sedavé zaměstnání a nemají na pohybové aktivity dostatek času. Dalším faktorem, který výrazně ovlivňuje nadváhu a obezitu je nepravidelné a nekvalitní stravování. Dnešní doba je uspěchaná a proto, lidé

⁶ Lékařské slovníky. *Model zdraví* [online]. [cit. 2021-02-09]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/model-zdravi>

upřednostňují stravování ve „fastfoodech“ nebo tzv. „take away“ občerstveních. Obdobný problém má i mladá generace. Obezita se od roku 2001 zvyšuje jak u chlapců, tak u dívek. Ale v celkovém srovnání se chlapci potýkají s obezitou téměř dvakrát více než děvčata. Jako jedna z příčin obezity u mladých lidí je nedostatek pohybu a sportovních aktivit.

Jak na zdravý životní styl nahlíží mladá generace, o tom pojednávalo samotné empirické šetření. Pojem zdraví a zdravý životní styl studenti vnímají obdobně a nemají mezi těmito pojmy zásadní rozdíl. Mezi nejčastější odpovědi patřily: správně se stravovat, dostatečně se pohybovat. Starší respondenti se rovněž více zaměřují na dostatek kvalitního spánku či psychickou pohodu. U dívek zazněla i odpověď pravidelných lékařských kontrol. Lepší informovanost mají dívky, které se o své zdraví zajímají více, dávají přednost psychické pohodě a duševní hygieně. U více jak 50 % dotazovaných ovlivňuje zdravý životní styl také rodinné zázemí, kde dodržují správnou životosprávu, věnují se sportovním aktivitám, či dodržují pravidelný spánkový režim. U jedné z dotazovaných dívek se objevila odpověď, že už si určité normy a hodnoty skládá sama a že se například stravuje lépe a kvalitněji než zbytek rodiny. Na základě odpovědí zda, jednotliví studenti dodržují zdravý životní styl se z 90 % objevila odpověď „ano“. Další otázky se zaměřovaly právě na dodržování jednotlivých složek zdravého životního stylu, například to, zda se student stravuje pravidelně. U studentů se názory na pravidelné stravování velice lišily. Ti, kteří pravidelně sportují a dávají větší důraz na správnou životosprávu, odpovídali, že se i pravidelně stravují. Studenti, kteří mají celkově ke zdravému životnímu stylu odstup, odpovídali, že se pravidelně nestravují. Například jeden ze studentů odpověděl: „Stravuji se tehdy, když mám hlad“. Jedna z dotazovaných odpověděla, že se stravuje pravidelně, ale pouze 3x denně. Podle odborné literatury je za pravidelné stravování považováno jídlo 5x denně. S tímto se ztotožnilo 50 % dotazovaných. V návaznosti na správnou a pravidelnou stravu navazovala otázka pravidelného pohybu. Pravidelně sportuje téměř 50 % dotazovaných. Větší zastoupení sportovních aktivit bylo zaznamenáno u dívek, které se v průměru věnují sportu 2x-3x týdně. U chlapců je procento nižší, sportu se nevěnují pravidelně, ale sportovní aktivity jim cizí nejsou, aktivně se hýbe 90 % procent dotazovaných. Mezi aktivní pohyb lze zařadit i každodenní procházky, které jeden ze studentů považuje spíše za určitý druh relaxace než jako pravidelný sport. Jako hlavní důvod menšího zájmu o sport u chlapců je ten, že mají méně volného času a když volný čas mají, tak ho věnují příležitostným brigádám. V návaznosti na pozitivní faktory, které ovlivňují zdravý životní styl, studenti odpovídali na otázku, která se týkala negativních

vlivů, a to zejména pití alkoholu a kouření cigaret. U této otázky se vlastní výzkum shoduje s výzkumem sekundární a komparativní analýzy, kde do styku s alkoholem přišlo 98 % před dovršením osmnácti let. Na druhou pouze jeden z dotazovaných odpověděl, že alkohol konzumuje pravidelně, jinak zbytek studentů pouze příležitostně.

