

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Teze bakalářské práce

Zdravý životní styl mladé populace

Kateřina Šošolíková

© 2015 ČZU v Praze

Souhrn

Bakalářská práce se věnuje zpracováním tématu Zdravého životního stylu mladé populace, zaměřeného na děti školního věku. Práce je rozdělená na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část charakterizuje základní pojmy spojené se zdravým životním stylem, jako výživa, pitný režim, pohyb, spánek a také rizikové faktory ohrožující zdraví dětí. Z důvodu vypracovávání praktické části práce v příspěvkové organizaci, jsou popsány i základní informace o neziskových organizacích. V praktické části je proveden výzkum na Základní škole Bítovská. Zabývá se možnostmi stravování ve škole, školními pohybovými aktivitami, prevencí rizikových faktorů a výsledky hospodaření s finančními prostředky. Součástí praktické části je vyhodnocení dotazníkového šetření, které probíhalo mezi žáky od osmi do šestnácti let. V závěru jsou uvedeny výsledky šetření, zjištěné nedostatky a z nich vyplývající návrhy na případné vylepšení současného stavu.

Klíčová slova

děti, výchova, výživa, životní styl, návyky, zdraví, pohyb

Cíl a metodika práce

Cílem práce je popsat problematiku výchovy mládeže ke zdravému životnímu stylu na základních školách. Na základě výzkumu zjistit současnou situaci v konkrétní instituci. Bude zkoumáno, jaký postoj zaujímá dané zařízení při výchově dětí ke zdravému životnímu stylu, jakým způsobem vede děti k získávání zdravých návyků ve stravování a k pohybu. Prostřednictvím analýzy případně navrhnout opatření ke zlepšení stávajícího stavu.

Teoretická část bude definovat základní pojmy související s danou problematikou na základě studia odborné literatury. Praktická část bude analyzovat vlastní šetření, které bude probíhat na Základní škole Bítovská. Výzkum instituce bude prováděn na základě informací získaných ze školních internetových stránek, od zaměstnanců, z výročních zpráv a z dotazníkového šetření.

Teoretická východiska

První část práce se zabývá charakteristikou základních pojmů, které se vážou k tomuto tématu a k jejímu vypracování byla použita odborná literatura a internetové zdroje. Na počátku bylo nutné stanovit si definici zdraví a jeho základní determinanty. Dále byly představeny hlavní faktory ovlivňující zdravý životní styl, jako výživa, pitný režim, pohyb a v neposlední řadě spánek. Byly uvedeny základní zásady zdravého stravování dětí a mládeže, vhodné a nevhodné nápoje a charakteristika školních i mimoškolních pohybových aktivit. Byl objasněn pojem obezita, který je považován za jednu z nejrozšířenějších civilizačních nemocí ohrožujících hlavně západní civilizace. Velký prostor byl věnován také rizikovému chování dětí, jako je kouření, konzumace alkoholu a jiných návykových látek. Zde byl zkoumán pozitivní vliv primární prevence, která se snaží svou činností rizikovému chování předcházet.

Výzkumná část

Výzkumná část byla vypracovaná na základě podkladů poskytnutých školou, vlastního pozorování, rozhovorů se zaměstnanci školy a pomocí dotazníkového šetření. Výzkum probíhal na Základní škole Bítovská a bylo zjišťováno, jak se škola staví ke zdravému životnímu stylu svých žáků. Pozornost byla upřena zejména na možnosti stravování dětí ve škole, dále na školní sportovní aktivity a na prevenci rizikového chování. Byly uvedeny přidělované granty a následně bylo analyzováno celkové hospodaření školy s finančními prostředky.

Vyhodnocení výzkumu a diskuze

Školní areál Základní školy Bítovská je velmi prostorný a příjemný. Žáci tu mají mnoho možností jak využít svůj volný čas a zabavit se o přestávkách mezi vyučováním. Vzhledem k tomu, že se žáci musí během některých přestávek přesouvat mezi jednotlivými pavilony, dostanou se tak často i na čerstvý vzduch a nejsou celé dopoledne uzavřeni v budově školy. Žáci mají možnost také využít školní hřiště kdykoliv během hlavních přestávek, což také hojně činí.

Školní jídelna v současnosti využívá svou kapacitu pouze z 75 %. Z žáků školy sem chodí na obědy 99 % z nich. Aby došlo k optimálnějšímu využití školní jídelny, bylo by potřeba se zaměřit více na externí strávnický. Jednou z možností jak naplnit jídelnu je cílená propagace na skupinu lidí, kteří by o tento typ stravování mohli mít zájem. Cílovou skupinou by mohli být lidé ze sociálně slabších vrstev, jelikož cena kompletního, plnohodnotného jídla zde činí 65 Kč. Konkrétní řešení propagace by mohlo být tisk 1500 ks letáků, které by se následně rozmístily na pracovním a sociálním úřadu Prahy 4. Předběžná kalkulace tisku letáků činí při počtu 1500 ks ve formátu A5 2500 Kč včetně DPH. Tato částka je celkem zanedbatelná ve srovnání s eventuálním ziskem řady nových strávníků.

