

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravovědy**

**Bakalářská práce**

Tereza Bajzíková

Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání a výchova ke zdraví se zaměřením  
na vzdělávání (SV-VZ)

**Životní styl učitelů na základních školách v okrese Vsetín**

Olomouc 2021

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Životní styl učitelů na základních školách v okrese Vsetín“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním bakalářské práce ke studijním účelům.

V Olomouci dne

Podpis

**Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce,  
poskytování rad a materiálových podkladů k práci.**

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>6</b>
<b>1 CÍL PRÁCE.....</b>	<b>7</b>
<b>2 TEORETICKÉ POZNATKY .....</b>	<b>8</b>
2.1 Zdraví .....	8
2.2 Životní styl .....	9
2.2.1 Zdravý životní styl.....	10
2.2.2 Stravování .....	10
2.2.2.1 Pitný režim .....	16
2.2.3 Pohybová aktivita.....	18
2.2.4 Režim dne.....	20
2.2.5 Spánek .....	20
2.2.6 Rizikové faktory ovlivňující zdraví .....	21
2.3 Učitelská profese .....	24
2.3.1 Osobnost učitele.....	24
2.3.2 Feminizace v učitelství .....	24
2.3.3 Spokojenost v zaměstnání.....	25
2.4 Literární strategie .....	26
<b>3 METODIKA PRÁCE.....</b>	<b>28</b>
3.1 Metodika výzkumu .....	28
3.1.1 Teoreticko-praktická příprava .....	28
3.1.2 Výzkumné problémy.....	29
3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru.....	29
3.1.4 Použitá metoda .....	29

3.1.5 Organizace výzkumu .....	30
<b>4 Výsledky .....</b>	<b>32</b>
4.1 Vyhodnocení výzkumu .....	32
<b>5 DISKUSE .....</b>	<b>74</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>77</b>
<b>Souhrn.....</b>	<b>78</b>
<b>Summary .....</b>	<b>79</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>80</b>
Seznam použité literatury .....	80
Seznam použitých symbolů a zkratk.....	83
Seznam obrázků .....	84

## **PŘÍLOHY**

## ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila téma „*Životní styl učitelů na základních školách v okrese Vsetín*“. Jelikož jsem studentkou oboru Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání a směřuji k tomu, abych se také stala pedagogem na základní škole, zajímá mě, jak žije tato populace v současné době. Cílem práce je tedy zjistit, zda se pedagogové zajímají o zdravý životní styl a nakolik u toho hraje roli například jejich věk a také pohlaví. Dále tedy jak se věnují zdravé stravě jako takové, pohybové aktivitě a na kolik je to všechno při jejich zaměstnání možné. Také jaký vliv má stres, který je spjat s učitelskou profesí a další negativní aspekty působící na zdraví jako pití alkoholu či kouření.

Ne každý se však o svůj životní styl zajímá takovým způsobem, aby podporoval své zdraví například prostřednictvím správného stravování či naplánovaným režimem dne. Někdo těmto věcem nepřikládá důležitost a nemá je nijak pod kontrolou a závisí v podstatě na aktuální situaci.

V posledních letech je velkým trendem žít „zdravě“, ale každý má k tomuto jiný postoj a přikládá důležitost odlišným faktorům, které se na tom bezpodmínečně podílejí. V dnešní době existuje velké množství materiálů, které uvádí, co je pro zdraví vhodné a co ne. Ale právě díky tomuto množství si každý musí najít svou vlastní cestu, která mu vyhovuje a rozhodnout se, čím se bude řídit.

Dle mého názoru je stejně jako u všeho, i u této problematiky, vhodná tzv. zlatá střední cesta. Tu si představuji zjednodušeně tak, že se budu o své zdraví zajímat a dělat něco pro jeho podporu, ale nebudu tyto věci přehánět. Zde se dostáváme k psychice, která může velmi utrpět tím, pokud bude člověk na sebe příliš přísný a vytratí se mu tak radost ze života.

Je všeobecně známo, že pedagogové by měli být vzorem či příkladem pro své žáky. Přece jenom jsou to po rodičích jedni z velmi důležitých osob, které se s dítětem pravidelně setkávají a mají na něj nezpochybnitelný vliv. Učitelská profese je však velmi náročná v mnoha ohledech a rozhodně tedy není snadné vždy působit na dítě správně. Na učitele, obzvláště v dnešní době, jsou kladeny vysoké nároky nejen ze strany vedení školy, ale také ze strany právě rodičů a není tak pro ně jednoduché konat takovým způsobem, aby vyhověli všem v této rozmanité společnosti.

# 1 CÍL PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je charakteristika životního stylu a jeho aspektů u učitelů na základních školách ve vsetínském okrese. V teoretické části se budu snažit všeobecně vymezit základní faktory, které se podílejí na způsobu života a celkově se týkají zdraví. Dále se chci věnovat i faktorům, které mají negativní vliv na zdraví člověka a zjistit, jestli se s nimi potýkají lidé vykonávající právě učitelskou profesi. Budu se snažit shrnout, jaké jsou v této oblasti doporučení odborné literatury.

Pomocí dotazníkového šetření budu zjišťovat, jak učitelé vnímají svůj životní styl a jak k němu přistupují. Budu se ptát například na stravovací návyky, pohybovou aktivitu, délku spánku, zda pijí alkohol, ale i na to, jestli se cítí po zdravotní stránce dobře a jsou ve své profesi spokojeni. Zajímat mě také bude to, zda se nějak liší výsledky v závislosti na pohlaví. Výsledky dotazníkových otázek budou rozebrány a na jejich základě budou určeny výzkumné problémy.

## 2 TEORETICKÉ POZNATKY

Cílem kapitoly je shrnout a popsat základní teoretické poznatky o zdravém životním stylu a vše, co s ním souvisí. Popsat životní styl jako takový a rozvinout odvětví zdravého životního stylu, co do něj spadá a také to, jakými poznatky by se měl člověk řídit, aby jeho životní styl byl zdravý. Dále zde budou zahrnuty rizikové faktory ohrožující lidské zdraví a také informace a učitelské profesi.

### 2.1 Zdraví

*„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“ (Halvdan Mahler)*

Existuje velké množství definic pojmu zdraví. Tou nejznámější je však asi ta od Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1946, která říká, že: „Zdraví je stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady.“ Podle Čeledové a Čevely (2010) má tato definice několik kladů, ale zároveň i záporů. Jako kladné hodnotí to, že je brán ohled nejen na fyzické zdraví, ale také na to psychické. Má motivující cíl a prezentuje zdraví jako pozitivní hodnotu. Za záporné považují vynechání stavu, kdy se člověk necítí dobře a také to, že zde není zahrnut duchovní (spirituální) aspekt zdraví.

Machová a Kubátová (2009) zmiňují, jak je zdraví jednou z nejdůležitějších hodnot v životě každého člověka. Jelikož díky zdraví můžeme rozvíjet svůj život jakýmkoliv směrem a formovat jej. Zdraví tedy není smyslem života, ale jakýmsi nezbytným prostředkem k dosahování právě těch životních cílů. Je zde tedy velmi úzce propojený vztah mezi zdravím a kvalitou života.

Hojně užívanou definicí je rovněž ta od českého psychologa Jara Křivohlavého (2003, s. 40): „Zdraví je celkový (tj. tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“

Dle Hřivnové (2010) je důležité, aby všem těmto 4 pilířům tvořící zdraví (tělesné, duševní, společenské i spirituální zdraví) byla připisována stejná hodnota, jelikož jsou na sebe vázány a pokud by byl poškozen jeden z nich, mohlo by automaticky dojít k újmě na druhém.



Zdraví lze rovněž považovat za stav, kdy je daný jedinec způsobilý k vykonávání svých rolí a plnění svých povinností (Čeledová, Čevela, 2010). Také se často definuje, jak píše Křížová (2018), jako opak nemoci, kdy nás nic nebolí.

Determinanty zdraví nazýváme všechny aspekty, které jej nějakým způsobem ovlivňují, ať už pozitivním či negativním způsobem. Mohou být příčinou nebo podmínkou, která působí na zdraví na přímo nebo prostřednictvím něčeho. Vždy se však jedná o komplexní působení, kde mají faktory vliv vzájemně mezi sebou. Mohli bychom určit 4 základní determinanty, které se významně podílejí na zdraví člověka. Tím nejvýraznějším je životní styl, který zastává přes 50 % vlivu. Druhým pak celkové prostředí, v jakém člověk žije, tvořící asi 25 %. Dva zbylé zastávají hodnotu každý okolo 10 – 15 % a jsou jimi genetický základ, tedy dědičná výbava každého jedince a také odvětví zdravotní péče a služeb, kde by se možná dal očekávat větší význam (Čeledová, Čevela, 2010).

## 2.2 Životní styl

Jak již bylo výše zmíněno, tak nejvýraznějším determinantem lidského zdraví je životní styl. Ten je možné specifikovat tak, že každý člověk má ve svém životě v daných situacích svobodnou možnost volby a individuálně se rozhoduje dle svého uvážení. Jedinec si tedy může odmítnutím škodlivých možností pro zdraví vybrat jinou cestu a zdraví tak naopak podpořit. Záleží zde tedy také na souladu dobrovolného výběru a zároveň na výběru možností v dané situaci (Machová, 2009).

Není zde však zaručena naprostá svoboda při výběru, jelikož je člověk nucen se zachovat dle daných tradic ve společnosti či zvyků v rodině. Rozhodující je zde i ekonomická situace u daného jedince, ale i celkově ve společnosti. Důležitá je při výběru rozhodně znalost v odvětví týkající se zdravého životního stylu, aby jedinec dokázal aplikovat tyto poznatky ve skutečném životě. Zásadní je rovněž, aby byly vštěpovány již od dětského věku. Rodiče i škola by měli být dobrým příkladem pro dítě v tomto směru i v odpovědnosti za své zdraví (Machová a Kubátová, 2009).

Dle Duffkové (2007) představuje pojem životní styl synonymum ke slovu životní způsob. Tyto dva pojmy nepotřebují speciální definice a jsou v praktickém životě srozumitelné pro širokou

veřejnost. Podle Krause (2015) jsou však tyto dva pojmy mírně odlišné. Způsob se věnuje chování skupin a zabývá se hlavně tématy jako ekonomika, ekologie, technika a další. Na rozdíl od toho styl zahrnuje osobité chování jedince jako takového včetně jeho návyků, norem, životních postojů, hodnot a tím tvoří jeho jedinečnost. Rovněž Kolesárová (2016) upozorňuje na to, že v životním stylu je více promítnuta subjektivita člověka a že nelze tyto dva pojmy razantně oddělit, jelikož jsou na sebe úzce vázány a fungují v závislosti na sobě.

Jednoduše je životním stylem myšleno to, jak člověk celkově žije – tedy bydlí, pracuje, studuje, tráví volný čas, chová se, komunikuje, cestuje, vytváří životní hodnoty apod. Prolíná se tedy mnoha vědními obory a nelze jej jednoduše uchopit pouze z jednoho pohledu (Duffková, 2007).

### **2.2.1 Zdravý životní styl**

Tento pojem je hodně široký a každý si pod ním může představit něco mírně odlišného, jelikož každý má své principy, kterými se v tomto ohledu řídí. Zdravým životním stylem všeobecně označujeme rytmus v životě, který je pravidelný a při kterém jsou dodržovány určité zásady jako dostatek duševní a tělesné aktivity, pestrá a vyvážená strava, rozložení zátěže, regenerace, odpovídající spánkový režim apod. (Nováková, 2011).

### **2.2.2 Stravování**

Potrava je jednou z neodmyslitelných základních potřeb člověka, kterou musí uspokojovat. Díky ní jsou získávány stavební jednotky pro tkáně a orgány lidského těla a také energie pro jejich fungování a správnou činnost. Je zde mnoho vlivů, které hrají roli při výběru stravy. Například kulturní či rodinné zvyklosti, dostupnost potravin a jejich nákupní cena, ovlivnění reklamou v médiích, míra oblíbenosti daného jídla, ale také věk či nějaká dietní omezení, ať už ze zdravotních důvodů nebo snaha o udržení hmotnosti (Klimešová, Stelzer, 2013).

Machová a Kubátová (2015) uvádějí, že u správné stravy je důležitý vyvážený poměr mezi kvantitou a kvalitou. Kvantita zajišťuje množství přijaté energie do těla úměrně té vydané. Každý člověk má totiž v závislosti na věku, ale třeba i povolání, jinou potřebu pro přijímání množství energie. Pokud není zajištěn dostatečný přísun živin, člověk začne strádat a projeví se to na jeho

zdraví. Zároveň i naopak pokud bude příjem energie výrazně vyšší, tuk se začne v organismu ukládat a dojde na obezitu nebo dokonce nadváhu, které mohou rovněž způsobit zdravotní komplikace. Dle kvalitativní stránky výživy jde o pestrost a vyváženost potravin, aby v ní byly zastoupeny všechny pro tělo potřebné látky. Pokud by byla strava nevyvážená, tělo by reagovalo oslabením imunitního systému, a to by mohlo vést k závažným zdravotním problémům jako jsou nádorová onemocnění či srdeční poruchy. Také zde nesmí být opomenut pravidelný přísun vody.

Mezi základní zásady ve stravování patří střídmost, jezení raději menších porcí v častějších intervalech, vhodné rozdělení dle denního režimu, jezení v klidném prostředí, upřednostňování bílkovin a vitaminů před sacharidy, částečné či úplné omezování alkoholu a kouření (Čeledová, Čevela, 2010).

Rozeznáváme šest stěžejních skupin složek potravy, ze kterých tělo čerpá živiny a těmi jsou: cukry, bílkoviny, tuky, vitaminy, minerály a voda. Zde je velmi důležitá vyváženost mezi těmito složkami, aby docházelo k optimální výkonnosti těla. Energie je do těla dodávána pomocí cukrů, bílkovin a tuků. Jejich ideální zastoupení v denní dávce jídla by mělo být následující: karbohydráty (cukry) 50 – 55 %, lipidy (tuky) 25 – 30 %, proteiny (bílkoviny) 15 – 20 % (Čeledová, Čevela, 2010).

### **Vhodné rozložení příjmu během dne**

Aby bylo zajištěno optimální fungování tělesných funkcí, je dobré dbát na správné rozložení energie tak, aby byla přijatá strava využívána postupně. Optimální rozložení je následující:

- snídaně 30 %,
- dopolední svačina 10 %,
- oběd 30 %,
- odpolední svačina 10 %,
- večere 20 %.

Nedodržování těchto zásad, tedy nepravidelnost režimu či vynechávání chodů, vede ke stavům, kdy se organismus snaží o úsporu energie a tím dochází k předpokladům pro obezitu. V horším případě mohou vyvolávat pocity hladu a na to navazující přejídání se.

Vhodný rozestup mezi chody je tedy přibližně 3 hodiny. Tento interval je ideální pro tělo, aby nestrádalo a nemělo nutkání si vytvářet tukovou tkáň jako energetickou zásobu. Neměli bychom zapomínat ani na správné stolování, které by mělo probíhat v klidném prostředí (Klimešová, Stelzer, 2013).

## **Výživová doporučení**

Klimešová a Stelzer (2013) ve své publikaci zmiňují speciálně vytvořený soubor výživových doporučení pro české obyvatelstvo, které pro něj zpracovala Společnost pro výživu společně s Fórem zdravé výživy a nazývají se „Zdravá třináctka“. Zmíníme si zde stručně několik z nich:

- denně minimálně 30 minut pohybové aktivity;
- pestrý jídelníček, ideálně 4 – 5 chodů denně, nezapomínat na snídani;
- zaměřit se na dostatečné množství zeleniny, rovněž v několika porcích za den (alespoň 500 g celkem);
- obilné výrobky (celozrnné pečivo, tmavé) nebo brambory, nevynechávat luštěniny;
- minimálně 2x v týdnu rybí maso či produkty z ryb;
- každý den mléčné výrobky, především zakysaného typu;
- omezení příjmu tuku, nahradit živočišné tuky rostlinnými;
- omezení konzumace cukru a celkově produktů obsahujících velké množství cukru;
- snížení příjmu soli a potravin s vysokým podílem soli;
- denně alespoň 1,5 l tekutin (Klimešová, Stelzer, 2013).

## **Sacharidy**

Sacharidy jsou v lidské potravě esenciálními nutrienty a získávány by měly být hlavně ve formě škrobovin. Pro člověka jsou obsaženy zejména v rostlinné stravě, tzn. v ovoci, zelenině a obilovinách. Co se týče živočišných zdrojů, zde je zdrojem pouze mléko a mléčné výrobky obsahující sacharid laktózu. Hlavní funkcí sacharidů, jak již bylo zmíněno, je zdroj energie pro buňky a zásobování. Je nutná jejich konzumace každý den, jelikož jejich zásoba v krvi a játrech (glukogen) nebo ve svalech (glykogen) není příliš velká. Při nedostatku těchto živin může dojít

v těle k procesům, které mohou následně poškodit ledviny a dehydratovat organismus (Klimešová, Stelzer, 2013). Jejich zastoupení mezi třemi hlavními energetickými zdroji během dne by mělo být asi 50 – 60 % (Hřivnová, 2014).

## **Proteiny**

Proteiny neboli bílkoviny jsou nenahraditelnou složkou živé hmoty. Jejich zastoupení na tělesné váze člověka je asi 17 %. Jejich základním prvkem jsou aminokyseliny. V potravě se vyskytují buď živočišného původu v mléce, mase či vejcích, nebo rostlinného původu v luštěninách (sója, čočka, hrách, fazole) nebo v obilninách, rýži a ořechách. Jejich poměr je doporučován následovně: 1 díl živočišných bílkovin na 2 díly rostlinných. U živočišných bychom si měli dávat pozor na obsah tuku, naopak rostlinné mají výhodu, že jsou obvykle zároveň bohaté na vlákninu. Nedostatečné množství může ohrozit zejména děti a mládež ve vývoji, kdy může dojít k jeho zpomalení. Při nadměrném přísunu hrozí onemocnění jater či ledvin, jelikož tyto dva orgány pomáhají odstraňovat zplodiny, které vznikají při metabolismu bílkovin (Klimešová, Stelzer, 2013). Pro dospělého člověka je doporučen denní příjem v poměru 1 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti a měly by tvořit 10 – 15 % energetického příjmu (Hřivnová, 2014).

## **Lipidy**

Lipidy čili tuky a oleje (rozdíl pouze ve skupenství v závislosti na teplotě) jsou nejbohatší složkou výživy z hlediska koncentrace energie, jsou tak jejím zdrojem i zásobárnou. Díky nim je pro nás jídlo chuťově zajímavější a má lepší vůni či konzistenci. Jejich nevýhodou je však velmi špatná stravitelnost, dokonce nejhorší ze všech složek naší stravy. Příjem by neměl přesáhnout 30 % z celkového příjmu energie na den a zároveň by neměl klesnout pod 20 %. Základní dělení lipidů je na nasycené mastné kyseliny a nenasycené mastné kyseliny. Ty nasycené jsou obsaženy zejména v živočišných produktech jako je máslo a sádlo, tučné maso, žloutek nebo u rostlinných v palmovém či kokosovém oleji. Jsou však považovány za škodlivější, jelikož obsahují velké množství cholesterolu. Ten se i po syntéze v játrech vylučuje v bohatém množství do krve a hromadí se tam. To následně může vést k ateroskleróze cév a také díky nadměrné konzumaci k chorobám kardiovaskulárního typu. Nenasycené mastné kyseliny najdeme v tucích rostlinného

původu (řepkový či olivový olej, ořechy, avokádo, lněné semínko) a v rybím tuku (Klimešová, Stelzer, 2013).

## **Vitaminy**

Vitamíny nejsou zdrojem energie v naší stravě, ale i tak jsou její nepostradatelnou součástí. Jejich zastoupení v ní je velmi malé, ale za to významné. V poměru denní dávky živin je to několik miligramů nebo až mikrogramů (Klimešová, Stelzer, 2013). Jejich správným dávkováním si můžeme upevnit a posílit zdraví, ale také si díky nim snížit množství zdravotních potíží a úplně se vyhnout některým nemocem (Sullivanová, 1998).