V porovnání jednotlivých škol vyšla nejlépe škola Gymnázium Zikmunda Wintra. Studenti gymnázia měli nejlepší povědomí o zdravém životním stylu. Objevovaly se zde odpovědi zaměřené i na psychiku člověka, a nejen z pohledu správné stravy či dostatku pohybu. Hlavním důvodem je rozmanitost vyučovaných předmětů, či větší zájem studentů, který je z větší části ovlivněn i rodinným prostředím. Cílem této práce bylo zjistit postoj ke zdravému životnímu stylu středoškolské mládeže, přestože byla tato problematika v předešlých kapitolách přiblížena, zůstává zdravý životní styl jako těžko uchopitelné téma a lze na něm i nadále pracovat a zkoumat jej více do hloubky. Do budoucna může být i vhodným námětem na diplomovou práci v případě pokračování ve studiu.

10. Citovaná literatura

- A., Giddens. 1999.** *Sociologie*. 1999.
- Alena, Plhánková. 2003.** *Učebnice obecné psychologie*. místo neznámé : Praha: Academia, 2003. ISBN 978-80-200-1499-3.
- Alojz Janík, Karel Dušek. 1990.** *Drogy a společnost*. 1990. ISBN 80-201-0087-3.
- B., Kraus. 2008.** *Základy sociální pedagogiky*. 2008.
- BRITANNICA, ENCYKLOPAEDIA. 2009.** *Mozek - průvodce po anatomii mozku a jeho funkcích*. 2009. ISBN 978-80-7217-686-1.
- 2009.** Brittanica. <https://www.britannica.com/>. [Online] 2009.
- BURSOVÁ, M., LANGMAJEROVÁ, J. 2006.** *Zdravý pohyb=zdravý růst. Plzeň: KCVJŠ.*. 2006.
- Duffková, J., Urban L., Dubský, J. 2008.** *Sociologie životního stylu*. 2008.
- Europe, Regional Office for. 2004.** *Young people's health in context*. 2004.
- Eva, Blahušová. 2005.** *Wellness, fitness*. místo neznámé : ISBN 80-246-0891-X Praha Karolinum, 2005.
- Hana Sovinová, Ladislav Csémy, Věra Kernová. 2014.** *Užívání tabáku a alkoholu v České republice*. místo neznámé : Státní zdravotní ústav, 2014.
- Hartl, P., Hartlová, H. 2010.** *Velký psychologický slovník*. 2010.
- Holčík, J. 2009.** *Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví*. 2009. str. 149. ISBN 978-80-7392-089-0..
- J. Holčík, K. Zástěra. 2014.** *Zdraví 2020: osnova evropské zdravotní politiky pro 21. století*. 2014. str. 182. ISBN 978-80-85047-48-6..
- Jandourek, Jan. 2001.** *Sociologický slovník*. 2001. ISBN 80-7178-535-0.
- Kalina, Kamil. 2003.** *Drogy a drogové závislosti*. 2003. ISBN 80-86734-05-6.
- Křivohlavý, Jaro. 2009.** *Psychologie zdraví*. 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- Kubátová, H. 2010.** *Sociologie životního způsobu*. 2010.
- Libor, Míček. 1984.** *Duševní hygiena*. místo neznámé : ISBN 14-400-84, 1984.
- . 1984. *Duševní hygiena*. 1984. ISBn 14-400-84.
- Maříková, H., Petrušek, M., Vodáková, A. a kol. Velký sociologický slovník.**
- Pavel Hartl, Helena Hartlová. 2000.** *Psychologický slovník*. 2000. ISBN978-80-262-0873-0.
- STEJSKAL, P. 2004.** *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav : Presstempus, 2004.
- Vladislav, Kukačka. 1957.** *Zdravý životní styl*. České Budějovice : autor neznámý, 1957. ISBN 978-80-7394-105-5.
- WHO. 2001.** *Zdraví 21: osnova programu Zdraví pro všechny v evropském regionu*. 2001. ISBN 80-85047-5.