Dalším nedostatkem školní jídelny je absence přípravy jídel pro žáky se speciální dietou. Přestože je podle zákona příprava dietních jídel školní jídelně umožněna, nejsou hospodářka a vedoucí kuchyně pro takovou přípravu a sestavování jídel dostatečně proškoleny. Tento problém by mohla pomoci vyřešit nutriční terapeutka nebo dietní sestra, které by mohli příslušný jídelníček sestavit. Těchto služeb by mohla jídelna využít i v rámci celkové přípravy jídel.

Velmi pozitivně je hodnocena práce školy s dotačním programem Ovoce a mléko do škol, pod záštitou projektu Happysnack. Děti si tuto službu velice oblíbily a ovoce a mléčné svačiny jim poskytují přísun dopolední energie. Jediný nedostatek tohoto projektu je však v tom, že ovocné a zeleninové sáčky si mohou odebrat pouze žáci prvního stupně. Škola samotná bohužel nemá na tyto restriktce vliv. Určitou kompenzací jsou však pro děti druhého stupně ovocné nebo zeleninové saláty v rámci regulérního oběda.

Škola by se také měla zamyslet nad automaty, které nabízejí převážně nezdravý sortiment. Tyto automaty by se měly ze školy odstranit, nebo by se měla změnit právě nabídka produktů. V tom případě by měl být omezen počet sladkých limonád, sladkých tyčinek a bagety by měly

být zcela odstraněny. Automaty by měly v optimálním případě obsahovat více minerálních a pramenitých vod, kvalitních džusů a nejrůznější cereální tyčinky.

Základní škola Bítovského nabízí velké množství různých mimoškolních kroužků, zejména klade velký důraz na sportovní vyžití svých žáků. První stupeň má vysoký podíl účasti na sportovních kroužcích. Žáci druhého stupně však o tyto kroužky hromadně ztrácí zájem. Škola by tak měla zvážit změnu nabídky sportovních kroužků pro starší děti tak, aby i pro ně byly atraktivní a tudíž měly dostatek pohybu. Z výsledků dotazníkového šetření by stálo za zvážení, zařazení volejbalu a fotbalu. Kromě mimoškolních zájmových aktivit škola provozuje v rámci vyučování plavání, lyžařské zájezdy, školy v přírodě a ozdravné pobyty.

Preventivní programy se zdají být celkem účinné. Škole se daří získávat každý rok granty na primární prevenci, a to hlavně od zřizovatele, ale také přímo ze státního rozpočtu. Prevence by se však měla více zaměřit na nejstarší žáky školy. Ti měli totiž ze zkoumaného souboru žáků podle výsledků dotazníkového šetření nejvíce zkušeností s návykovými látkami. Vhodné by byly například občasně besedy s rodiči, kteří by byli obeznámeni s aktuálním stavem na škole a získali by od odborníků cenné rady jak při problémech s návykovými látkami postupovat. Rodiče tuto problematiku často podceňují a i díky své pracovní vytíženosti nejsou schopni na svých dětech poznat příznaky opilosti či požití nějaké návykové látky. Zajímavé je i to, že většina dětí, které v dotazníku uvedly, že mají nějakou zkušenost s kouřením nebo alkoholem, uvedly své rodiče jako ty, kteří jim cigaretu nebo alkohol nabídli. Nemělo by se zapomínat ani na energetické nápoje a kávu. Ty obsahují velké množství kofeinu a zvláště energetické nápoje mladému organismu ve vývoji zajisté neprospívají.

Celkově škola působí příjemným dojmem a i přes drobné nedostatky, je zde vidět snaha podporovat zdraví žáků a vést je ke zdravému životnímu stylu, který je u dospívající mládeže velice důležitý. Tento fakt podporuje i výsledek dotazníkového šetření, ze kterého vyplývá, že pouze 10 % žáků trpí nadváhou nebo obezitou.

Na základě analýzy instituce a vyhodnocení výsledků se autorka domnívá, že cíle bakalářské práce byly splněny a že její závěry přinesly některé poznatky, které by mohly současný stav pomoci zlepšit.

Použité zdroje

BORZOVÁ, Claudia a kol. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 141 s. ISBN 9788024729787.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 9788024734330.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024727158.

MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 222 s. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 9788024742106.

OTRUSINOVÁ, Milana a Dana KUBÍČKOVÁ. *Finanční hospodaření municipálních jednotek: po novele zákona o účetnictví*. 1. vyd. Praha: C.H.Beck, 2011, 178 s. ISBN 9788074003424.

Jak na zdravou výživu dětí. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/>

Výroční zpráva za školní rok 2013/2014 [online]. Praha: ZŠ Bítovská, 2014. [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: http://www.zsbitovska.cz/ckphotos/1417438420_V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD%20zpr%C3%A1va%20Z%C5%A0%2013-14.pdf

ZŠ Bítovská. *ZŠ Bítovská* [online]. 2014 [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://www.zsbitovska.cz/>