Kromě vitamínu D není tělo schopno si samo vitamíny vyrábět, je proto pro něj nutné jejich získání z potravy nebo příjem pomocí vitaminových doplňků (Klimešová, Stelzer, 2013). Organismus není schopen života bez základních vitamínů (Sullivan, 1998). Pokud je v těle jejich výrazný nedostatek, dochází ke dvěma typům onemocnění – avitaminóze (nebo hypovitaminóze). V dnešní vyspělé společnosti se s tímto setkáváme díky udržování určitého životního stylu pouze v ojedinělých případech. Zejména při výskytu jiného onemocnění, které pacientovi zabraňuje správné vstřebávání vitamínů z potravy nebo u lidí s alkoholismem, jejichž strava není dostačující. Zpravidla jde o nedostatek vitamínu B. Jinak je tomu však v chudších zemích, kde je díky nedostatku těchto případů více (Long, 2009).

Naopak ale není nutné přijímat do těla nadbytečné množství, není prokázáno, že by to mohlo být jakkoliv užitečné. V některých případech může nadbytek způsobit dokonce zdravotní potíže a onemocnění, v tomto případě hovoříme o hypervitaminóze. Výjimkou je vitamín C, jehož zvýšený přísun nemusí tělo tolik ovlivnit. Některé studie se dokonce snaží prokázat, že vysoký příjem tohoto vitamínu může tělu pomoci s bojem proti nemocem a infekcím. Doposud ale nebyl dostatek spolehlivých důkazů pro potvrzení této teorie (Long, 2009).

Můžeme rozlišit dvě hlavní skupiny vitamínů dle jejich rozpustnosti. Tou první jsou vitamíny rozpustné ve vodě, tedy hydrofilní. Ty tělem procházejí rychle a jejich využití je okamžité, takže se tam neshromažďují. Jejich nedostatek je tedy v těle běžnější než u následující skupiny. Řadíme tam vitamín A, E, D a K (Hřivnová, 2014).

Druhou kategorií jsou vitamíny rozpustné v tucích – lipofilní neboli hydrofóbní (Hřivnová, 2014). U nich je větší míra pravděpodobnosti předávkování z důvodu pomalejšího průchodu tělem a hromadění se. Člověk jejich nedostatečné množství pocítí až později. Zde jsou řazeny vitamíny skupiny B a vitamín C (Klimešová, Stelzer, 2013).

## **Minerální látky**

Minerální látky řadíme stejně jako vitamíny mezi nezbytné složky stravy. Tvoří 4 % z hmotnosti těla a 83 % z nich najdeme kostní tkáni. Jejich vliv nelze souhrnně přesněji specifikovat, jelikož jejich působení na lidské tělo pokrývá širokou škálu funkcí. Mezi ty hlavní však můžeme zařadit:

- ovlivňování nervosvalové dráždivosti,
- udržování acidobazické rovnováhy (tj. rovnováhy mezi kyselinami a zásadami v organismu) a tím udržování stálosti vnitřního prostředí našeho organismu,
- podílení se na imunitě člověka,
- ovlivňování růstu kostní či zubní tkáně, také kůže, vlasů a nehtů,
- působení na činnost vitaminů v těle (Hřivnová, 2014).

Sodík nalezneme především v kuchyňské soli a jeho doporučený denní příjem je 1,5 – 2 g. Je součástí mechanismu regulující krev a nepostradatelný pro správnou činnost nervů a svalů. S nedostatkem se obvykle nesetkáváme, avšak může způsobit snížení krevního tlaku či dehydrataci.

Draslík by měl být přijímán asi v dávce 2,5 g za den a nachází se ve většině potravin. Zajišťuje optimální fungování všech buněk, nervů a svalů. Jeho nedostatečné množství může vyvolat srdeční selhání či slabost.

Vápník do těla přijímáme ze zdrojů jako je mléko, ořechy a listová zelenina. Nutný je pro růst zubů a kostí a stejně jako draslík se podílí na přenosu nervových vzruchů. Díky němu dochází ke správnému srážení krve či kontrakci svalů. Pokud není dodržována doporučená denní dávka (0,8 – 1,6 g), dochází k ochabnutí svalů a křehnutí kostí, mohou se objevit i křeče.

Hořčík se stejně jako vápník podílí na tvorbě kostí a zubů a jeho příjem by měl být asi 0,3 – 0,5 g za den, protože i zde je nedostatek projevován svalovými křečemi či třesy. Najdeme jej v luštěninách, celozrnných obilovinách, ořechách a semenech či v listové zelenině.

Železo je obsaženo ve vnitřnostech, rybách, libovém masu a je pro tělo neodpuštitelnou složkou metabolismu člověka. Denně by ideálně měla být dávka 10 – 20 mg, jinak může docházet k chudokrevnosti, únavě či oslabení organismu (Klimešová, Stelzer, 2013).

### 2.2.2.1 Pitný režim

Díky tomu, že je na vodě závislých mnoho funkcí organismu, nesmíme opomíjet pitný režim a balancovat tak mezi jejím příjmem a výdejem. Optimum tekutin za den se pohybuje mezi 2 – 3 litry. Množství je však třeba přizpůsobit podle toho, pokud vykonáváme fyzicky namáhavou práci, či při sportu nebo všeobecně pokud je horké letní počasí. Jelikož vodu přijímáme i z potravin, záleží také na složení jídelníčku. Pokud v něm máme dostatek zeleniny, ovoce a mléčných výrobků, můžeme lehce snížit příjem tekutin. Základem je ale samozřejmě čistá voda a její pravidelná konzumace během dne (Kunová, 2011).

Hřivnová (2014) zdůrazňuje, že všechna doporučení ohledně denního příjmu vody jsou pouze orientační a každý se musí individuálně řídit tím, co jeho tělo vyžaduje. Například pokud člověk trpí onemocněním, při kterém dochází k větším ztrátám vody z organismu (krvácení, průjmy) je nutné se tomu přizpůsobit.

Pokud není zajištěn dostatečný příjem tekutin a tím optimální hydratace organismu, dochází k nedostatku a tím k tzv. dehydrataci. Počátek se projevuje pocíťováním žízně, dále pak bolestí hlavy či únavou a malátností. Dochází k vysoušení kůže a sliznice (Hřivnová, 2014). Moč se zbarvuje do tmavšího odstínu (Kunová, 2011).

Nejideálnější tekutinou je tedy obyčejná voda z kohoutku, jelikož prochází velkým množstvím kontrol stejně jako potraviny. Ve srovnání s balenou vodou v mnoha případech dosahuje lepšího hodnocení z hlediska mikrobiologického, ale i chemického. Balená voda může obsahovat přemnožené bakterie, pokud dojde k nesprávnému zacházení při přepravě či při skladování. Její spotřeba má však rostoucí tendenci (ve vyspělých zemích) a odborníci to označují



za jeden z nových sociokulturních jevů na přelomu minulého a současného století (Klimešová, Stelzer, 2013).

Oproti pitné vodě z veřejného vodovodu, kterou je možné pít bez omezení množství, u minerálních vod je by nemělo být překračováno doporučení 0,5 l za den, jelikož by mohlo dojít ke zvýšení krevního tlaku či k tvorbě ledvinových nebo žlučových kamenů.

K časté konzumaci se vůbec nedoporučují colové a energetické nápoje či toniky a limonády z důvodu vysokého obsahu cukru a kofeinu. Zvyšovat pocit žízně mohou nápoje, které jsou velmi sladké či příliš vychlazené. Co se týče ovocných džusů a zeleninových šťáv, měly by se pít v naředěné podobě s vodou a měl by být kladen důraz na kvalitu, aby obsahovaly co největší podíl ovocné/zeleninové složky. U čajů je vhodné střídat druhy. Jako pravé se označují čaje zelené a černé obsahující látku tein, která dokáže povzbudit nervový systém a rovněž také látky prospěšné pro tělo jako jsou antioxidanty (Hřivnová, 2014).

Do pitného režimu není započítávána konzumace kávy, jelikož je označována za močopudnou. Při její konzumaci je vhodné současně vypít i sklenici vody. Kofein obsažený v kávových nápojích má několik benefitů jako je povzbuzení centrální nervové soustavy a soustředění (Hřivnová, 2014). Označuje se jako chuťový doplněk stravy (Klimešová, Stelzer, 2013). Jako negativní je však známo to, že je kofein návykovou látkou a při konzumaci většího množství může dojít k neklidu, žaludečním potížím či srdeční arytmií. Jeho nástup je rychlý avšak krátkodobý (Hřivnová, 2014).

## **Voda**

Voda je nezbytnou součástí našeho organismu a podílí se na velkém množství jeho funkcí. Funguje jako rozpouštědlo některých látek a pomáhá při jejich transportu, vstřebávání, vylučování a probíhá díky ní látková přeměna. Rovněž zajišťuje udržování správné tělesné teploty. Bez vody začne lidský organismus těžce strádat již po krátké době, po 2 – 3 dnech začne docházet k těžkým poruchám a za týden může dojít k usmrcení. Voda tvoří přibližně 60 % hmotnosti lidského těla a asi třetina z toho je obsažena hlavně v buňkách. Zbytek potom v krvi, míze a tkáňovém moku (Machová, 2009).

Do těla je voda přiváděna nejen pomocí nápojů, ale také jako součást jídla. Její přebytek je pak z velké části vyloučen ledvinami v podobě moči a také prostřednictvím potu z kůže či stolicí (Machová, 2009).

### 2.2.3 Pohybová aktivita

„Pohybová aktivita, pohybové aktivity: druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod.“ (Hendl, Dobrý a kol., 2011, s. 16).

Každý má svůj důvod, proč cvičí (ať už se jedná o jakoukoliv podobu cvičení). Někomu to přináší potěšení, někomu ulevuje od starostí, někdo zase chce dosáhnout cílů jako jsou: zlepšení postavy, zhubnutí, upevnění imunity, podpora zdraví či posílení vnitřních orgánů (Křivohlavý, 2009).

Význam pohybu tedy nelze zpochybnit, jelikož již v období fylogeneze měl obrovský význam při vývoji všech živočišných organismů. U člověka dříve sloužil především k zajištění základních životních potřeb, v průběhu času však došlo ke změně, kdy je pohyb považován za sportovní i uměleckou činnost.

„Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb“ (Kubátová, 2009, s. 39).

Pomocí pohybu může dojít k:

- zvýšení fyzické zdatnosti,
- snížení cholesterolu v krvi,
- duševní úlevě, psychické pohodě, lepšímu zvládnání stresu a prokrvení či okysličení mozku,
- zpevnění kostní tkáně (předcházení zlomeninám),
- prevenci vůči civilizačním chorobám.

Pohybu jsou připisovány i další rozšiřující hodnoty jako socializační či komunikační účinky a duševní regenerace, relaxace a regulace, jelikož mají pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale

právě i na psychické stránky člověka. V dnešní době je tedy cíleně prováděná aktivní činnost důležitou součástí životního stylu a každodenního režimu velkého množství lidí (Kubátová, 2009).

Kromě toho, že má pohyb pozitivní vliv na imunitu a další systémy v těle ovlivňující právě zdraví, dochází díky němu i k postupnému zvyšování odolnosti organismu vůči zátěži. Také je prokázáno, že stimulace sportovní pohybovou aktivitou napomáhá omezovat požívání alkoholu či drog.

Život by bez pohybové aktivity nebyl plnohodnotný, jelikož jeho zásluhou upevňujeme naše zdraví a pomáhá nám adaptovat se i po bio-psycho-sociální stránce. Dochází jeho působením ke změnám psychickým, tělesným, morfologickým, ale i ke změně chování. To všechno pak zvyšuje pohybovou výkonnost a zdatnost či rozšiřuje dovednosti (Blahutková, 2009).

Při výběru sportu je kromě osobních preferencí důležité zohlednění zdravotního stavu jedince, aby při aktivitě nedocházelo k poškozování zdraví. Jako nejideálnější se jeví aerobní druhy cvičení, při kterém jsou svaly v zátěži dostatečně zásobeny kyslíkem. Není zde tak riziko svalové únavy a aktivita může být prováděna dlouhodobě. Jsou při ní zapojovány rovněž zásoby energie nacházející se v tělesném tuku. Vhodné je tedy např. plavání nebo běh na vytrvalost.

Hojně doporučovanou aktivitou zejména pro jedince, kteří nejsou zvyklí na dostatek pohybu, je rozhodně chůze. Je to přirozená lokomoce nezatěžující klouby, avšak je nutné dbát na správnou techniku. Zrychlením tempa či využitím schodů a kopců můžeme ztížit náročnost. Zařazovat by se měla alespoň 3x týdně na hodinu až dvě. Co se týče běhu, ten je již náročnější na přípravu v podobě nutného protažení, rovněž na techniku a nezbytné jsou také kvalitní boty. Cyklistika také vyžaduje jisté technické vybavení, ale může být vhodným způsobem na přivyknutí k fyzické zátěži. Plavání je velmi prospěšné pro celé tělo, jelikož zapojuje všechny jeho části.

Nesmíme se však do žádné aktivity příliš nutit, jelikož je zde i velmi důležitým předpokladem to, že daná aktivita bude přinášet člověku potěšení, jinak od ní nelze očekávat pozitivní účinky.

Správné provádění dýchání při pohybu rovněž úzce souvisí s jeho výsledky, jelikož do tkání je přiváděn kyslík. Ten se podílí na optimálním fungování všech pohybů, smyslů a paměti. Zaleží také na prostředí, kde je aktivita prováděna. Znečištěný vzduch nebo místa s vysokou prašností mohou být nebezpečná (Zvírotsky, 2014).

## 2.2.4 Režim dne

Během dne se různě střídá pracovní zátěž a s tím spojená výkonnost organismu. Dochází při ní k výdeji energie, na což navazuje únava. Energie musí být doplňována prostřednictvím odpočinku celého organismu. Pokud nedochází k pravidelnému odpočinku, když je pro tělo nutný, organismus prohlubuje únavu a může dojít k úplnému vyčerpání. Práci je tedy nezbytné prokládat přestávkami, aby zůstávala efektivní. Jejich délka závisí na náročnosti dané aktivity a také na tom, jak dlouho v kuse trvá. Jako příklad se uvádí asi pětiminutová pauza po každé hodině práce. Člověk by měl v průběhu přestávky změnit co nejvíce aspektů, které na něj působí. Mělo by tedy dojít ke změně polohy těla, odreagování smyslů, ale třeba i ke změně prostředí. To vše může pomoci, aby organismus zrelaxoval a nabral síly na další výkon.

Denní biorytmus člověka je proces, který reaguje na střídání světla a tmy. Díky němu jsou střídány dvě fáze. V jedné fázi je organismus výkonnější, ve druhé zase jeho výkon klesá a je v útlumu. Tento rytmus nazýváme cirkadiánní, tzn. že funguje na principu dvaceti čtyř hodin, tedy jednoho dne. Obecně jsou udávány hodiny, kdy je člověk na vrcholu aktivity a kdy zase na minimu, avšak záleží rovněž na životním stylu a věku. Existují i jedinci, kteří mohou mít tento životní rytmus nastaven zcela odlišně a přesto je pro ně vyhovující.

## 2.2.5 Spánek

Spánek je tedy nepostradatelný a je to nejlepší forma pasivního odpočinku pro tělo. Jsou během něj utlumeny psychické i fyziologické procesy a dochází tak k regeneraci, která je velmi důležitá pro nabrání sil. U spánku rozlišujeme dvě jeho fáze podle hloubky spánku a aktivity mozku. Je to REM fáze a non-REM fáze (Paulík, 2017).

V REM fázi dochází k rychlým pohybům očí (*rapid eye movements*), srdeční tep se zvyšuje, může docházet ke škubavým pohybům rukou či nohou a také se v této fázi zdají člověku sny. Nespí sice tak hlubokým spánkem, ale jeho probuzení je obtížnější. Co se týče non-REM fáze, spánek v ní je hlubší než v té předchozí, aktivita mozku je utlumená stejně jako ostatní tělesné činnosti. Tyto dvě fáze se střádají mezi sebou navzájem. Fáze REM se objeví asi 4 – 5x ve spánku, který trvá osm hodin. Délka spánku závisí především na věku člověka a dá se říct, že se s přibývajícím věkem zkracuje. Je to individuální, ale lidé spí v průměru méně než 6 hodin bývají velmi

vyčerpaní a ospalí. Hloubka spánku bývá největší v prvních dvou hodinách po usnutí (Walker, 2018).

Spánek a režim s ním související by neměl být podceňován, jelikož se jedná o ochrannou funkci našeho organismu a pokud je narušován, dochází k ovlivňování života negativním směrem. Na to, jak se vyspíme, má však dopad mnoho aspektů. Hodně zásadní jsou věci, které se odehrály v ten den. Pokud se stane něco, co nás emočně zasáhne, můžeme to pocítit tak, že spánek nebude tak dobrý jako obvykle. Je tedy vhodné dodržet určité zásady, které mohou napomoci tomu, že spánek bude kvalitnější. V ložnici by měla být teplota mezi 16 a 18 °C, čerstvý vzduch, klid, tma a měli bychom mít pohodlné oblečení, vhodnou pokrývku či matraci. Pomoci usínání mohou také různé rituály či bylinkové čaje na uklidnění. Důležité je mít pravidelný režim, tedy chodit spát každý den přibližně ve stejný čas a nejíst asi tři hodiny před plánovaným usnutím zejména pak těžko stravitelné pokrmy. Ideální je aktivně prožít den s přiměřenou námahou po fyzické i psychické stránce. Také vynechání kofeinových a alkoholických nápojů může zajistit lepší kvalitu spánku (Paulík, 2017).

## **2.2.6 Rizikové faktory ovlivňující zdraví**

Patogeny jsou vlivy negativně ohrožující naše zdraví a setkáváme se s nimi denně. Řadíme zde návykové látky, ale i stres a všechno, co může ublížit našemu zdraví. Měli bychom tedy o těchto věcech mít přehled a dávat si na ně pozor.

### **Alkohol**

Alkohol je látka přítomná v nápojích jako jsou destiláty, likéry a víno. Vzniká při procesu kvašení cukrů. V dnešní době spíše není považován za extrémně nebezpečnou látku, na které může vzniknout závislost, avšak není to pravda. Alkohol je u nás legálně dostupným, až na omezení jako jsou zákaz prodeje nezletilým osobám) a je především obecně tolerován ve společnosti. Jeho vliv však může způsobovat stejně negativní účinky jako jiné drogy (Knausová in Hřivnová, 2010).

Po tělesné stránce alkohol poškozuje při pravidelném požívání zažívací, kardiovaskulární a nervový systém (Knausová in Hřivnová, 2010). To vše jsou přímé negativní vlivy na organismus

a řadíme zde i škodlivost pití alkoholu v průběhu těhotenství. Děti takových matek poté mají průkazně závažné zdravotní problémy (Křivohlavý, 2009).

Mezi vlivy nepřímé patří ovlivňování organismu po psychické stránce. Jak uvádí Křivohlavý (2009), podle výzkumu jsou lidé požívající častěji alkohol snáz náchylnější k agresivním sklonům, ke kriminální činnosti či jsou častějšími činiteli dopravních nehod. Alkohol mění naše chování, zejména koordinaci těla, správné vnímání a také uvažování. Pod jeho vlivem ztrácíme schopnost se správně rozhodnout či věnovat něčemu naši pozornost.

Můžeme se však dočíst i o pozitivních vlivech alkoholu. Tady však hovoříme o konzumaci na úrovni velmi malých dávek. Podle studií mají lidé konzumující alkohol v malém množství nižší úmrtnost než lidé abstinující. Důsledkem nadměrného pití byla však o 100 % vyšší úmrtnost (Křivohlavý, 2009).

## **Kouření**

Kuřáctví (tabakismus) je bráno jako návyk poskytující svým uživatelům ulevění od únavy či rozčílení a jako zdroj pohodového pocitu. U někoho může potlačovat chuť k jídlu. Je však velmi těžké dosáhnout změny u tohoto návyku. Důvody k tomu, aby jedinec začal s kouřením jsou různé, ale k tomu aby u toho zůstal jsou všeobecně stejné. Nikotin je psychicky i somaticky návykovou látkou, stejně jako další složky cigaretových výrobků. Díky němu dochází ke zlepšení pozornosti a mentálního výkonu, k lepším procesům paměti a odbourání úzkostných pocitů a také stresu, strachu či napětí. Kouření napomáhá člověku zvládat zátěž a podílí se rovněž na procesu přizpůsobování se společnosti. Všechny tyto aspekty mohou znít pozitivně, avšak jejich působení je zcela dočasného charakteru. Kuřáci jsou velmi ohroženou skupinou vůči vzniku onemocněním onkologického typu a také onemocněním dýchacích cest či srdce a cév (Mlčák, 2011).