11. Přílohy

Rozhovor č.1

PH, 19 LET, STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA, RAKOVNÍK

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Myslím si, že nejvíce je moje zdraví ovlivněno stravou a psychikou. Když jsem v nepohodě, tak pozoruji, že jsem více unavený. To samé mám i když se dobře nenajím. Vyvážená strava je základem správného zdraví.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Mimo to, že se snažím dostatečně sportovat a zdravě jíst, tak také jím hodně vitamínů.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Víceméně je ten pohled stejný, asi jsem to i doma okoukal. Nikdy se u nás nekouřilo a celkově se snažíme žít zdravě.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„První, co se mi pod tímto pojmem vybaví, je správná strava a pohyb“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Neřekl bych, že úplně preferuji, jím, co mi chutná a hlídat se nepotřebuji, sportuji, takže pohyb také mám. Dělán to, u čeho se cítím dobře.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Řekl bych, že ano. Často jezdím na kole a rekreačně hraji fotbal. Neřekl bych, že úplně pravidelně, ale jak je čas. Snažím se alespoň 2x-3x do měsíce.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Snažím se jíst pravidelně. Nesnídám, vím, že bych měl, ale ráno do sebe prostě nic nedostanu, pak si dám ve škole něco k svačině, většinou rohlík se sýrem, pak si zajdu na oběd buď do školní jídelny, anebo si koupím jen tak něco do ruky. Odpoledne si dám svačinu, většinou něco sladkého a večere mám doma vždycky teplé od maminky.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„S alkoholem jsem do styku přišel cca v 15 letech, teď si dám třeba večer pivko nebo s kamarády v hospůdce rád popiji. Cigarety jsem vyzkoušel, ale nejsem pravidelný kuřák.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Snažím se alespoň 8 hodin, když se mi to povede, tak to dostačující je.“

Rozhovor č.2

JM, 19 LET, STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA, RAKOVNÍK

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Moje zdraví je nejvíce ovlivněno stresem ze školy, a to hlavně z nadcházející maturity, více se nervuji a pozoruji, že se tento stav neodráží nejen na psychice, ale také na tom, jak se cítím fyzicky. Proto si myslím, že nejlépe, jak si udržet správné zdraví, je často se hýbat a dobře jíst.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Snažím se jíst zdravě, vyvážený jídelníček je za mě základ správného zdraví. Dále také pravidelně sportuji. Hraji 4x v týdnu hokejbal.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„S rodiči máme stejný pohled, žijeme ve společné domácnost a, jinak by to asi ani nefungovalo.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Pro mě je to určitě hlavně sport. Dostatek pohybu je určitě známka zdravého životního stylu.“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Ano, zdravý životní styl preferuji. Cítím se tak dobře a mám ze sebe lepší pocit. Přivedl jsem se k tomu tak nějak sám, když jsem začal sportovat“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Ano, myslím si, že jsem sportovně aktivní. 4x týdně hraji hokejbal, už od dětství.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Pravidelně se nestravuji, ale snažím se jíst zdravě. Nemám na to moc času, takže si dám jídlo, pokud na něj mám chuť.“ Beru různé výživové doplňky, jako jsou vitaminy a tak podobně.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„S alkoholem jsem do styku přišel asi na konci deváté třídy a momentálně ho piji jen příležitostně. Cigarety nekouřím, ale zkoušel jsem.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Denně spím přibližně 6-7 hodin denně, klidně bych zvládl i více, ale díky tréninkům a brigádě se dostanu domů až pozdě večer a ráno zase brzy vstávám. O víkend to ale doháním.“