Závislost na nikotinu může vzniknout velmi rychle. Ta se pak prohlubuje se zvyšující se dobou kouření a také společně s množstvím. Pokud tělo pociťuje nedostatek této látky, dochází k abstinčním příznakům. Ty se projevují úzkostmi, nervozitou, třesem rukou a mohou přejít i v deprese. Mezi další negativní dopady kouření patří vyšší kazivost zubů, rychlejší stárnutí pokožky a tvorbu vrásek, častější bolesti hlavy a také je velmi nevhodné pro těhotné ženy z důvodu možnosti potratu či poškození plodu (Knausová in Hřivnová, 2010).

Důležité je neopomíjet i tzv. pasivní kouření, tedy vdechování kouře od někoho v našem okolí, kdo kouří v naší přítomnosti. To rovněž vyvolává zdravotní rizika a je tedy vhodné se tomu vyvarovat (Mlčák, 2011).

## Stres

Podle Machové a Kubátové (2009) se stresem setkáváme tehdy, pokud dojde k narušení stavu, který vnímáme jako svou psychickou či fyzickou pohodu. Tuto situaci zvládáme velmi těžko nebo dokonce až nezvládáme, jelikož cítíme, že je něco nad naše síly, především po psychické stránce.

Ve stresu se tedy můžeme cítit, když na náš působí nějaký stresující činitel, jsme obecně v těžké situaci pro nás anebo se jen vnitřně necítíme dobře, protože jsou takové okolnosti.

Můžeme rozlišit dva typy stresu působící na člověka. Pokud při jeho působení cítíme záporné pocity, hovoříme o distresu. Jestliže jeho prožívání máme spojeno s kladnými emocemi, hovoříme o eustresu.

Jako stresory označujeme nejružnější podněty:

- časové vytížení,
- příliš velká odpovědnost,
- příliš mnoho práce,
- nedostatek odpočinku a spánku,
- psychické napětí trvající delší dobu,
- nevyhovující vztahy – ať už v rodině, práci či mezi přáteli,
- pocit nedostatečné svobody, bezmoci,
- nedosažení svých ambicí apod.

Rovněž jako velké množství příčin vzniku stresu můžeme rozlišit mnoho typů reakcí na něj. Škála je velmi pestrá a pohybuje se od veselé nálady, kdy jedinec stres lehce zvládne až po situace, kdy dojde k úzkostem, vzteku či depresím.

Učitelská profese je psychicky náročnější než jiné profese a s tím je také spojena míra stresu. Na učitele jsou kladeny zvyšující se nároky. Díky dnešní době se dá říci, že s žáky jsou ve

větší míře problémy a ti se také nevhodně chovají k pedagogům. Jejich rodiče se snaží své povinnosti vůči svým dětem přesunout na pracovníky školských zařízení, což způsobuje tlak na psychiku učitelů (Hagemann, 2012).

## **2.3 Učitelská profese**

Tato kapitola je zaměřena na učitelskou profesi, konkrétněji na specifikaci osobnosti učitele, feminizaci v učitelství a rovněž na spokojenost v tomto oboru. V návaznosti na cíl bakalářské práce je nutné objasnit i tyto složky, které určitou mírou ovlivňují životní styl učitelů.

### **2.3.1 Osobnost učitele**

Pedagogický slovník (Průcha a kol., 1998) definuje učitele jako jednu ze základních složek procesu výchovy a vzdělávání. Je to osoba vzdělaná v tomto ohledu. Závisejí na ní výsledky celého tohoto působení, stejně jako celá organizace a její vedení.

Nejlépe poznáme osobnost jedince a jeho osobnostní vlastnosti při pozorování v akčním prostředí nebo pokud na sebe působí navzájem všechny souvislosti. Podle Mikšíka (2007) je podstatné, aby učitel dokázal efektivně vyřešit situaci, pokud nastane nějaký problém. Dále je nutné aby se uměl přizpůsobit aktuálním situacím a uměl na ně reagovat, aby byl on sám schopen učit se novým věcem a aby uměl správně komunikovat s okolím.

Na tvorbě profesní osobnosti pedagoga se podílí zejména jeho pregraduální a postgraduální příprava a poté taky jeho osobní zkušenosti během celé pedagogické praxe (Dytrtová, Krhutová, 2009).

### **2.3.2 Feminizace v učitelství**

Učitelská profese byla známá svou feminizací zejména v dřívější době, avšak je tomu tak i v současnosti, ale již v odlišné míře. Vašutová (2004) uvádí několik důvodů, proč je zastoupení mužů natolik nízké. U mužů má tato profese nižší status ve společnosti, takže k ní tolik netíhnou. Důvodem je i to, že to není typicky „mužská“ práce. Výhodou žen oproti mužům je také vrozená



mateřská láska k dětem, která se pak odráží i při práci se žáky. Nelíbí se jim také to, že může zabírat i jejich volný čas. Co se týče učitelských platů, je zde uvedeno, že jsou považovány za nedostačující pro muže jako pro hlavu rodiny, která by ji měla uživit.

Jako kladné vlastnosti žen pro tuto práci se uvádí, že jsou více trpělivé, laskavé a hravé. Na druhou stranu je negativně brána jejich nerozhodnost, citovost a kritičnost. Mladší žáci tyto vlastnosti spíše oceňují, avšak ti starší toho mohou zneužívat a k učitelkám se chovat škaredě. Dle expertů by bylo vhodné, aby ve školství pracovalo více pedagogů mužského pohlaví.

### **2.3.3 Spokojenost v zaměstnání**

Úzce spojenou s kvalitou života je právě životní spokojenost a do té bezpodmínečně spadá spokojenost v zaměstnání. V práci člověk tráví podstatnou část života a proto je důležité, aby se tam cítil dobře a jeho práce ho naplňovala. Každý si však individuálně představuje kvalitu života. Záleží zde i na emocionální rovině, spokojenost se spojuje s osobními potřebami, zájmy nebo hodnotami a na základě toho je vytvořen emoční náboj (Čadová, 2006).

Dříve byla spokojenost považována za výsledek úspěchu, kterého se každý snažil dosáhnout. Později byl však zjištěn fakt, že je tomu naopak. Právě pocit spokojenosti může vést k dosažení úspěchu ať už v osobním životě, profesní kariéře či v oblasti ohledně zdraví. Pokud je tedy člověk v zaměstnání spokojen, jeho pracovní výsledky jsou daleko lepší (Achor, 2014).

Paulík (1999) uvádí několik faktorů, které hrají roli právě u spokojenosti v učitelském povolání. Řadí se zde to, jak je učitel spokojen se žáky a s pracovním kolektivem. Dále s nadřízenými, vybavením školy po materiální stránce a celkově s jejím prostředím a samozřejmě se svým platovým ohodnocením. Důležitá je zde velmi i zpětná vazba, díky které se učitel dozví, jaké jsou výsledky jeho práce a co si o tom myslí jeho nadřízení či veřejnost. Rozdíl se spokojeností se může měnit v závislosti na věku a tedy i délce praxe v oboru nebo na pohlaví. Jako negativně ovlivňující se zmiňuje především nekázeň školáků a také nedocnění učitelského povolání ve společnosti.

## 2.4 Literární strategie

V rámci této bakalářské práce byla zpracována rešeršní strategie. Základní mapující rešeršní otázka byla položena v následujícím znění:

„Jaké jsou dostupné informace o životním stylu (Co) u učitelů (P) na základních školách (Co)?“

Vyhledávání proběhlo dne 3.4.2021 a jeho grafické znázornění lze vidět na obrázku č.1.

K rešerším v českém jazyce byl uplatněn soubor primárních hesel:

P (participant): učitel,

Co (concept): životní styl,

Co (context): základní škola,

který byl postupně rozšiřován o tato synonyma a příbuzné pojmy:

P: pedagog, vyučující, kantor,

Co: životní způsob,

Co: ZŠ.

Pro vyhledávání v anglickém jazyce byla uplatněna tato primární hesla:

P: teacher,

Co: lifestyle,

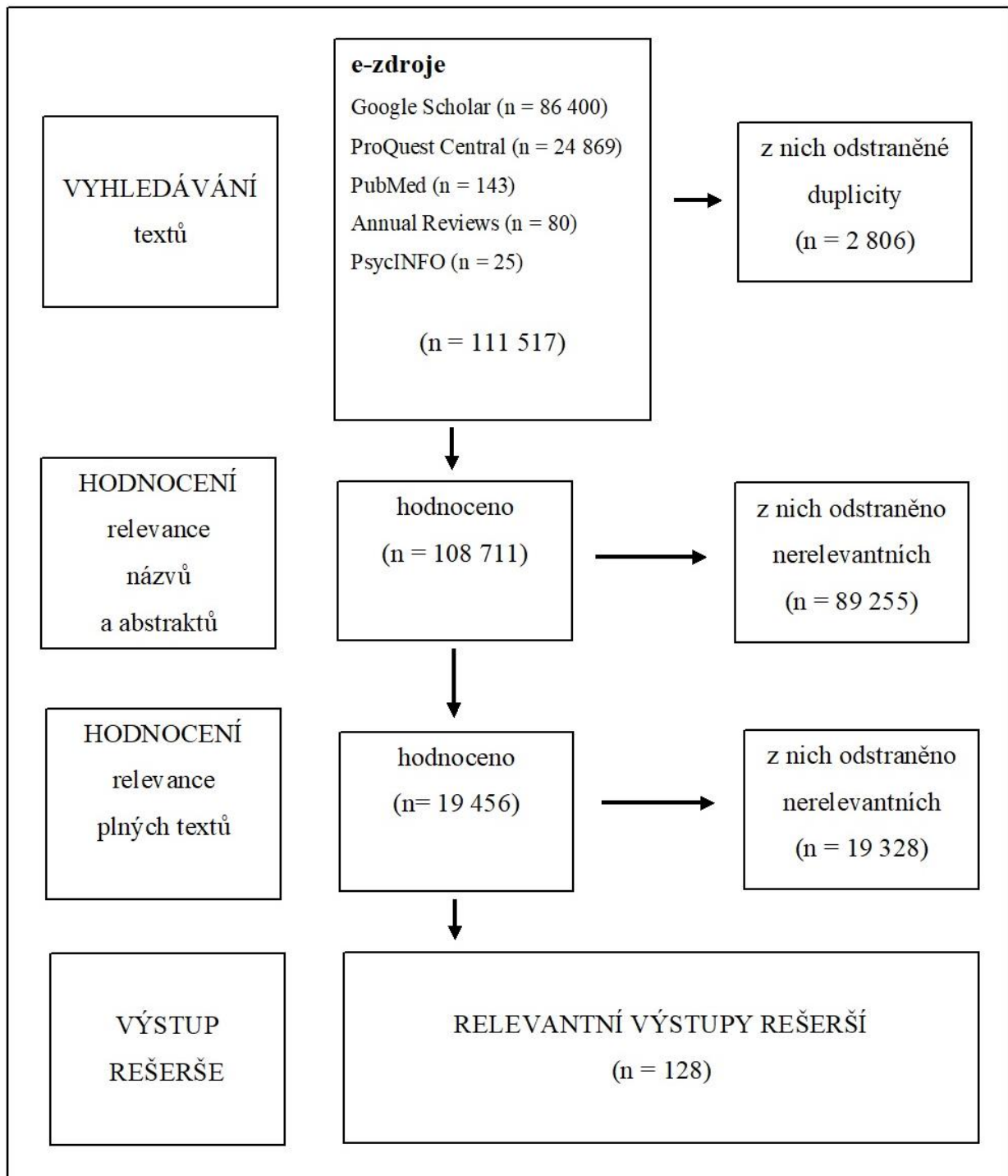
Co: elementary school,

která byla rozšířena o synonyma a příbuzné pojmy:

P: school teacher, preceptor, pedagogue,

Co: life style,

Co: primary school.



Obrázek č.1. Postupový diagram (zdroj: vlastní výzkum)

### 3 METODIKA PRÁCE

Kapitola je zaměřena na popis výzkumu praktické části bakalářské práce, který je její nedílnou součástí. Tento výzkum navazuje na předchozí část práce, tedy na teoretické poznatky (viz kapitola 2).

#### 3.1 Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

**Základní pojetí:** kvantitativní výzkum

**Výzkumná metoda:** dotazování

**Technika sběru dat:** dotazník

V následujících kapitolách jsou důkladněji rozebrány a popsány jednotlivé části výzkumného šetření.

##### 3.1.1 Teoreticko-praktická příprava

Teoretická příprava pro zpracování bakalářské práce probíhala pomocí studia odborných publikací. Prostudovány byly zdroje a informace zejména v podobě tištěných knih, ale i v elektronické formě. Elektronické zdroje však z hlediska důvěryhodnosti byly užity v menší míře. Hlavní podklady tvořila česká odborná literatura, ale rovněž nebyla opomenuta ani ta zahraniční, která napomohla rozšíření zdrojů. Také odborné výzkumy v odvětví životního stylu posloužily jako zdroj inspirace pro přípravu teorie. U všech zdrojů byl kladen důraz na to, aby byly všechny použité informace co nejvíce důvěryhodné a aktuální.

Praktická část přípravy spočívala nejprve ve stanovení si základního cíle práce, na který navazovaly formulace výzkumných problémů. Na jejich základě byl sestaven dotazník s poznatky vycházejících z odborné literatury, který byl distribuován mezi požadovaný výzkumný soubor. Při vytváření dotazníkového šetření bylo dbáno na to, aby byly dodrženy základní požadavky jako jsou reliabilita, validita a praktičnost.

### **3.1.2 Výzkumné problémy**

Obecný cíl práce byl základem pro vytvoření dílčích výzkumných problémů, které podrobněji určují klíčový záměr práce. Tyto problémy jsou zkoumány na vybraném vzorku respondentů a jsou formulovány prostřednictvím následujících dvou výzkumných otázek:

#### **Výzkumná otázka č. 1:**

Žijí učitelé na základních školách v okrese Vsetín zdravým životním stylem?

#### **Výzkumná otázka č. 2:**

Zajímají se učitelé na základních školách v okrese Vsetín o to, jaký životní styl vedou?

### **3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru**

Základní výzkumný soubor je tvořen 69 pedagogy ze základních škol v okrese Vsetín (Zlínský kraj). Osloveno pro výzkum bylo pomocí e-mailové korespondence 43 základních škol v tomto okrese. Celkový počet učitelů na těchto 43 základních školách je přibližně 350, což znamená že výzkumný soubor v této práci tvoří asi 19,7 % učitelů.

Z důvodu probíhající pandemie covid-19 nebylo možné navštívit základní školy osobně, takže návratnost dotazníku nebyla tak velká. I přesto se dle mého názoru podařilo získat potřebná reprezentativní data pro výzkum. Důležité při vyplňování dotazníku bylo, aby respondenti odpovídali pravdivě a uváděli relevantní informace.

### **3.1.4 Použitá metoda**

Jak již bylo zmíněno, tak pro praktickou část této bakalářské práce bylo zvoleno kvantitativní výzkumné šetření. Pro sběr dat byla jako nejvhodnější metoda zvolen dotazník v online podobě.

Chráska (2016) definuje dotazník jako soustavu otázek, které jsou předem důkladně vymezené, jejich řazení je logicky uspořádané a bývá v písemné podobě. Respondent pak na něj rovněž v písemné podobě odpovídá. Jako každá výzkumná metoda má své kladné i záporné vlastnosti. Mezi klady řadíme časovou nenáročnost, tedy to, že za poměrně krátkou dobu můžeme

získat velké množství informací. I vytvoření dotazníku není příliš náročné z časového hlediska, stejně jako vyhodnocování a zpracovávání jeho výsledků. Rovněž je výhodou, že dotazovaná osoba není přímo ovlivňována tazatelem (autorem dotazníku). Jako nevýhodu lze brát to, že pokud není otázka správně formulována a dotazovaný ji špatně pochopí, nemůže mu již být blíže specifikována, jako je tomu třeba při rozhovoru a výsledky dotazníku nebudou zcela validní. Také je u dotazníku vytýkáno, že respondenti uvádí pouze to, jak vidí sami sebe a není zde tedy uvedena realita problematiky. V tomto případě je tedy vhodné provedení i dalších upřesňujících metod (např. doplňující rozhovor) pro získání objektivnějších dat, avšak poté se již stává výzkum daleko více časově náročnějším a rovněž složitějším na vyhodnocení.

Dotazník byl konstruován na základě poznatků z odborné literatury týkajících se výzkumných metod a rovněž na základě poznatků z teoretické části práce. Vytvořen byl v online prostředí webových stránek [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com). V úvodu byl představen důvod a účel výzkumu a já jako výzkumník. Uvedeny byly instrukce pro správné vyplnění, přibližný čas, který zabere vyplnění a také informace o tom, že výzkumné šetření je zcela anonymní a výsledky sloužící pouze pro účel mé práce. Následovalo celkem 27 otázek, z toho 5 položek zjišťujících anamnestické údaje a 22 položek ohledně oblasti životního stylu. Většina otázek byla uzavřeného typu, kde respondent pouze vybíral jednu z uvedených možností. U několika málo otázek byla odpověď otevřená, tam bylo požadováno vlastní vepsání stručné odpovědi respondentem či polootevřená, kde byla možnost výběru či vlastní odpovědi.

### **3.1.5 Organizace výzkumu**

Výzkumné šetření proběhlo zcela online formou. Ředitelé základních škol v okrese byli osloveni pomocí e-mailu společně s příloženým průvodním dopisem, ve kterém jsem je žádala o spolupráci. Ta spočívala v distribuci dotazníku mezi jejich pedagogické zaměstnance. Průvodní dopis již obsahoval odkaz na webovou stránku, kde bylo možné dotazník vyplnit. Rozesílání pomocí e-mailové korespondence mi přišlo nejvhodnější především z důvodu stávající pandemické situace, vzhledem k distanční výuce, která v tu dobu probíhala na všech základních školách a také z časových důvodů. Sběr odpovědí probíhal během celého měsíce února 2021.

Oslovena byla velká část základních škol v okrese Vsetín, konkrétně 41 náhodně vybraných školských zařízení. Webovou stránku s dotazníkem si otevřelo celkem 88 učitelů a celý dotazník

vyplnilo úspěšně 69 respondentů. V tomto případě by se dala úspěšnost vyplnění počítat jako 78 %, ale není zde samozřejmě zahrnuto velké procento, které pouze četlo e-mail a nerozkliklo internetový odkaz na dotazník či procento, kterému e-mail nebyl z jakéhokoliv důvodu doručen. To je však zcela normální, jelikož u elektronických dotazníků se i podle odborné literatury nikdy neseťkáme se 100 % návratností, ale vždy se pohybuje mezi 30 % a 60 %.

Vyplňování v online prostředí napomohlo tomu, že všechny zjištěná data byly naprosto anonymní a nebylo možné ani zjistit, z jaké školy daný pedagog pochází. Vše bylo tedy v souladu se zákonem GDPR (General Data Protection Regulation, tzv. Ochrana osobních údajů). Na závěr bylo uvedeno poděkování za účast ve výzkumu. V přílohách práce je průvodní dopis pro ředitele škol (Příloha 1) a také přepis dotazníku v elektronické podobě (Příloha 2).

## 4 VÝSLEDKY

V této části práce jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření, které bylo sestaveno tak, aby byly získány odpovědi na výzkumné otázky práce. Výsledky byly zpracovány z vyplněných dotazníků za pomoci počítačového programu Microsoft Excel. Cílem bylo zjistit, jestli je životní styl, který vedou učitelé na základních školách v okrese Vsetín zdravý a jestli dbají na to, aby jím byl.

### 4.1 Vyhodnocení výzkumu

Po shromáždění všech dotazníků byly všechny jednotlivě probrány, aby bylo zjištěno, jestli nejsou chybně vyplněny, jelikož takové by musely být z dalšího zpracování vyloučeny. V tomto případě nemusel být vyloučen žádný dotazník a dá se počítat do vyhodnocení s 69 dotazníky.

Otázky č. 1. – 5. se týkaly anamnestických údajů. Šetření se zúčastnilo 85,5 % žen a 14,5 % mužů. Již tento údaj napovídá tomu, že feminizace ve školství je značná (viz. kapitola 2.3.2).

Co se týče věkové kategorie, tak respondentů zastupující mladou dospělost, tedy ve věku 20 – 35 let, bylo 23,2 %. Kategorie střední dospělost (36 – 50 let) byla zastoupena nejvíce, tedy 43,5 %, zralá dospělost (51 – 65 let) 31,9 % a stáří (65 let a více) pouze 1,4 %.

Věkovou skupinu stáří (65 let a více) zastupoval pouze jeden respondent, proto není jeho odpověď zahrnována do komentáře rozborů konkrétních otázek.

V otázce na to, zda žijí sami či v rodině bylo zjištěno, že v úplné rodině žije 62,3 % dotázaných, pouze s partnerem 23,2 %, sám/sama 13 % a pouze s dítětem jen 1,4 %.

Další dotaz se týkal toho, jestli respondent vyučuje předmět *Výchova ke zdraví* a pokud ne, jakou tedy aprobaci. Bylo zjištěno, že 81,2 % nevyučuje a 18,8 % ano. Učitelů z prvního stupně ZŠ se zúčastnilo 45 %, z druhého stupně tedy 55 %.

Následující otázky jsou rozebrány jednotlivě a u většiny z nich je přiloženo grafické zpracování pomocí 3 grafů. První z nich, koláčového typu, znázorňuje celkové vyhodnocení dílčích odpovědí dané otázky. Druhý graf je sloupcový a zobrazují se zde výsledky dané otázky v závislosti na distribuci mezi pohlavím a třetí pruhový graf v závislosti na věkové kategorii.



**Otázka č. 6. Považujete svůj životní styl za zdravý? (Zdravý životní styl zahrnuje řadu aspektů: duševní rovnováhu, méně stresů a přetěžování, dobré mezilidské vztahy, správnou a kvalitní výživu bez konzumace návykových látek, dostatek odpočinku, spánku a především dostatek vyvážené pohybové aktivity, efektivní využívání volného času apod.)**

Cílem otázky je především zjistit, zda respondent považuje svůj styl za zdravý, jestli vůbec nad tímto uvažuje a projevuje nějakou snahu v tomto směru. Otázka byla uzavřeného charakteru a na výběr bylo z 5 následujících odpovědí:

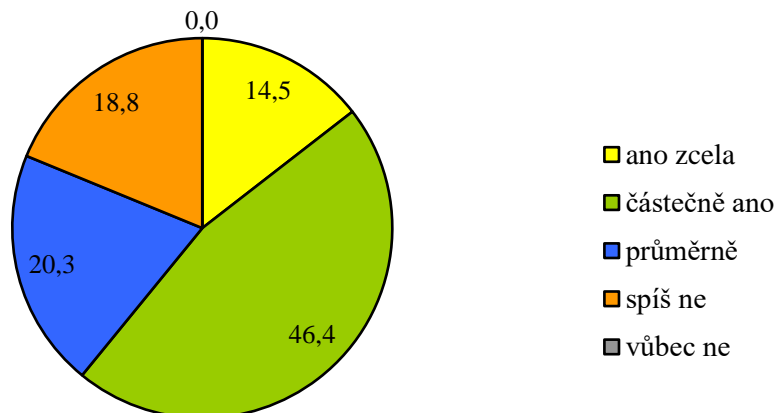
- a) ano zcela;
- b) částečně ano;
- c) průměrně;
- d) spíše ne;
- e) vůbec ne.

Grafické zobrazení výsledku se nachází na obrázku č. 2. Z odpovědí byly získány informace, že 46,4 % odpovídajících považuje svůj životní styl částečně za zdravý, 14,5 % zcela za zdravý a 20,3 průměrně. 18,8 % spíše nepovažuje svůj životní styl za zdravý a nikdo z respondentů neodpověděl, že by ho považoval za zcela nezdravý.

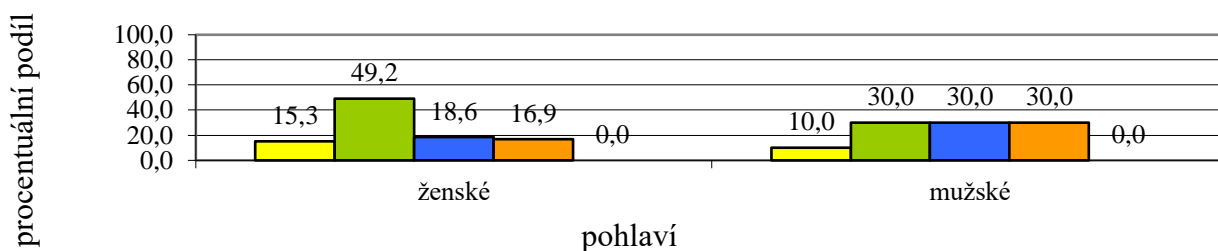
U ženského pohlaví byla zjištěna větší četnost v případě odpovědi částečně ano (49,2 %).

Ve věkové kategorii 20 – 35 let odpovědělo 31,3 % spíše ne na rozdíl od kategorií 36 – 50 let a 50–65 let, kde se hodnoty pohybovaly asi o polovinu níže.

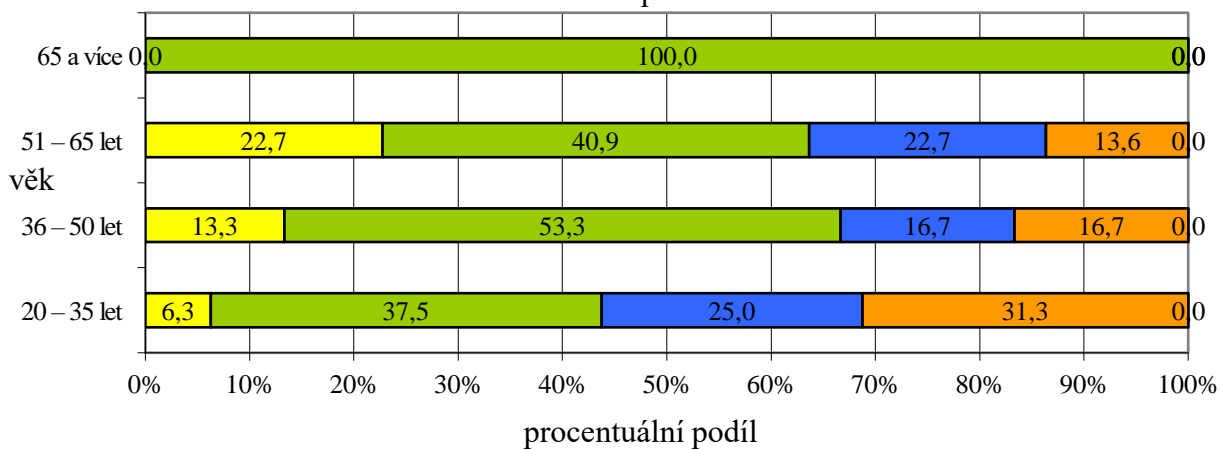
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 2. Grafické znázornění otázky č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 7. Jak se cítíte po zdravotní stránce? (v období za poslední rok)**

Tato otázka zjišťovala, jak se učitelé cítí po zdravotní stránce a to především v období zahrnující poslední rok. Na výběr v této uzavřené otázce bylo z pěti možností a to:

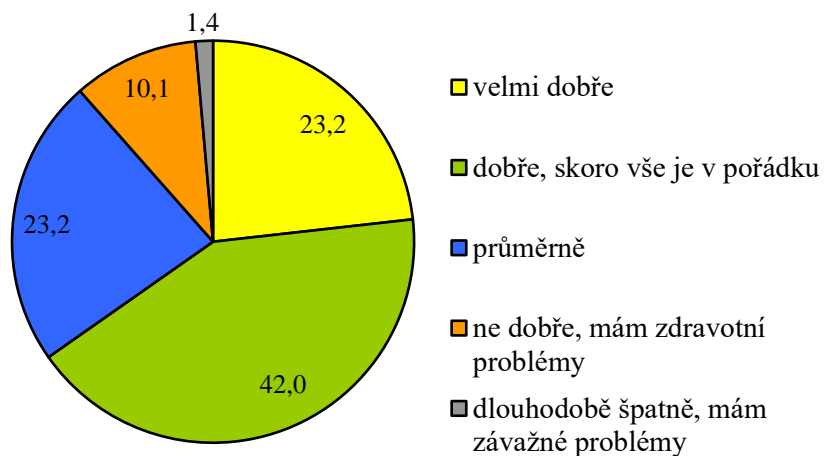
- a) velmi dobře;
- b) dobře, skoro vše je v pořádku;
- c) průměrně;
- d) ne dobře, mám zdravotní problémy;
- d) dlouhodobě špatně, mám závažné zdravotní problémy.

Celkové vyhodnocení napovědělo, že pouze 1,4 % učitelů má dlouhodobé závažnější zdravotní potíže a 10,1 % se necítí příliš dobře. 23,2 % se cítí průměrně a největší zastoupení, tedy 42 % respondentů, se cítí dobře a skoro nic je netrápí. Zbýlých 23 % uvedlo, že se cítí velmi dobře.

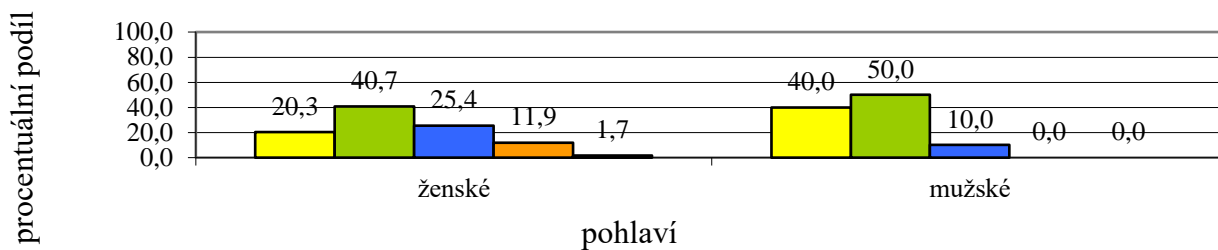
Žádný z mužů neuvedl, že by se necítil dobře nebo měl dlouhodobější problémy, většina mužů se cítí dobře (50 %) nebo velmi dobře (40 %).

Ve věku 20 až 35 let se cítí velmi dobře pouze 9,1 % oproti starším kategoriím, kde se velmi dobře cítí více než dvojnásobek. Konkrétně učitelé ve věku 36 až 50 let zde zastupují 22,2 % a 51 až 65 let dokonce 25 %.

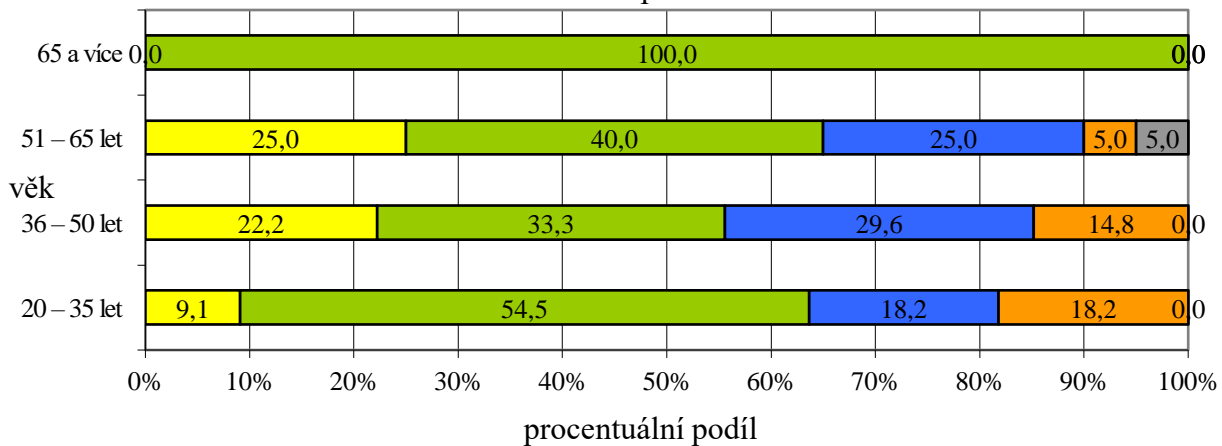
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 3. Grafické znázornění otázky č. 7 (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č. 8. Zajímáte se o vyváženost Vašeho jídelníčku? (např. začleňování dostatku zeleniny a všech tělu prospěšných složek stravy)?**

Tato otázka se zaměřovala na jídelníček respondentů a konkrétněji na to, jestli se zajímají o to, aby byl jejich jídelníček byl pestrý, vyvážený a obsahoval důležité látky pro tělo. Na výběr v této uzavřené otázce bylo ze 4 možností:

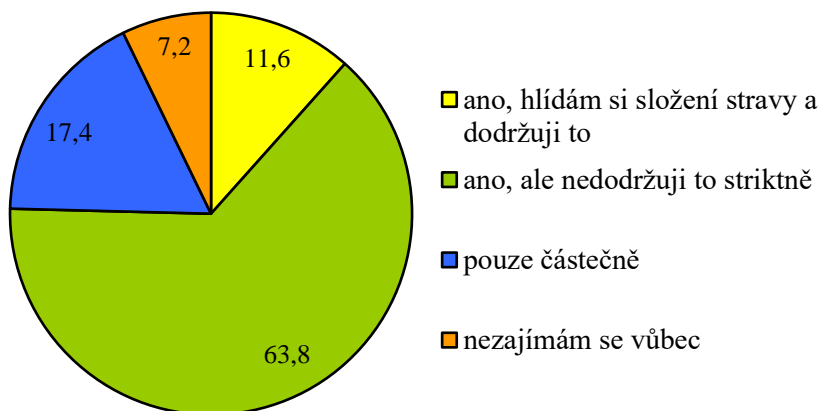
- a) ano, hlídám si složení stravy a dodržuji to;
- b) ano, ale nedodržuji to striktně;
- c) pouze částečně (např. u některých chodů);
- d) nezajímám se vůbec.

Nejvíce odpovědí (63,8 %) zaznamenala odpověď ano, ale nedodržuji to striktně. 11,6 % z celkového množství si složení stravy hlídá a dodržuje jej. Částečně si jídelníček hlídá 17,4 % a zbylých 7,2 % se o něj vůbec nezajímá. Kompletní znázornění je na obrázku č. 4.

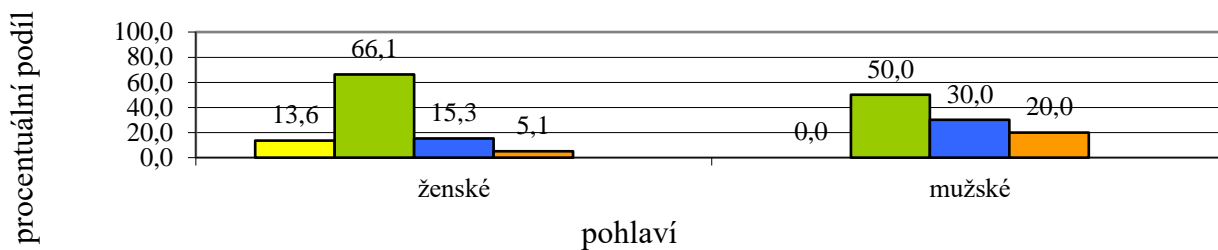
U mužů i žen převládá odpověď ano, ale nedodržuji to striktně. Žádný z mužů si to pak nehlídá naprosto přesně a nedodržuje složení stravy. Naopak u mužů si 20 % nezajímá vůbec, což je mnohem větší procento než u ženského pohlaví, kde hodnota činí jen 5,1 %.

U učitelů dodržujících složení stravy je nejvíce ve věkové kategorii 51 – 65 let a to konkrétně 18,2 %. U mladší populace ve věku 20 – 35 let jsme se zase dozvěděli, že 18,8 % se spíše nezajímá o skladbu svého jídelníčku.

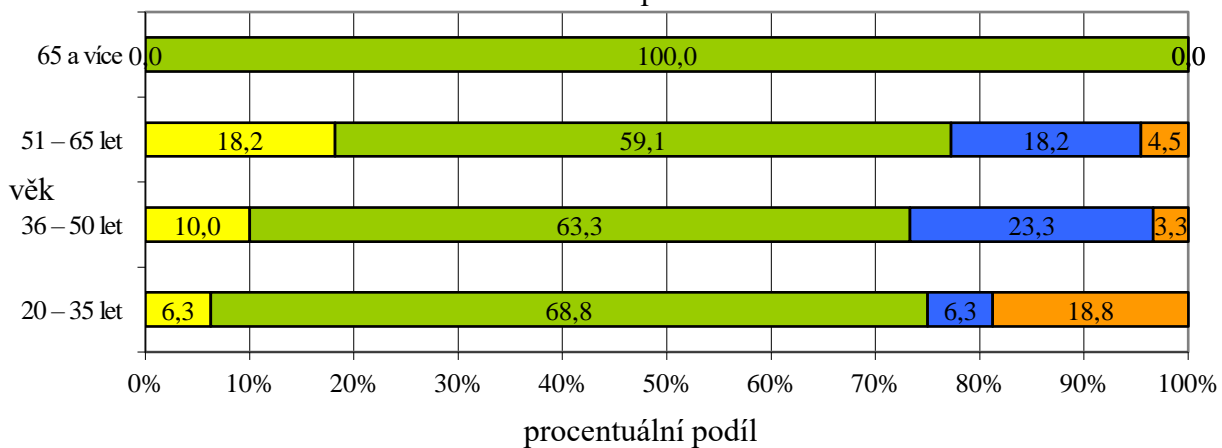
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 4. Grafické znázornění otázky č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 9 Zajímáte se o složení potravin a čtete informace na jejich obalech?**

Tato otázka měla za cíl zjistit, jestli se pedagogové zajímají o složení potravin a čtou tedy tyto informace, které jsou zpravidla uváděny na obalech potravin. Pro výběr odpovědi volili jednu ze 4 předem připravených variant uzavřené otázky, které byly definovány takto:

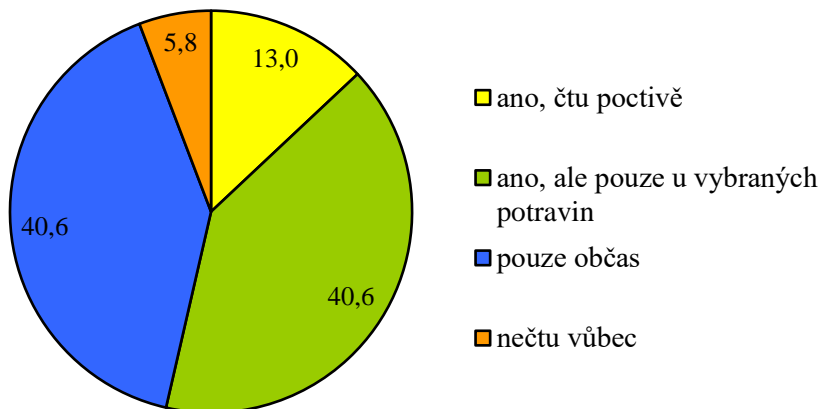
- a) ano, čtu poctivě;
- b) ano, ale pouze u vybraných potravin;
- c) pouze občas;
- d) nečtu vůbec.

Všechny výsledky zobrazuje obrázek č. 5, ze kterého můžeme zjistit, že pouhých 13 % čte obaly potravin poctivě. 40,6 % respondentů uvedlo, že čte, ale pouze u některých produktů a stejné procentuální zastoupení měla odpověď pouze občas. 5,8 % učitelů pak nečte obaly vůbec.

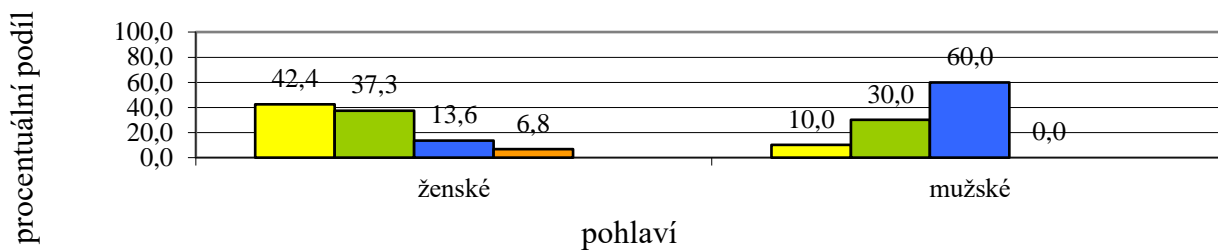
Při diferenciaci pohlaví můžeme vidět, že o složení potravin se zajímají více ženy, jelikož 42,4 % z nich uvedlo, že čtou složení poctivě na rozdíl od mužů, kde bylo zastoupení jen 10 %. Muži čtou informace na obalech občas, jak uvedlo 60 % respondentů. U žen tato odpověď měla pouhých 13,6 %.