Rozhovor č. 3

DK, 20 LET, STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA, SENOMATY

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Moje zdraví je ovlivněno hlavně tím, co jím, ne vždy jsem se svým jídelníčkem spokojen, bohužel na to nemám úplně vždycky čas, takže se snažím dostatečně sportovat a hodně spát.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Občas si jdu zasportovat, úplně tomu nevěnuji pozornost, cítím se dobře, a to je hlavní. Samozřejmě se snažím jíst zdravě, ale nejsem zastánce toho jíst podle jídelničky a počítat si kalorie.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Rodiče mají jiný pohled než já, rodiče to řeší určitě více. Já jím, to, co mi chutná, když se mi chce, tak si zasportuji a cítím se tak zdravý. Sestra je třeba vegetariánka a v tom se naše názory rozcházejí úplně, za mě to není zdraví prospěšné.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Je to určitý způsob života. Každý to může brát jinak. Pro někoho je to zdravé jídlo, pro někoho pravidelný pohyb, pro mě je to asi od všeho něco. Pokud budu spokojený se svým životem, odrazí se to i na mém zdraví a nepotřebuji to úplně škatulkovat pod pojem zdravý životní styl.“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Asi úplně ne, nemám k tomu vztah. Cítím se dobře, a to je pro mě hlavní, ničím se neomezují“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Spíše ne. Když se mi chce, tak si jdu zahrát fotbal s kluky, v létě si rád zajedu na kole a v zimě na horách na snowboardu, ale pravidelně žádný sport nedělám.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Řekl bych, že jím docela pravidelně, mám to nastavené z domova, kdy jsme vždycky měli snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři a takhle vlastně pokračuji i ve škole, jen nedodržuji úplně stejné časy.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„Alkohol jsem ochutnal už jako malý od dědy, ale to se asi nepočítá, myslím, že poprvé jsem se opil, když mi bylo 15-16 let, od té doby si rád dám pivo. Cigaret vykouřím denně třeba 10, hodně to leze do peněz.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Každý den to mám jinak, chodím spát podle toho, jak jsem unavený. Cítím se odpočatý a v průměru spím tak sedm hodin.“

Rozhovor č. 4

DR, 19 LET, STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA, ŠANOV

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Obecně si myslím, že na naše zdraví má největší vliv prostředí, ve kterém žijeme, doba je uspěchaná a my se jí musíme přizpůsobit, proto jsme hodně ve stresu, stravujeme se nezdravě a kvůli školním povinnostem nemáme čas se dostatečně hýbat nebo dělat různé sportovní aktivity.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Pravidelně sportuji, chodím běhat a hlídám si jídelníček. Asi velký vliv má i spánek, ale ten trochu zanedbávám kvůli brigádě a škole a občas i nějaký ten večírek“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Pohled je stejný, rodiče jsou možná v něčem až moc striktní, jako třeba nejíst moc pozdě večer, to já si klidně něco malého dám, ale to je spíše ovlivněné věkem než pohledem na zdraví či zdravý životní styl.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Zdravé jídlo, pravidelný pohyb, dobré životní podmínky, ve kterých člověk žije“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Mám svůj vlastní životní styl a nenazval bych ho úplně zdravý, takže ne. Ale zároveň si nemyslím, že žiji nezdravě.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Myslím, že se tak mohu označit. Pravidelně chodím běhat, jinak sport jako koníčka žádný nedělám, kvůli škole a brigádám na to není čas.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Myslím, že se stravuji pravidelně, snažím se do jídelníčku zařadit hodně ovoce a zeleniny. Občas vynechávám svačiny, které moc nestihám, tak si dám pak větší oběd nebo večeři.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„Přesně si už nepamatuji, asi v 15 letech. Kouřím jen příležitostně.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Průměrně tak sedm až osm hodin o víkend více. Myslím si, že tenhle čas je v pohodě, akorát ráno si nikdy tak nepřipadám.“

Rozhovor č. 5

JK, 19 LET, GYMNÁZIUM, RAKOVNÍK

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Zdraví je nejvíce ovlivněno stravou, pohybem, v dnešní době také hodně doplňky stravy jako jsou různé vitaminy a podobně.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Aktivně sportuji, věnuji se karate už 10 let. Chodím na pravidelné procházky a co se týče stravování, tak jím hodně vitamínů, zvláště v zimě, kdy jsem náchylnější k onemocnění.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Máme stejný, shodujeme se asi ve všem, strava, pohyb. Nic mě teď nenapadá, v čem bychom se mohli lišit.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„První, co mě napadne je stravování, ale asi do toho bude zapadat i sport, posilování a celkově fyzická aktivita.“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Snažím se ho dodržovat, nejvíc mě k tomu přivedly asi sociální sítě, kde je plno nápadů a tipů, jak si zdravý životní styl udržet“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Spíše ano, už od dětství dělám karate a nebráním se jakémukoliv sportu, tréninky karate mám 2x v týdnu.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Můj stravovací režim je většinou pravidelný, hlavně když chodím do školy a mám nějaký řád. Když jsou prázdniny nebo jakékoliv volno, tak je to trochu horší. Jím také hodně podle toho, kolik vydám energie.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„První zkušenost s alkoholem v 16 letech na své narozeniny, cigarety ani nic jiného jsem nezkoušel a zkoušet nechci, ničí to zdraví.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Chodím spát pravidelně kolem desáté hodiny večer a vstávám v sedm, takže časově se spánku věnuji dostatečně.“

Rozhovor č. 6

JD, 16 LET, GYMNÁZIUM, RAKOVNÍK

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Naše zdraví ovlivňuje hlavně vyvážená strava, do které řadím vyvážený poměr ovoce, zeleniny, bílkovin, sacharidů, dostatek pohybu, minimálně každý den se nějaké pohybové aktivitě věnovat a také dostatek spánku.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Snažím se zdravě jíst a být v celkové pohodě. Pravidelně chodím spát a pravidelně jím, i když ne vždy úplně zdravě.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Máme stejný, možná mamka jí více zdravě než já, ale to mi někdy přijde až přehnané.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Pod pojmem zdravý životní styl si představuji styl, který je prospěšný pro naši planetu Zemi.“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Snažím se preferovat, ale moc mi to nejde. Asi nemám tak pevnou vůli, třeba se to věkem zlepší.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Spíše ano. Od dětství se věnuji tanci, kde máme tréninky 2x v týdnu. Občas si jdu zahrát basket s kámoši a v létě rád jezdím na kole nebo koloběžce.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Stravuji se pravidelně. Můj jídelníček vypadá tak, že si dám snídani většinou nějaký obložený chleba, pak ve škole nějakou svačinu, ovoce nebo sušenku, pak si zajdu na oběd do školní jídelny, odpoledne si dám nějakou větší svačinu a klasika večere doma, někdy si vezmu i nějakou „kalorickou bombu“ před spaním.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„S alkoholem jsem přišel do styku téměř nedávno, ale moc mi nechutnal, asi špatný výběr, jinak pivo si dám rád. A cigarety jdou úplně mimo mě.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Spánku věnuji tak šest hodin denně, někdy si lehnu i po škole, ale to spíše jen tak odpočívám.“ Někdy jsem hodně unavený, ale vliv na to má podle mě i počasí a roční období.“