Zjednodušeně by se také dalo tvrdit, že s přibývajícím věkem učitelé více dbají na to, co daný produkt obsahuje, jelikož ve věkové kategorii 51 až 65 let uvedlo 59,1 %, že u vybraných potravin čtou informace oproti kategorii 36 až 50 let, kde tato odpověď zaznamenala hodnotu 33,3 %. Nejmladší skupina 20 až 35 let volila tuto variantu odpovědi v 25 %.

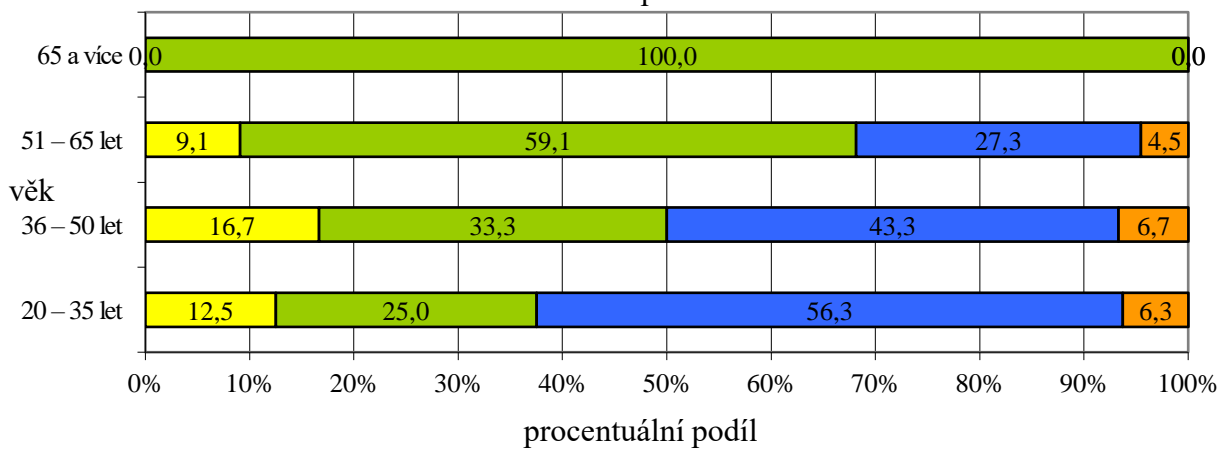
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 5. Grafické znázornění otázky č. 9 (zdroj: vlastní výzkum)



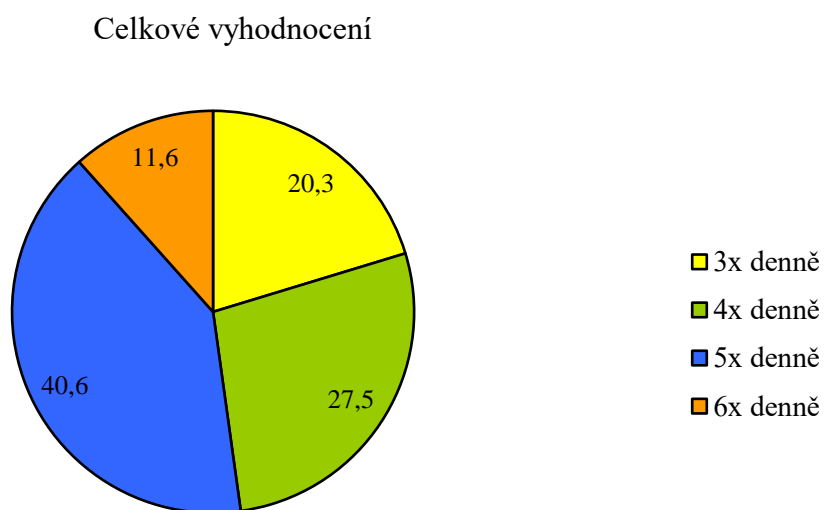
### Otázka č. 10 Uved'te, kolikrát denně zpravidla jíte:

Cílem této otevřené otázky bylo prozkoumat, kolikrát za den zpravidla učitelé konzumují jídlo. Jejich úkolem bylo číslovkou vepsat hodnotu a do závorky druhou číslovku, která uváděla kolik z toho jídel je teplých).

Tento údaj nám napověděl, že 3x denně se stravuje 20,3 % dotazovaných, 4x denně 27,5 %, 5x denně dokonce 40,6 %, a 6x denně zbylých 11,6 %. Graficky jsou tyto hodnoty vyobrazeny na obrázku č. 6.

Co se týče počtu teplých jídel za den, můžeme říci, že asi 63 % uvedlo jedno, 31 % účastníků dotazníku dvě a 6 % až zpravidla tři teplá jídla denně.

V případě této otázky není možné určit výsledky v závislosti na pohlaví či věku, jelikož se jednalo o otevřenou otázku.



N = 69

Obrázek č. 6. Grafické znázornění otázky č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 11. Stravujete se ve školní jídelně?**

Cílem této otázky bylo zjistit, zda učitelé jako školní zaměstnanci využívají služeb školní jídelny a stravují se tam. Otázka byla polootevřená, na výběr bylo ze tří možností a pokud respondent uvedl, že se v jídelně nestravuje, tedy poslední možnost, bylo po něm požadováno vepsání důvodu tohoto rozhodnutí (formulováno jako otázka č. 12). Odpovědi byly definovány:

- a) ano pravidelně;
- b) pouze občas;
- b) ne, protože (uved'te důvod) \_\_\_\_\_.

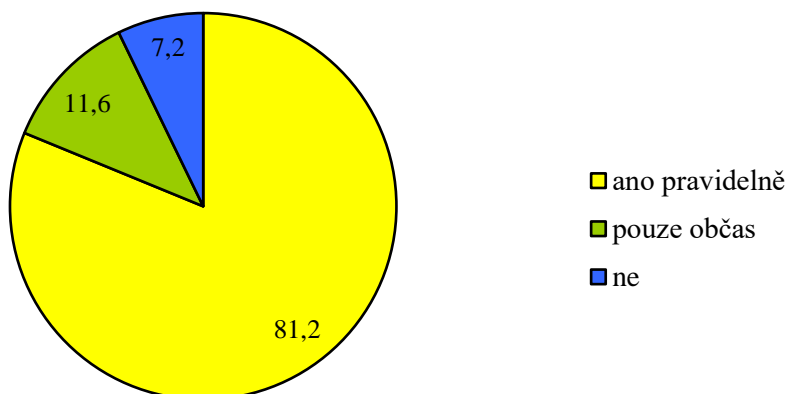
Celkové výsledky odhalily, že 81,2 % dotazovaných učitelů se pravidelně stravuje ve školní jídelně. Dalších 11,6 % využívá jejich služeb pouze občas a pouhých 7,2 % jich nevyužívá vůbec. Jako důvody, proč se zde nestravují byly uvedeny následující body:

- používání polotovarů;
- větší množství jídla, než je potřebné;
- nechutná jim zde;
- zdravotní omezení.

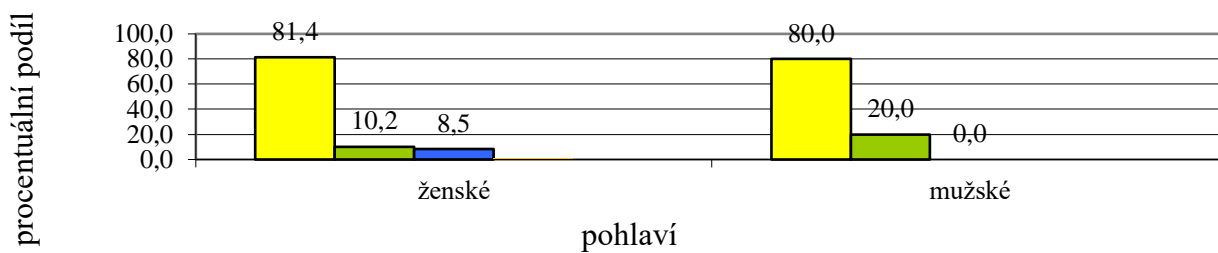
Podle pohlaví bylo zjištěno, že všichni respondenti, kteří uvedli, že se nestravují ve školní kuchyni byli ženského pohlaví, což tvořilo 8,5 % v této kategorii.

Co se týče věkového rozpětí, nevyužívají služeb školní kuchyně zejména ženy ve věku 51 – 65 % a to 13,5 %.

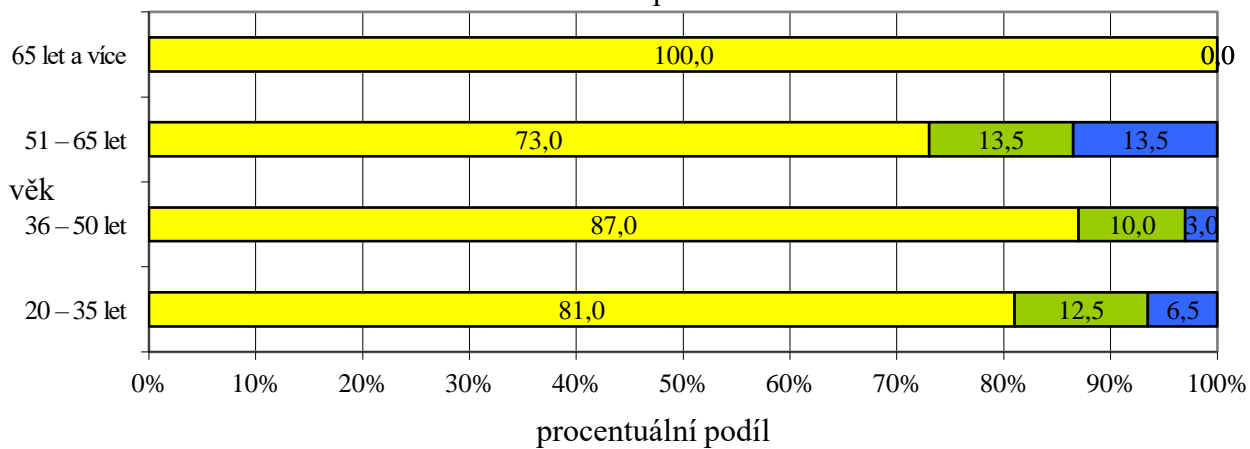
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



**N = 69**

**Obrázek č. 7. Grafické znázornění otázky č. 11 (zdroj: vlastní výzkum)**

### **Otázka č. 13. Snídáte pravidelně?**

Cílem otázky bylo zaznamenat, zda učitelé pravidelně snídají. Snídaně je nepochybně důležitou částí jídelníčku u každého, kdo se o zdravý životní styl zajímá. Na výběr bylo v případě této uzavřené otázky ze 3 možností, které jsem zvolila a definovala jako:

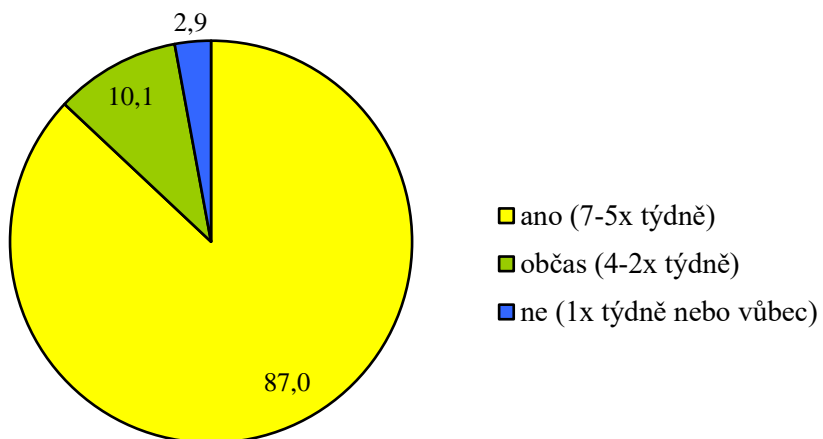
- a) ano (7x – 5x týdně);
- b) občas (4x – 2x týdně);
- c) ne (1x týdně nebo vůbec).

Celých 87 % učitelů odpovědělo, že je součástí jejich dne snídaně pravidelně a to 7x až 5x v týdnu. 10,1 % uvedlo, že snídají pouze občas, tedy přibližně 4x až 2x týdně a 2,9 %, že snídají pouze jednou za týden nebo vůbec.

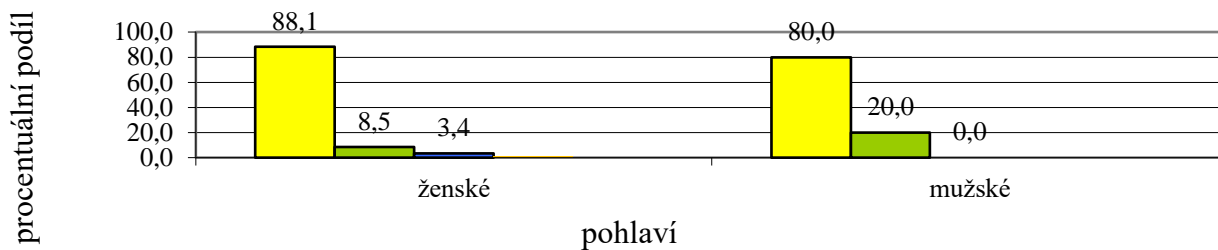
Podle pohlaví byly vždy ženy těmi, kdo z dotazovaných snídání vynechává a to celkem 3,4 %.

U věkové kategorie 20 – 35 let je procento těch, co nesnídají, nejvyšší a to v hodnotě 6,3 %.

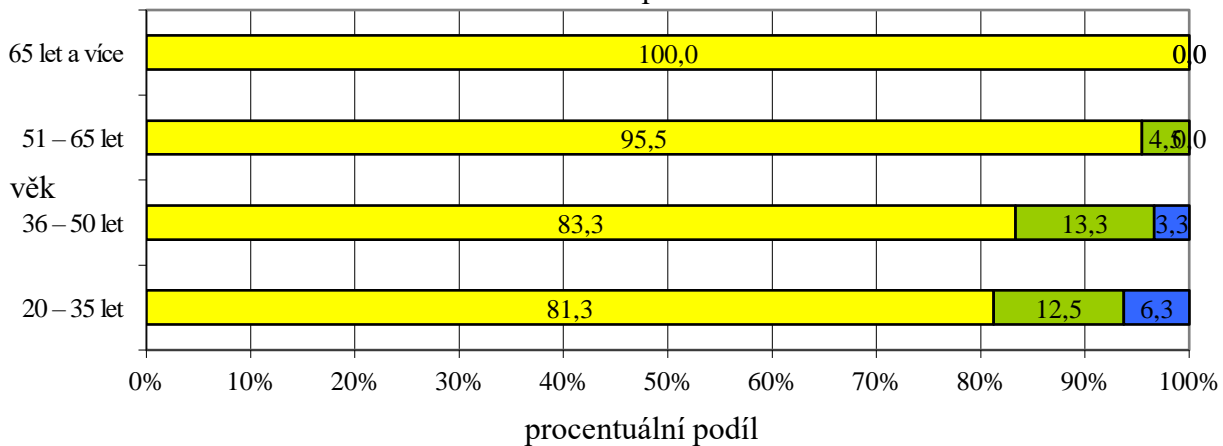
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 8. Grafické znázornění otázky č. 13 (zdroj: vlastní výzkum)

#### **Otázka č. 14. Svačíte pravidelně?**

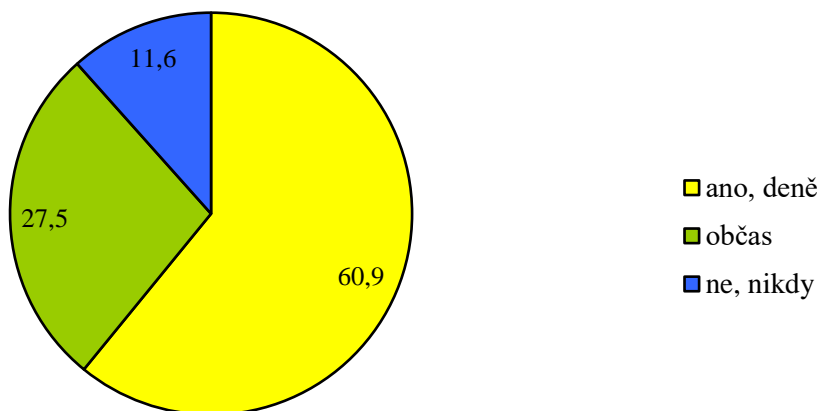
Tato otázka měla za cíl zmapovat, jestli učitelé v okrese Vsetín dbají na to, aby součástí jejich jídelníčku byly pravidelně i svačiny, které by se podle odborné literatury neměly vynechávat, aby byl příjem energie rovnoměrně rozložen během celého dne. Uzavřená otázka nabízela 3 možné odpovědi formulované následovně:

- a) ano, denně;
- b) občas;
- c) ne, nikdy.

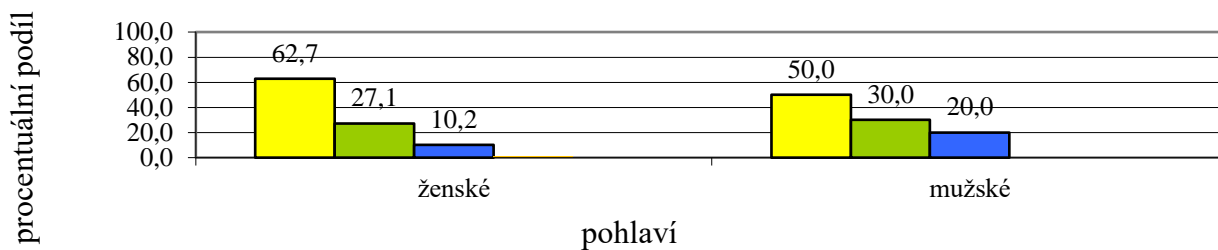
Celkový výsledek zjistil, že 60,9 % dotazovaných pravidelně svačí. Vliv na tuto hodnotu může mít i fakt, že učitelé mají stejně jako děti přestávky a tudíž mají prostor na to, aby se dopoledne nasvačili oproti jiným povoláním. 27,5 % uvedlo, že tuto možnost nasvačit se využije pouze někdy a zbylých 11,6 %, že nesvačí nikdy.

V kategorii 20 až 35 let pravidelně konzumuje svačiny 68,8 % učitelů. Největší podíl respondentů, kteří nesvačí bylo nalezeno ve věku 51 až 65 let.

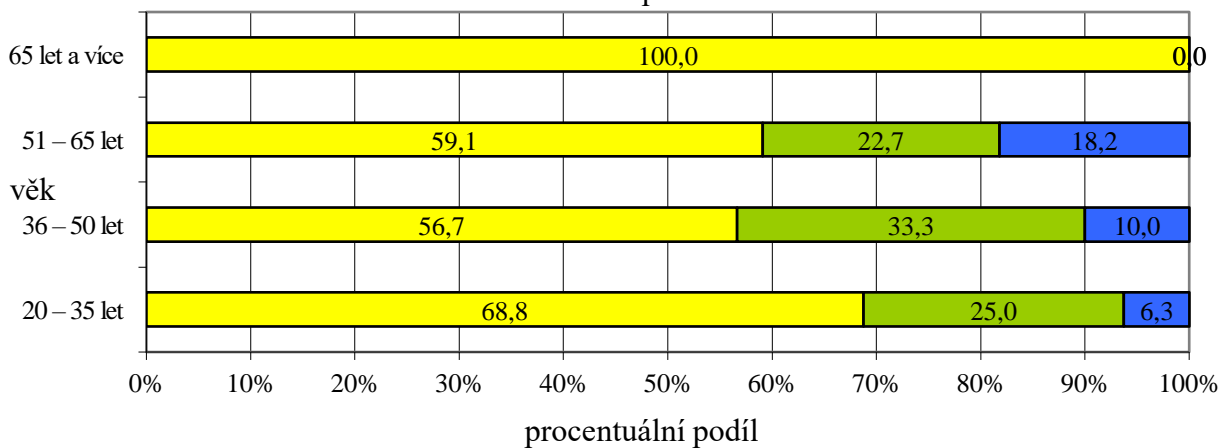
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 9. Grafické znázornění otázky č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 15. Dodržujete nějaké libovolné dietní opatření? (v období za poslední rok)**

Tato polootevřená otázka směřovala k zjištění, zda se v období za poslední rok řídí někdo z učitelů nějakým dietním opatřením, ať už ze zdravotních důvodů či z důvodu dodržování určité diety). Na výběr bylo z možností ano či ne. Pokud odpovídali, že ano, měli za úkol velmi stručně definovat, jaké dietní opatření dodržují.

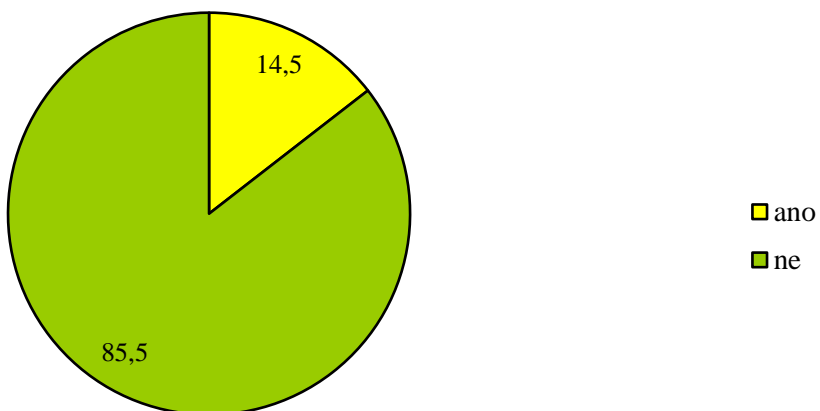
Celkové vyhodnocení ukázalo, že pouhých 14,5 % nějaké dietní opatření dodržuje a 85,5 % tedy ne. Znázornění je k vidění na obrázku č. 10.

Distribuce dle pohlaví objevila, že všichni respondenti, kteří mají nějaké dietní omezení jsou ženského pohlaví. Jako příklady těchto omezení jsou např. omezení pečiva, tedy lepku, dále omezení cukru, smažených jídel či vegetariánství.

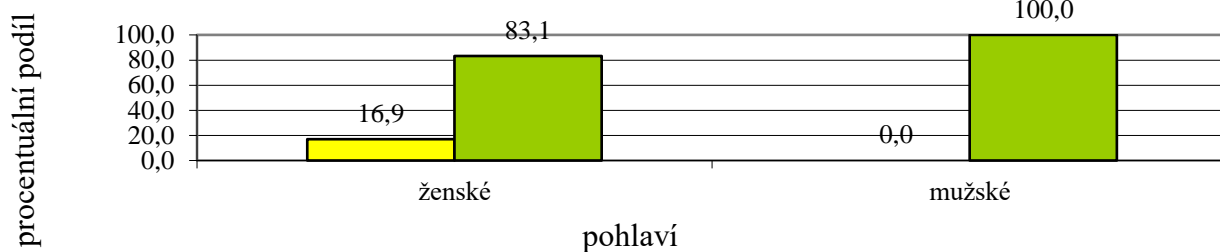
Dle rozdělení ve věkových kategoriích bylo zjištěno, že dietní opatření dodržují nejvíce učitelé z věkové skupiny 50 až 65 let, přesněji 18,2 %. Ve skupině 20 až 35 let je to pouhých 6,2 %.



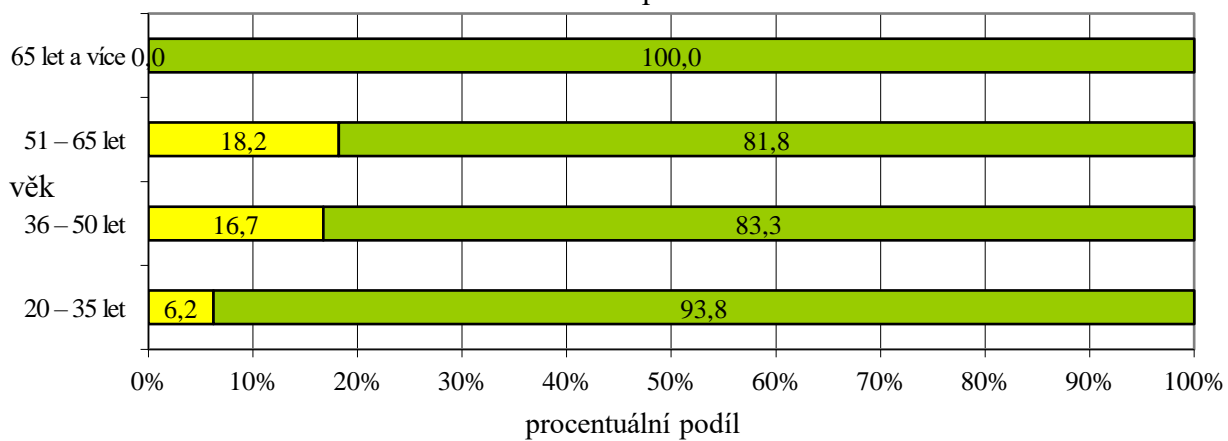
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 10. Grafické znázornění otázky č. 15 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 16. Užíváte doplňky stravy? (vitaminy apod., v období za poslední rok)**

Cílem této otázky je zjistit, zda dotázaní užívají nějaké doplňky stravy a pokud ano, tak jakého druhu. Dalo by se totiž říci, že lidé, kteří se zajímají o svůj životní styl, mohou častěji podporovat zdraví různými vitaminy apod. Vybrat tedy mohli ze dvou možností polootevřené otázky, které byly ano či ne a v případě odpovědi ano, definovali slovy druh doplňků stravy.

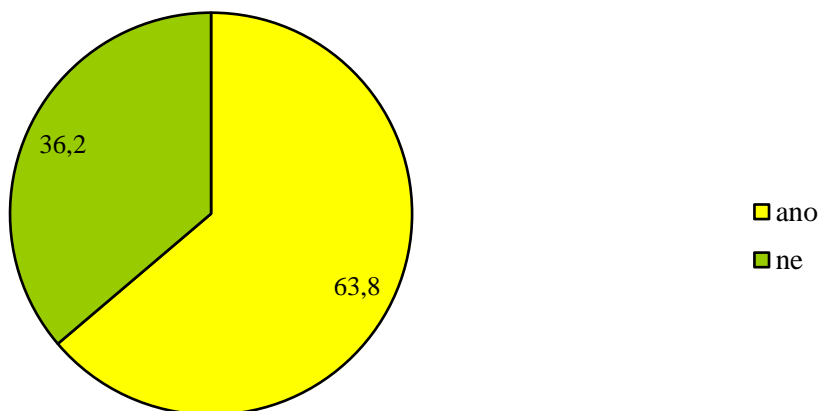
Celkové výsledky potvrdily, že 63,8 % učitelů užívá nějaké doplňky stravy a 36,2 % tedy neužívá. Co se týče jejich druhů, nejvíce se opakovaly následující:

- magnezium;
- vitamín C;
- vitamín D;
- vitamín B;
- omega 3.

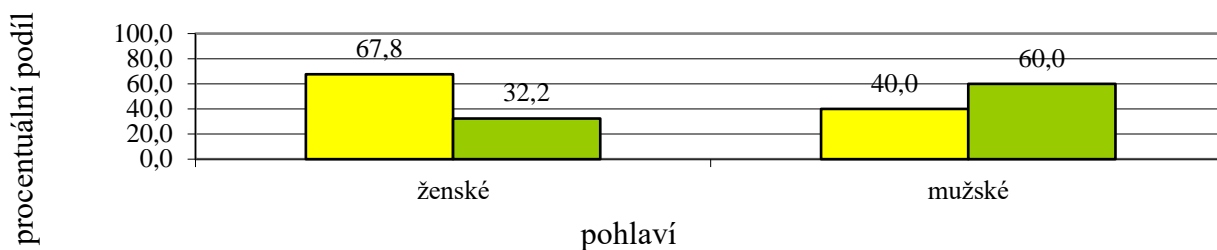
Distribuce dle pohlaví objevila, že u žen užívá doplňky stravy větší polovina a to 67,8 %. U mužů je to pouze 40 %.

Rozlišení věkových kategorií ukázalo, že nejvíce bere vitamíny a doplňky stravy věková skupina učitelů od 36 do 50 let a to 70 % z nich.

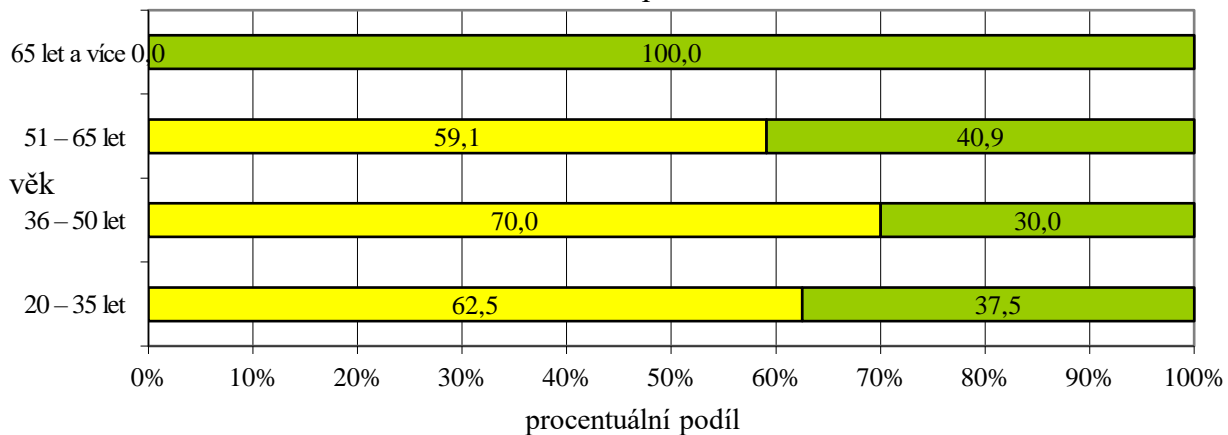
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



**N = 69**

**Obrázek č. 11. Grafické znázornění otázky č. 16 (zdroj: vlastní výzkum)**

### **Otázka č. 17. Hlídáte si, kolik tekutin denně vypijete? (v období za poslední rok)**

Cílem otázky bylo zjistit, zda se respondenti zajímají o to, kolik za den vypijí tekutin. Pitný režim patří neodmyslitelně ke zdravému životnímu stylu a nedostatek tekutin v těle může zapříčinit problémy, od těch méně závažných, až po vážné potíže. Na výběr bylo ze dvou možností v této otázce polouzavřeného typu a pokud dotázaný uvedl, že ano, měl za úkol ještě číslovkou vepsat odhad, kolik litrů za den asi vypije:

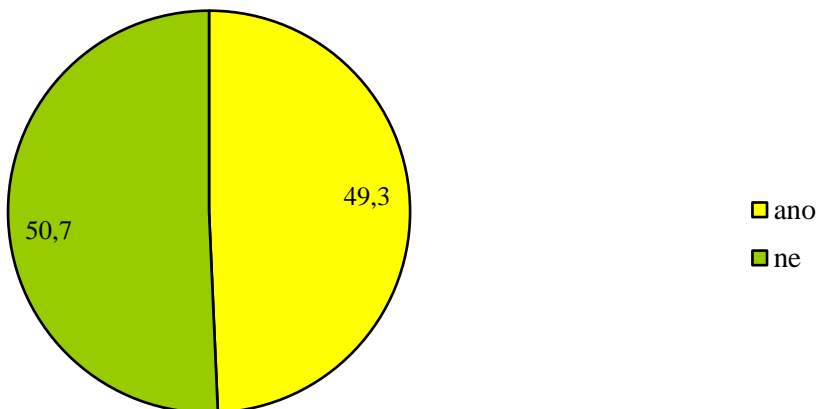
- a) ano, snažím se vypít alespoň (napište počet) \_\_\_\_ litrů denně;
- b) ne, nehlídám si to.

Z celkového vyhodnocení (obrázek č. 12) můžeme vidět, že zde je rozložení asi půl na půl. 49,3 % si denní příjem tekutin hlídá a 50,7 % ne. Co se týče odpovědí na množství vypitých tekutin za den, tak v průměru se každý, kdo si pitný režim hlídá, snaží vypít asi 2 l.

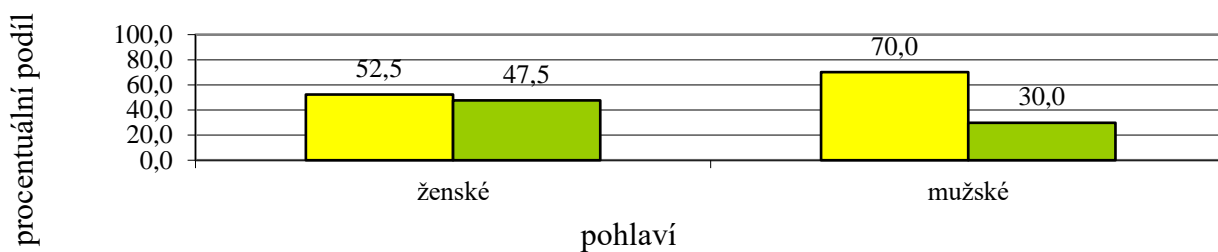
Rozlišení dle pohlaví u žen nebylo až tak zásadní, u mužů měla výraznou převahu odpověď ano s procentuálním podílem 70 %.

Distribuce dle věku ukázala, že z učitelů ve věku 20 až 35 let si hlídá množství tekutin za den pouze 37,5 %. Ve věkové skupině 51 až 65 let je to 50 %.

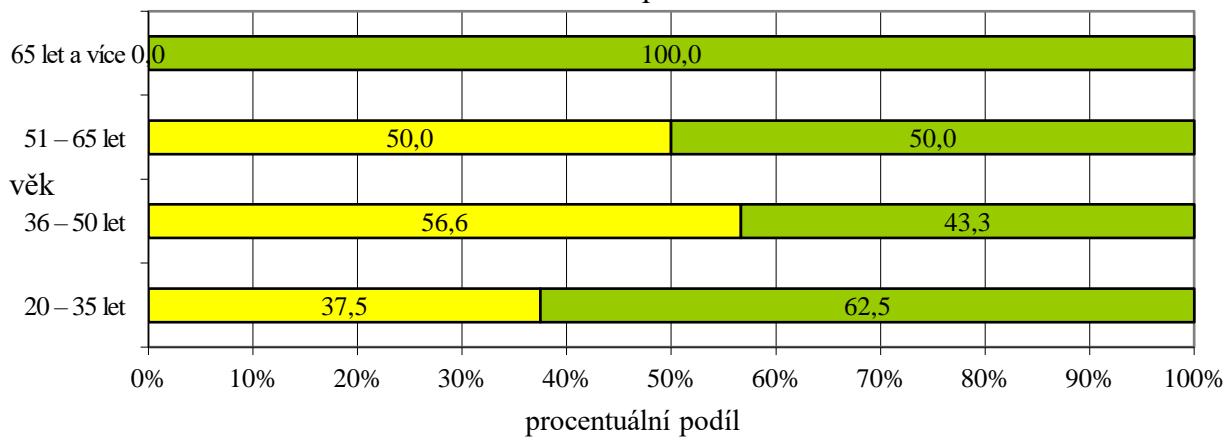
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



**N = 69**

**Obrázek č. 12. Grafické znázornění otázky č. 17 (zdroj: vlastní výzkum)**

### **Otázka č. 18. Kterou tekutinu běžně pijete?**

Tato otázka v návaznosti na množství tekutin zjišťovala, jaká konkrétní tekutina má největší zastoupení v pitném režimu respondentů. Například slazené nápoje rozhodně nejsou vhodné pro pravidelnou konzumaci v rámci zdravého životního stylu. Polootevřená otázka nabízela 5 variant odpovědí, první čtyři byly definovány následně a poslední z nich zahrnovala možnost vepsání vlastní odpovědi, pokud si respondent nevybral žádnou z uvedených:

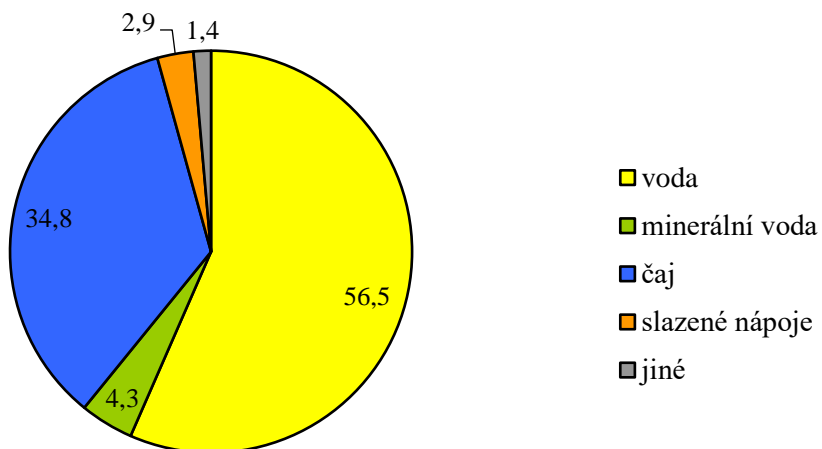
- a) voda;
- b) minerální voda;
- c) čaj;
- d) slazené nápoje;
- e) jiné (doplňte)\_\_\_\_\_.

Celkové vyhodnocení uvádí, že vodu zvolila nadpoloviční většina respondentů, tedy 56,6 %. Druhou nejčastější odpovědí byl čaj, který odpovědělo 34,8 % učitelů. Minerální vodu pak pije 4,3 % dotázaných a slazené nápoje pouhých 2,9 %. Variantu jiné vybralo 1,4 % a mezi doplněné patřily ovocné šťávy.

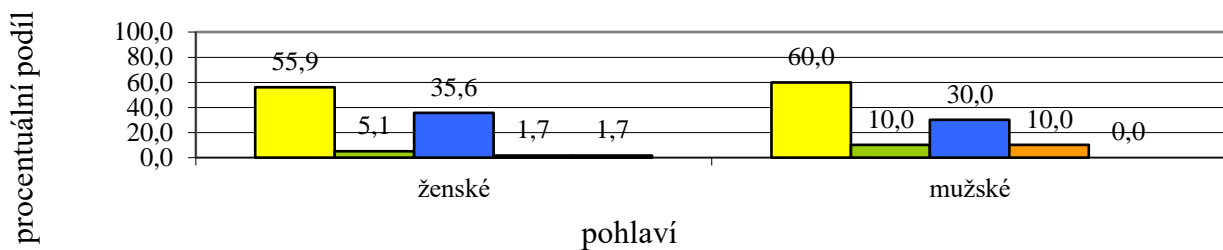
Podle pohlaví pijí slazené nápoje spíše muži (10 %) a stejně tak minerální vodu (10 %).

Dle distribuce podle věkových kategorií není nikdo ve věku 25 – 30 let, kdo by běžně pil minerální vodu.

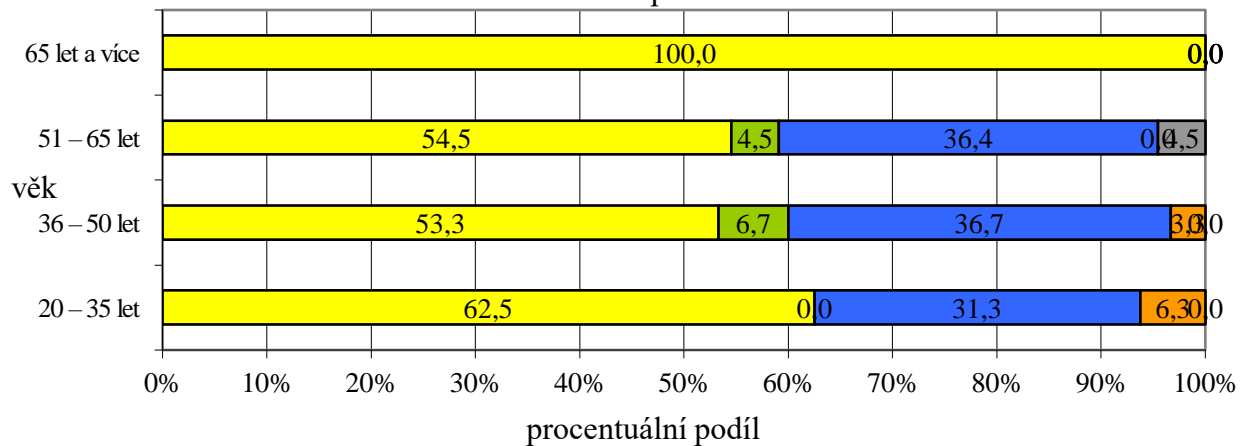
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 13. Grafické znázornění otázky č. 18 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 19. Pijete kávu pravidelně?**

Otázka týkající se pití kávy měla zjistit, zda respondenti vůbec kávu pijí a pokud ano, tak v jakém množství. Uzavřená otázka nabízela výběr 4 odpovědí definovaných jako:

- a) ano, 1 – 2 šálky denně;
- b) ano, 3 a více šálků denně;
- c) ne, pouze občas;
- d) nepiji kávu vůbec.