Rozhovor č. 7

AN, 17 LET, GYMNÁZIUM, RAKOVNÍK

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Nejvíce zdraví ovlivňuje psychika a okolí, ve kterém žijeme a vyrůstáme, pak je to taky dostatek sportu, spánku a stravou.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Snažím se zdravě stravovat, každý den mít dostatek pohybu, dodržuji pravidelný spánek a dopřávám si odpočinek“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Ano máme stejný pohled, rodiče mě k tomu vedou už od mala.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Životní styl, který mě neomezuje, ale zároveň mě naplňuje,“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Ano preferuji. Ke zdravému životnímu stylu mě přivedli rodiče, kteří mě k tomu vedou už od mala, dále se inspiroji také svými kamarády a nejvíce asi na sociálních sítích, kde sleduji různé fitness lidi a beru si zde inspiraci“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Ano myslím si, že jsem fyzicky velice aktivní člověk. Ve svém volném čase se věnuji hned několika druhům fyzických aktivit. 2x týdně se věnuji tanci, 3x-5x týdně chodím na procházku, což se odvíjí od toho, jaké je počasí. 1x-2x týdně si jdu zaběhat a každý den ráno věnuji deset minut józe.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Podle zdravého životního stylu to asi úplně pravidelně není. Snažím se jíst 3x denně větší jídla. Jsem už takhle naučená a už to nějak zapadá k mému životnímu stylu.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„Alkohol jsem zkusila celkem brzy bylo mi asi 13 let a rodiče mi dali cucnout vína, ale opravdová zkušenost s alkoholem, taková ta nemilá přišla, když mi bylo 15 let. Jinak alkohol nepiji a cigarety se mi hnusí, ty jsem ani nezkoušela.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„V mobilu mám nastavenou večerku a ta mi vždy ukazuje osm a půl hodiny spánku, což by mělo být v mém věku ideální pro potřeby mého těla.“ Přes den někdy únavu cítím, ale to není tím, že bych dostatečně nespala, spíše je to tím, že mám hodně aktivit.“

Rozhovor č. 8

VM, 15 LET GYMNÁZIUM, HOŘESEDLY

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Myslím si, že zdraví je ovlivněno z větší míry pozitivním přístupem k životu. Měli bychom se snažit trénovat svůj mozek a tím i svou psychiku. Samozřejmě, že podstatnou složkou, která ovlivňuje zdraví je správná strava, dostatek spánku a vyvarování se stresovým situacím, což ve školním prostředí nelze.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Pravidelně sportuji, pravidelně jím, snažím se i pravidelně odpočívat.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Přístup máme podobný, ale já se snažím jíst více zdravě, i když to není úplně v mých možnostech, jelikož si ještě nevydělávám svoje peníze a převážně musím jíst to, co se mi doma udělá, někdy si dělám odlehčené verze.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Představuji si balanc mezi tím, co nám chutná a tím co je našemu zdraví prospěšné. Já jím tak 80 % na 20 %. Podle mě je důležité se v jídle neomezovat a občas se hýbat.“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Asi preferuji, nejvíce mě k tomu přivedl asi Instagram a influenceři, co takový styl propagují, ale zároveň se snažím, abych se s lidmi neporovnávala, ale když sleduji například nějaké zdravé recepty, tak se nechám ráda inspirovat.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Ano myslím si, že jsem aktivní člověk. Můj koníček je tanec, kterému se věnuji už od dětství a tréninky máme 2x do týdne.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Ano snažím se mít pravidelný režim. K snídani si dám většinou jogurt a kafe, ve škole menší svačinku, na oběd si zajdu do jídelny. Odpolední svačinku kvůli jiným aktivitám občas zanedbávám a doma si dám večeri.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„S alkoholem jsem přišla do styku na své oslavě narozenin, a to u přípitku, jinak nepiji a ani nekouřím.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Spím málo asi pět až šest hodin, takže to určitě dostačující není. Ale mám hodně zájmů a kroužků, které jsou většinou až do večera, pak nějaká ta příprava do školy a pak si jdu lehnout a taky trávím hodně času na sociálních sítích.“