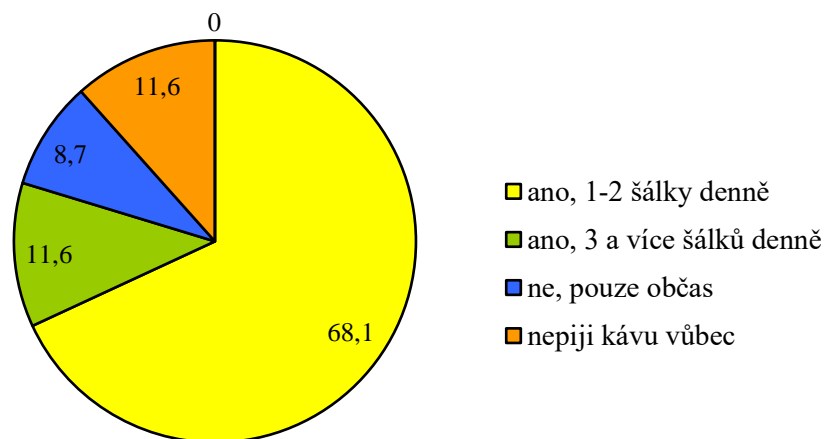
Nejvíce respondentů uvedlo (68,1 %), že kávu pravidelně konzumují v množství 1 – 2 šálky za den. Větší množství kávy, tedy 3 a více šálků pije 11,6 % dotázaných. Pouze občas si dá kávu 8,7 % a vůbec ji nepije 11,6 %.

Průměrné množství kávy, tedy 1 – 2 šálky denně, pijí především ženy. Zde je procentuální zastoupení 76,3 %. 3 a více šálků potom zejména muži, přesněji 40 % z nich.

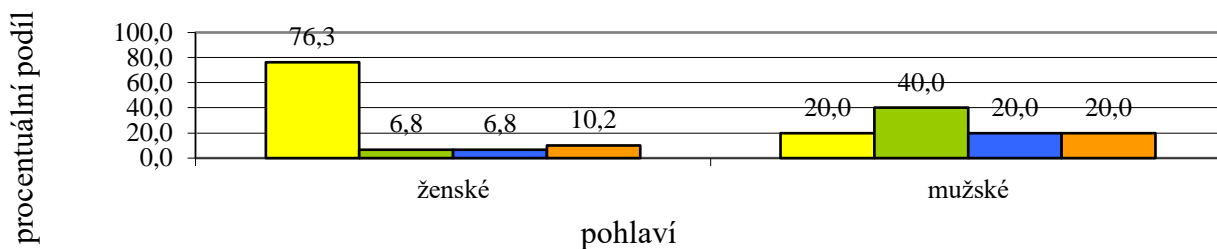
U věkové kategorie 25 – 30 let bylo zjištěno, že kávu vůbec nepije 18,8 % na rozdíl od kategorie 51 – 65 let, kde je tato hodnota na polovině, tedy 9,1 %.



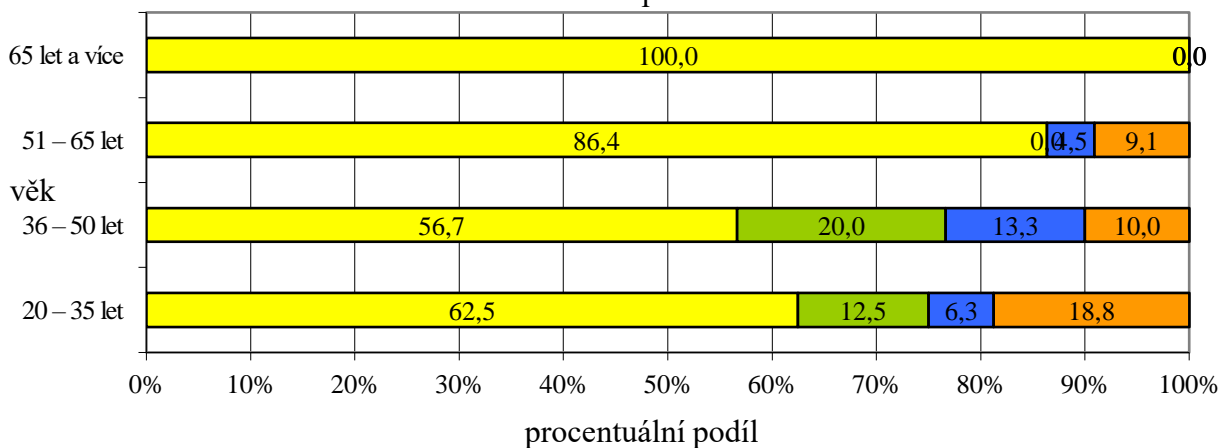
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 14. Grafické znázornění otázky č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)

## Otázka č. 20. Pijete alkohol?

Cílem otázky bylo zjistit, jestli učitelé pijí alkohol a pokud ano, tak jak často. Alkohol je jeden z velmi rizikových faktorů pro zdraví, protože je návykovou látkou stejně jako ty ostatní, ale v naší společnosti má zvláštní postavení a je tolerován. Otázka byla uzavřená a na výběr bylo pět předem charakterizovaných odpovědí:

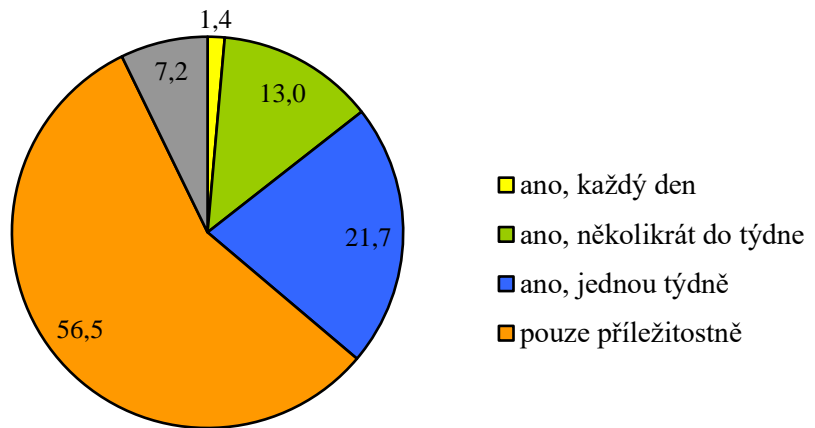
- a) ano, každý den;
- b) ano, několikrát do týdne;
- c) ano, jednou týdně;
- d) pouze příležitostně;
- e) nepiji.

Celkové výsledky ukázaly, že 56,5 % učitelů pije alkohol pouze příležitostně, 21,7 % pak jednou týdně, 13 % několikrát za týden a 1,4 % uvedlo, že denně. Nepije alkohol vůbec pouze 7,2 %.

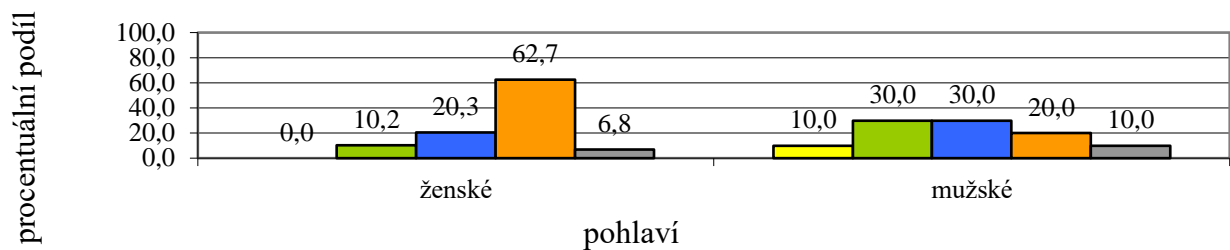
Denně alkohol nepije žádná z žen, pouze 10 % z mužů. U žen je pak velmi výraznější hodnota v odpovědi pouze příležitostně, která tvoří 62,7 % na rozdíl u mužů, kde je to 20 %.

Nejmladší populace ve věku 20 – 35 let uvádějící pití alkohol jednou v týdnu tvoří 43,8 % na rozdíl od věkové kategorie 51 – 65 let, kde je tato odpověď zastoupena hodnotou 9,1 %.

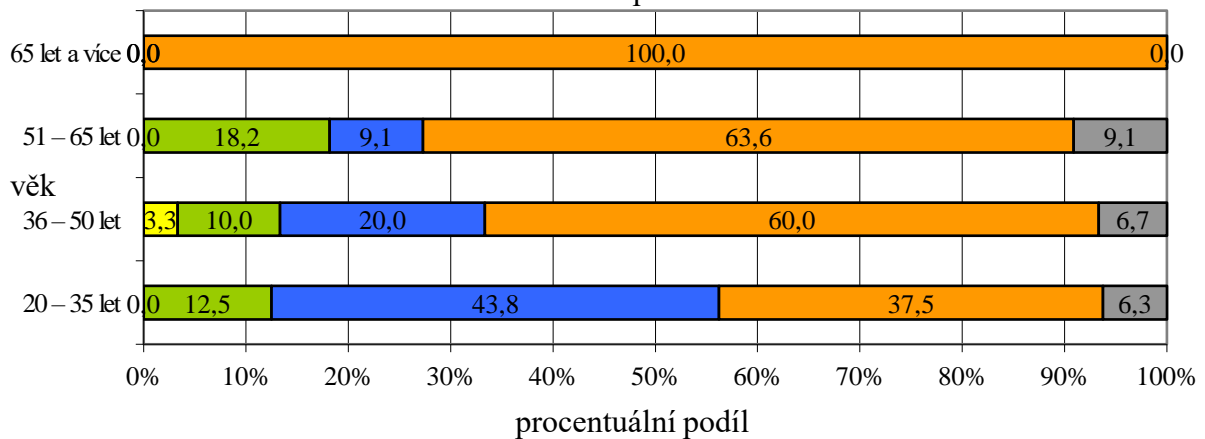
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 15. Grafické znázornění otázky č. 20 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 21. Kouříte?**

Polootevřená otázka zjišťovala, zda dotazovaní kouří a pokud ano, kolik přibližně kusů cigaret za den. Odpověď měla dvě varianty, u první bylo požadováno doplnění množství cigaret za den:

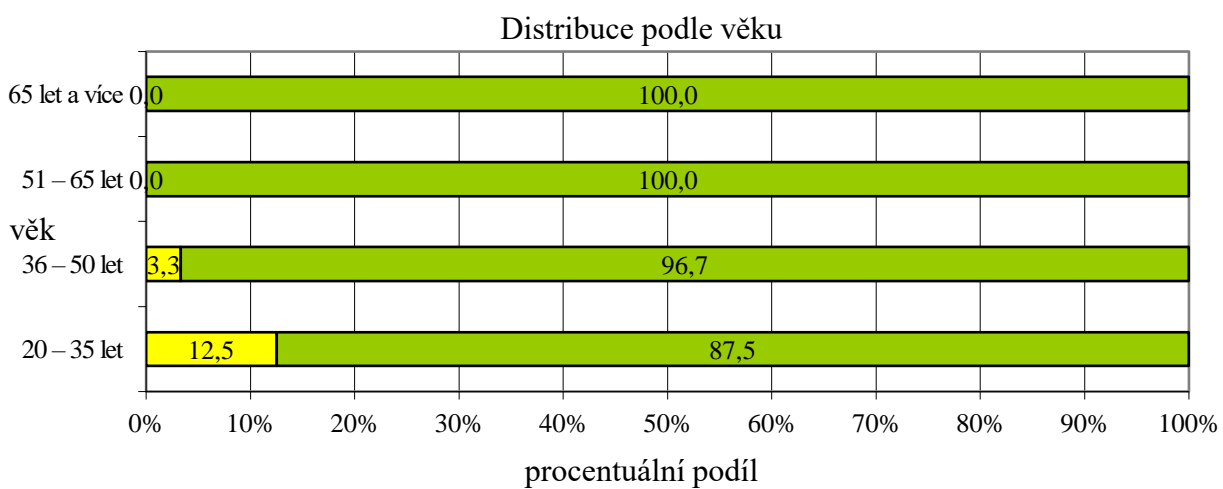
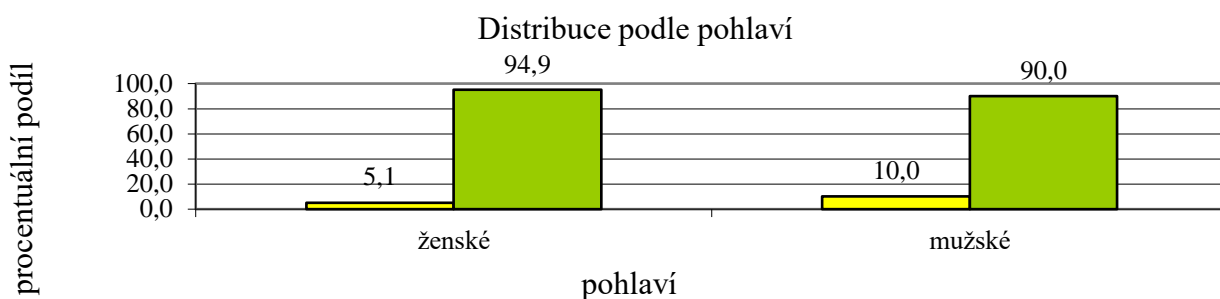
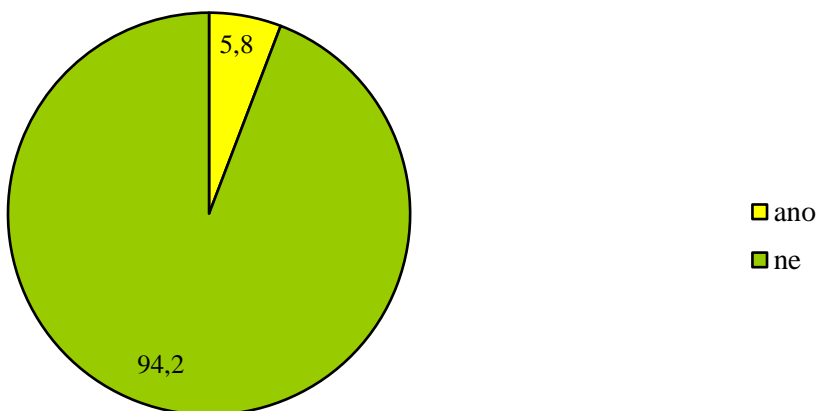
a) ano, (napište cca kolik průměrně kusů cigaret za den) \_\_\_\_\_;

b) ne.

Většina dotázaných uvedla, že nekouří vůbec 94,2 %. Učitelů, kteří kouří bylo pouhých 5,8 %. Grafické znázornění se nachází na obrázku č. 16.

Nejvíce kouří respondentů ve věkové kategorii 20 až 35 let, konkrétně 12,5 % z nich.

### Celkové vyhodnocení



N = 69

Obrázek č. 16. Grafické znázornění otázky č. 21 (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č. 22. Jaká je průměrně vaše délka spánku v pracovním týdnu? (v období za poslední rok)**

Otázka zjišťuje, jak dlouho v průměru respondent spí. Spánek je nezbytnou součástí režimu dne každého člověka. V průměru se uvádí, že délka spánku by měla být mezi 6 a 8 hodinami. Uzavřená otázka proto měla tři druhy odpovědí v závislosti na tomto faktu, zda dotázaný patří do tohoto průměru nebo spí méně či více:

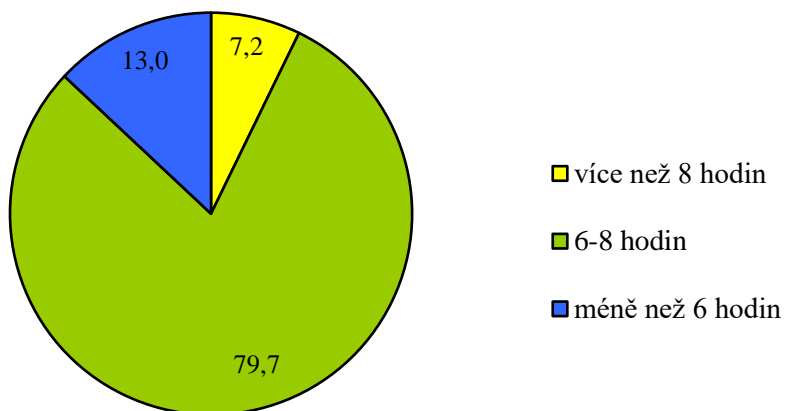
- a) více než 8 hodin;
- b) 6 – 8 hodin;
- c) méně než 6 hodin.

Celkové vyhodnocení ukázalo, že 79,9 % učitelů v okrese Vsetín má průměrnou dobu spánku, tedy 6 až 8 hodin. Kratší dobu, tedy méně než 6 hodin spí 13 % a delší než 8 hodin 7,2 %.

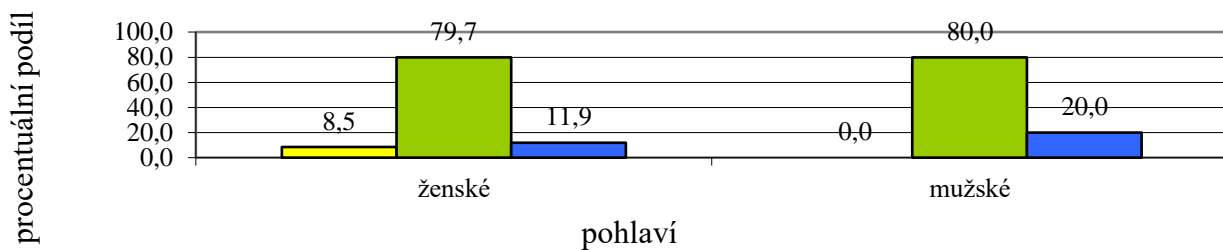
Žádný z mužů nevedl, že by spal pravidelně více než 8 hodin. U žen tom tak jej v 8,5 %.

Kratší dobu spánku má 25 % dotázaných ve věku 20 až 35 let, u starších respondentů je to vždy méně než půlka.

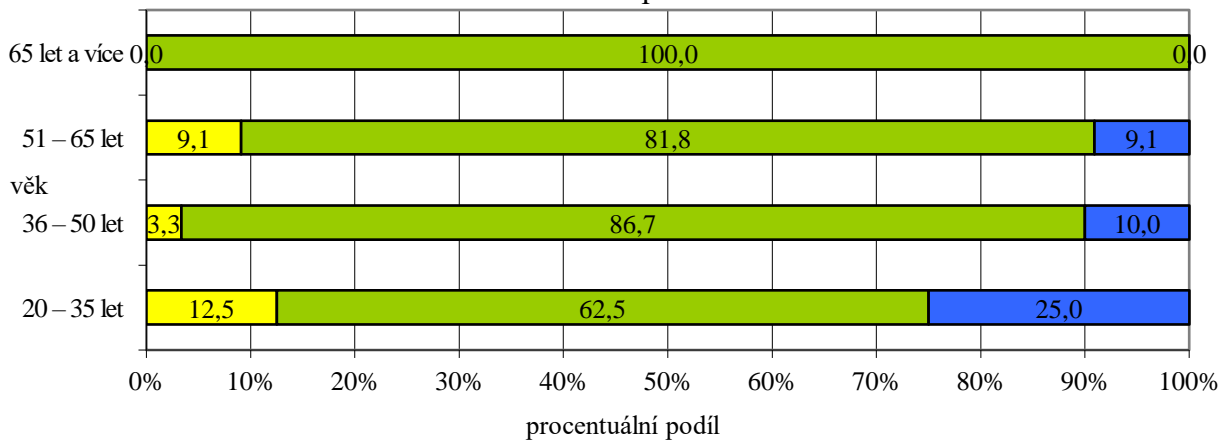
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 17. Grafické znázornění otázky č. 22 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 23. Pociťujete častou únavu? (v období za poslední rok)**

Cílem dotazu bylo zjistit, jestli na sobě učitelé v období za poslední rok pociťují častou únavu. Tato otázka byla uzavřená a na výběr bylo ze 4 odpovědí:

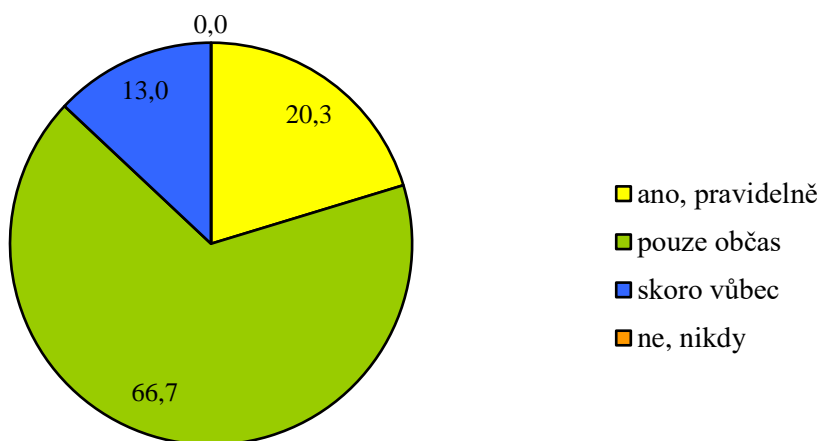
- a) ano, pravidelně;
- b) pouze občas;
- c) skoro vůbec;
- d) ne, nikdy.