Rozhovor č. 9

AB, 16 LET, MASARYKOVA OBCHODNÍ AKADEMIE, VŠETATY

Co myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Zdraví ovlivňuje zdravá strava, pohyb, dostatek spánku, ale také místo, kde žijeme, například si myslím, že člověk, který žije a vyrůstá na vesnici je v daleko lepší kondici než člověk například z Prahy.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Snažím se jíst bio potraviny, hlavně ty, co si doma sami vypěstujeme. Pak také hodně cvičím a věnuji se tanci.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Ano v rodině se shodujeme, zdraví je pro nás velice důležité, tak o něj pečujeme.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Pro mě je to dostatek pohybu, zdravé jídlo, nekouřit a nepít alkohol“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Ano, ke zdravému životnímu stylu mě přivedla rodina, takže už to беру jako správný životní styl, prakticky od dětství.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Ano sportu se věnuji každý den, 3x do týdne mám taneční trénink, obden si jdu zaběhat a také doma každý den posiluji.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Asi bych se nepopsala jako pravidelný strávnik, jím vždycky když mám hlad a chuť, a to je u mě skoro pořád, samozřejmě se ale snažím, aby to, co jím bylo vyvážené a tělu do určité míry prospěšné.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„Myslím, že každý v tomhle věku už tu zkušenost má, spíše tu negativní, takže piji jen když je k tomu příležitost, s cigaretami mám zkušenost, vyzkoušela jsem, ale nechutná mi to.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Podle mě bych měla spát více, obvykle mi to vychází na sedm hodin a přes den se pak cítím unavená.“

Rozhovor č. 10

MB, 15 LET, MASARYKOVA OBCHODNÍ AKADEMIE, RAKOVNÍK

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Hlavně zdraví ovlivňuje strava, kterou jíme. Kolik času věnujeme sportu nebo jak dlouho a kvalitně spíme.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Snažím se mít dostatek spánku. To je pro mě asi nejdůležitější. Jinak další věci jako je sport nebo stravu moc neřeším.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Rodiče mají asi lepší, věnují tomuto tématu větší pozornost a snaží se i dodržovat různé tipy, jak být pořád v kondici.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Nejsem si úplně jistý, jak to popsat, ale zařadil bych tam asi správnou stravu, dostatek pohybu a dostatek spánku.“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Snažím se, ale asi bych to nenazval zdravým životním stylem. Hodně mě do toho tlačí mamka, ale i já sám si jdu někdy občas zacvičit nebo sním něco zdravého.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Myslím si, že nepatřím do úplné špičky aktivních lidí. Každopádně chodím na country tance a ty máme 2x v týdnu, na druhou stranu to není zase tak fyzicky náročné. Pak se ještě docela zapotím na tělocviku ve škole, ale jiné sporty moc nevyhledávám.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Stravuji se pravidelně, dodržuji nějakou zajatou dráhu jako je snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, někdy i druhá večeře. Myslím si, že to není nic neobvyklého, takový stravovací režim máme asi všichni.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„Alkohol? Co to je? Jsem ještě moc mladý na to, abych s tím měl nějakou zkušenost, maximálně jsem si od táty cucnul piva.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Když je škola tak spím osm hodin, což je nějaká taková ta klasika, ale když běžela v televizi olympiáda, tak jsem napsal denně třeba jenom čtyři hodiny, a to dostačující nebylo.“

Rozhovor č. 11

AF, 18 LET, MASARYKOVA OBCHODNÍ AKADEMIE, RAKOVNÍK

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Jídlo ovlivňuje zdraví člověka, pokud se stravujeme správně, jsme odolnější vůči různým nemocem. Pokud se naopak budeme stravovat nezdravě, je větší riziko výskytu různých zdravotních problémů.“

Jak o své zdraví pečujete?

„Snažím se pravidelně pohybovat, hlavně běh a procházky s kamarády a také zdravě jíst.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„Myslím, že ve většině případech asi stejný. Rodiče budou vždy napřed a vědět více a lépe, co je zdraví prospěšné, proto se naše názory momentálně rozcházejí, a to kvůli kouření.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Představím si pod tím asi dodržování jídelníčku a prokládat to pravidelně pohybem“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Nedodržuji tento styl pravidelně, spíše v létě, více cvičím a jím zdravěji, ale jinak tento styl moc nepreferuji.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Sport nedělám žádný. Ale za fyzicky aktivního člověka bych se asi označil. 1x-2x do týdne si chodím zaběhat anebo chodím s kamarády na procházky do přírody.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Z časových důvodů některé jídlo i vynechávám, protože nestíhám. Ale jinak se snažím jíst pravidelně, prostě aby tělo nemělo hlad.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„Zkušeností je hodně a tu první si už nepamatuji, každopádně mám rád pivo, a to si dopřávám pravidelně a jinak jsem příležitostný kuřák.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Spánku se věnuji šest až sedm hodin, dostačující to není, proto si někdy dopřávám odpočinek i po škole.“

Rozhovor č. 12

VB, MASARYKOVA OBCHODNÍ AKADEMIE, PAVLÍKOV

Co si myslíte, že ovlivňuje Vaše zdraví?

„Za mě je to určitě pohyb, kort v dnešní době, kdy všichni sedí jen u počítače, dále pak také strava a dostatek spánku. Dále určitě i psychika a stres“

Jak o své zdraví pečujete?

„Zdravě jím a dost si jídelníček hlídám a celkově se zajímám o svůj zdravotní stav, k tomu patří i pravidelné lékařské kontroly, na které chodíme celá rodina. Další důležitou složkou zdraví je pro mě psychika, snažím se být v klidu v pohodě, často medituji a dopřávám čas sama sobě.“

Máte stejný pohled na zdraví jako zbytek Vaší rodiny? Nebo se v přístupu ke zdraví lišíte?

„V rodině máme stejné názory, zdraví je pro nás důležité a je to něco, čeho si opravdu vážíme, protože víme, že to je něco, co se nedá úplně koupit.“

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Budu se správně stravovat, pravidelně se hýbat, nekouřit a nepít alkohol.“

Preferujete zdravý životní styl? Pokud ano, můžete blíže vysvětlit, co Vás k tomu přivedlo? Pokud ne, rovněž uveďte důvod?

„Ano, přivedla mě k tomu rodina, kde tento styl dodržujeme.“

Považujete se za fyzicky aktivního člověka? Věnujete se nějakému sportu pravidelně?

„Řekla bych, že ano. 2x-3x týdně se věnuji tanci, 2x do týdne si chodím zaběhat a mou velkou vášní je motokros, na který chodím 3x týdně, takže moje volnočasové aktivity zaberou veškerý volný čas.“

Můžete popsat svůj stravovací režim? Stravujete se pravidelně?

„Snažím se jíst 5x denně po menších porcích. Jsem zvyklá na domácí stravu, a proto i do školy si nosím svoje krabičky, které si tam ohřívám. Jíst pravidelně je u mě důležité.“

Kdy byla vaše první zkušenost s alkoholem nebo tabákovými výrobky?

„S alkoholem mám zkušenost, prvně to bylo asi v 16 letech, na nějakých akcích si dám ráda, ale úplně ho nevyhledávám. Jelikož jsme celá rodina nekuřácká, tak ani já nekouřím, ale zkoušela jsem to.“

Kolik hodin denně věnujete spánku? Myslíte si, že je to pro Vás dostačující?

„Denně sedm až osm hodin, dostačující to je, dodržuji to pravidelně už několik let, takže moje tělo už je tak naučené.“

Souhlas se zpracováním osobních údajů

daný v souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 O ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES.

Já níže podepsaný/podepsaná, trvale bytem.....

tímto uděluji

zpracovateli Nikole Molendové souhlas se zpracováním těchto údajů:

- Jméno, příjmení

- Adresa trvalého bydliště
- Věk, pohlaví
- Škola, kterou navštěvuji

a to pouze pro účel zpracování bakalářské práce.

V..... dne:.....

Podpis:.....