Vyhodnocení v rámci celku poskytlo údaje, ze kterých vyplývá, že 66,7 % učitelů je unavených pouze občas. Dále pravidelně bývá unaveno 20,3 % a skoro vůbec 13 %. Nikdo z dotázaných neuvedl, že se nikdy necítí unavený.

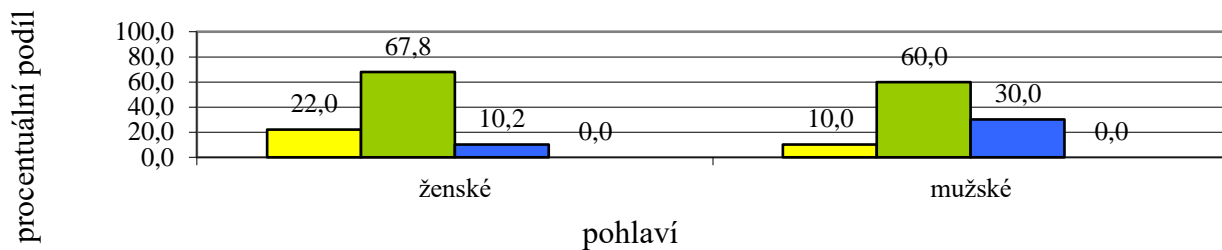
Ve věkové kategorii 36 až 50 let uvedlo pouze 3,3 %, že nebývají unavení skoro vůbec, oproti kategorii 20 až 35 let, kde byl výsledek 18,8 % a v kategorii 51 až 65 let 22,7 %.



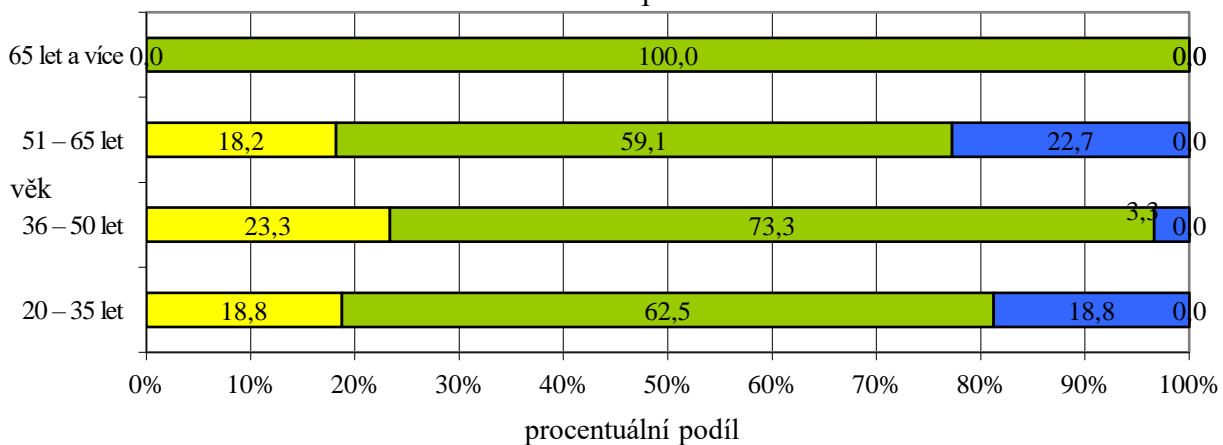
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 18. Grafické znázornění otázky č. 23 (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č. 24. Jak často se věnujete pohybu nebo sportovním aktivitám? (v období za poslední rok)**

Otázka týkající se pohybové aktivity zjišťovala, jak často dotazovaní sportují či provozují nějakou pohybovou aktivitu v období posledního roku a byla uzavřeného charakteru. Respondent mohl zvolit celkem ze 4 odpovědí, z nichž tři definovaly, jak často za týden sportují a poslední, že nesportují vůbec:

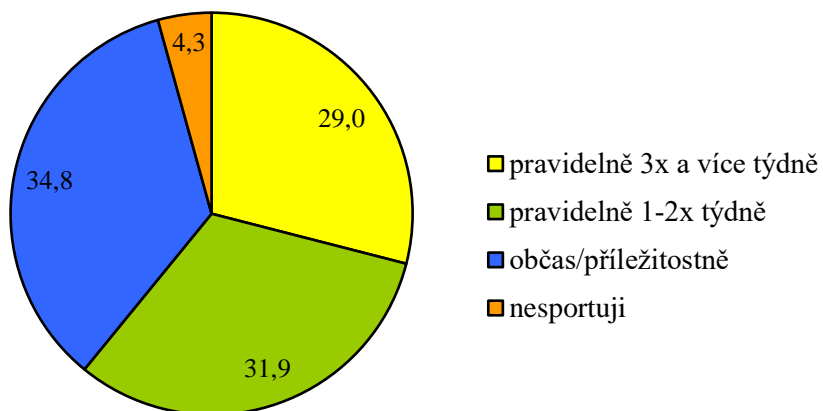
- a) pravidelně 3x a více týdně;
- b) pravidelně 1x – 2x týdně;
- c) občas/příležitostně;
- d) nesportuji.

Dle celkových výsledků průzkumu sportuje pravidelně 3x a více týdně 29 % respondentů. Pravidelně 1x až 2x týdně vykonává pohybovou aktivitu 31,9 %, občas či příležitostně 34,8 % a nesportuje vůbec 4,3 %.

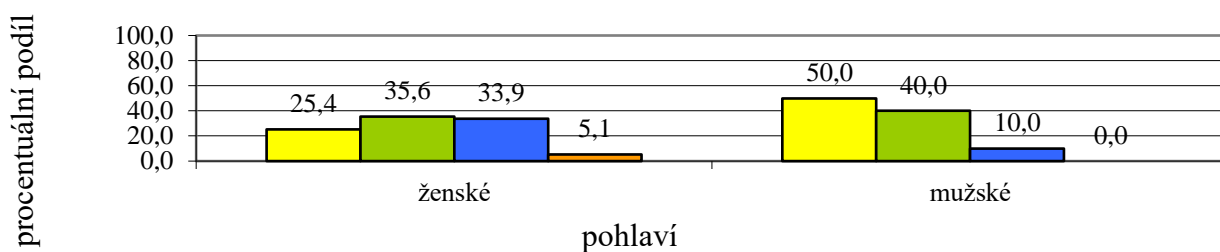
Nejčastěji dle pohlaví sportují muži, tedy 3x a více týdně 50 % z nich. U žen je hodnota u této odpovědi 25,4 %. Žádný z mužů také neodpověděl, že nesportuje vůbec. U žen tedy nesportuje 5,1 %.

Z věkové kategorie 20 až 35 let odpovědělo 37,5 %, že sportují 3x a více týdně, což byl největší procentuální podíl oproti ostatním věkovým skupinám. Rovněž zde však odpovědělo 12,5 %, že nesportují vůbec, což také znamenalo nejvíce napříč věkovými skupinami.

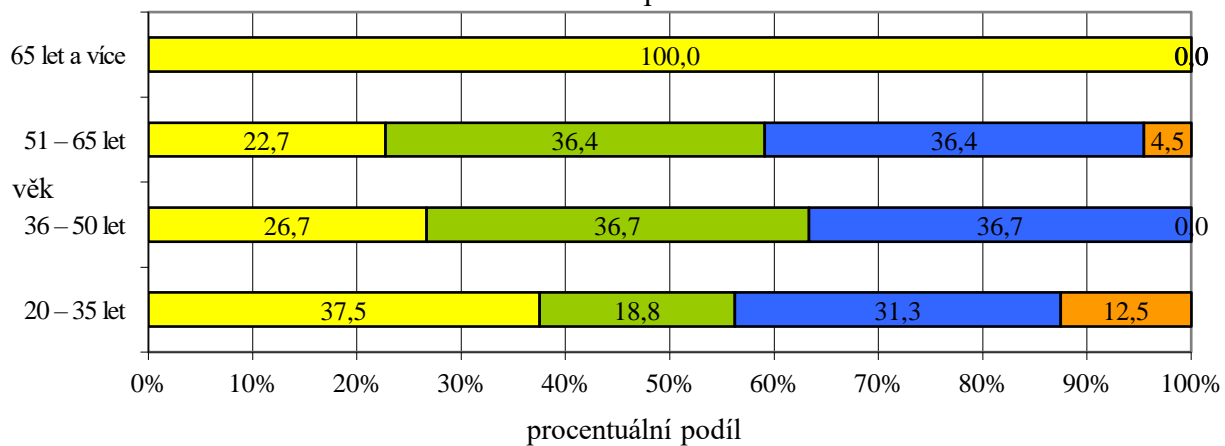
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 19. Grafické znázornění otázky č. 24 (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č. 25. Jste spokojeni s kvalitou svého života v současnosti? S ohledem na zdravotní stav, životosprávu, pohybovou aktivitu, trávení volného času apod.**

Tato otázka se ptala na to, zda jsou učitelé spokojeni s kvalitou svého života. Jako příklad, jaké všechny aspekty zde zahrnout byl uveden zdravotní stav, životospráva, pohybová aktivita, trávení volného času apod. V této polouzavřené otázce bylo možné odpovědět dvěma způsoby a to buď ano, nebo ne s tím, že u této druhé odpovědi bylo nutné vepsat stručně, s čím přesně není respondent spokojen ve svém životě:

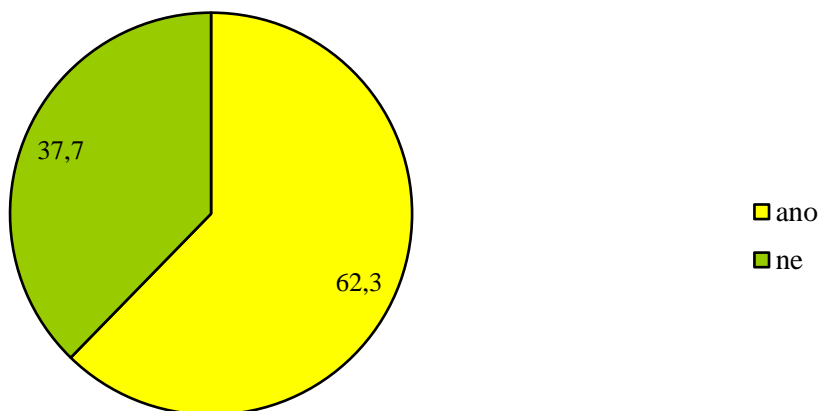
a) ano;

b) ne, nejsem spokojen/a s (doplňte) \_\_\_\_\_.

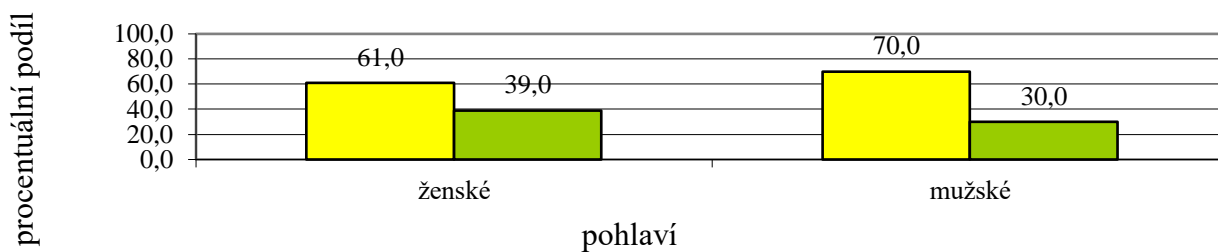
Podle shrnujících výsledků napříč kategoriemi je s kvalitou svého života spokojeno 62,3 % učitelů. Zbýlých 37,7 % spojených není, a to především z důvodů, jaké byly uváděny. Nejvíce zastoupený byl důvod, že by chtěli nespokojení respondenti více sportovat. Někteří dokonce uvedli, že je jim to znemožněno z důvodu aktuální pandemické situace covid-19, díky níž jsou rovněž nespokojení, protože jsou více ve stresu než normálně.

Co se týče věkových kategorií, tak nejvíc zastoupená je nespokojenost s kvalitou života ve věku 20 až 35 let. Zde je to 50 % respondentů z kategorie, u učitelů ve věku střední dospělosti (36 až 50 let) to bylo 40 % a u zralé dospělosti (51 až 65 let) dokonce jen 27,3 %.

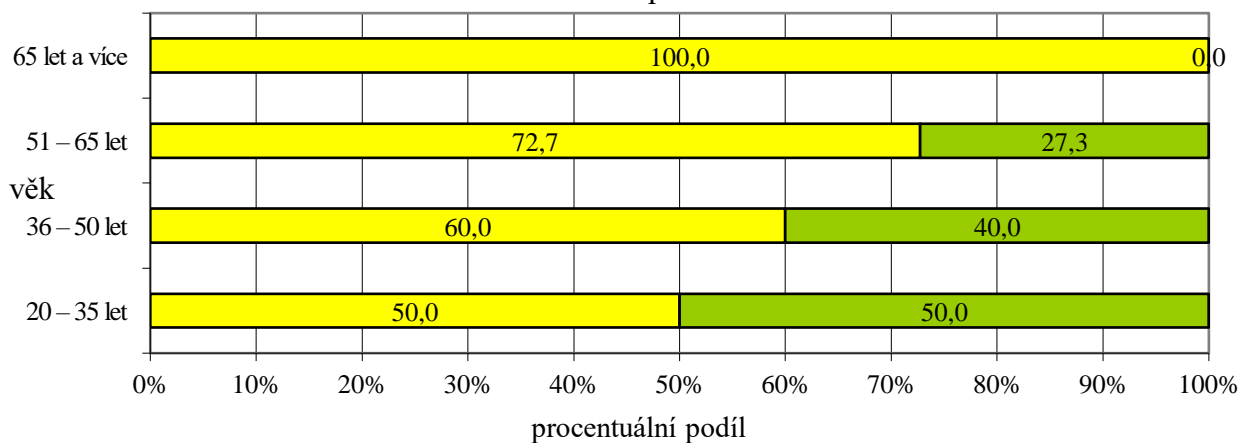
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



**N = 69**

**Obrázek č. 20. Grafické znázornění otázky č. 25 (zdroj: vlastní výzkum)**

### **Otázka č. 26. Jste spokojeni ve svém zaměstnání?**

Předposlední otázka uzavřeného typu se tázala na spokojenost v zaměstnání a zjišťovala rovněž v jaké míře jsou učitelé spokojeni či nespokojeni. Na výběr bylo opět ze 4 definovaných odpovědí:

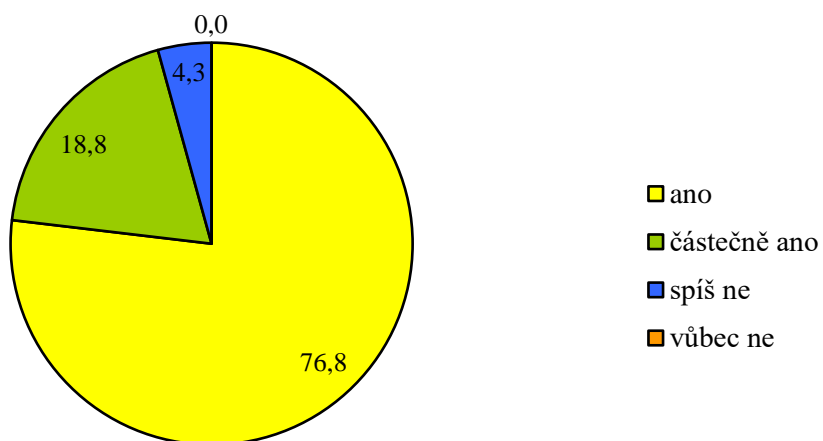
- a) ano;
- b) částečně ano;
- c) spíš ne;
- d) vůbec ne.

Většina dotazovaných pedagogů je ve svém zaměstnání zcela spokojeno, přesněji 76,8 %. Částečnou spokojenost projevilo 18,8 %, částečnou nespokojenost 4,3 % a jako zcela nespokojený nebyl nikdo z dotázaných.

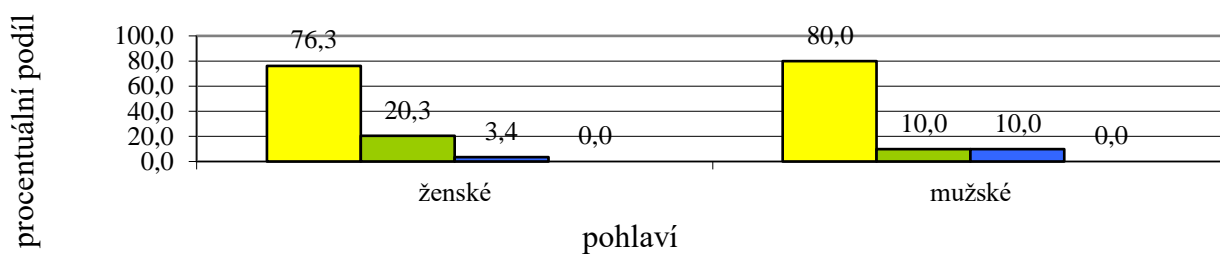
U mužského pohlaví je částečně nespokojeno 10 % oproti ženám, kde je to jen 3,4 %.

Největší procentuální zastoupení odpovědi ano jsem spokojený je především ve skupině mladé dospělosti (20 – 35 let) a to 87,5 %.

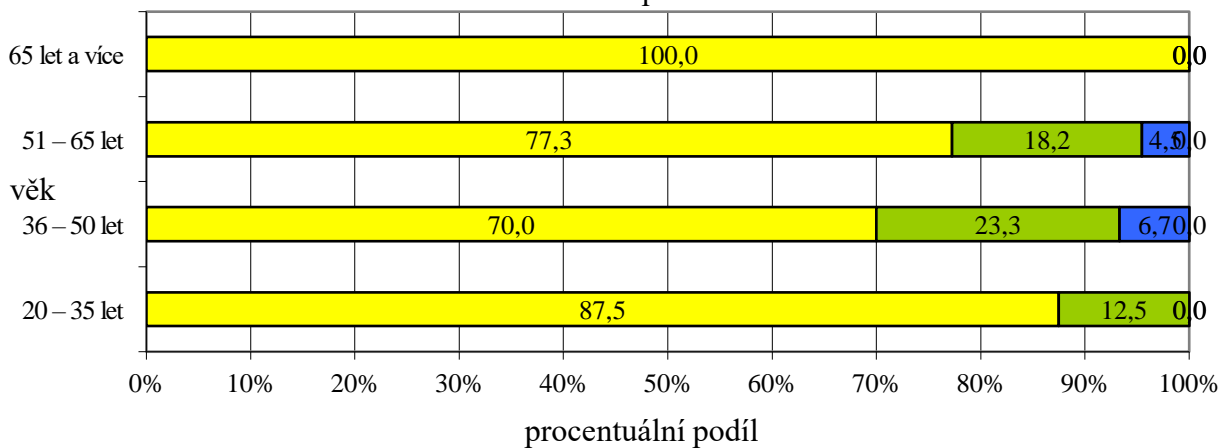
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



N = 69

Obrázek č. 21. Grafické znázornění otázky č. 26 (zdroj: vlastní výzkum)

### **Otázka č. 27. Cítíte se být často ve stresu?**

Poslední otázka byla rovněž uzavřeného charakteru a zjišťovala, zda se učitelé cítí být často ve stresu. Na tuto problematiku jsem se tázala, jelikož i stres je v dnešní době velmi rizikovým faktorem pro lidské zdraví. Na výběr byla kladná či záporná odpověď:

a) ano;

b) ne.

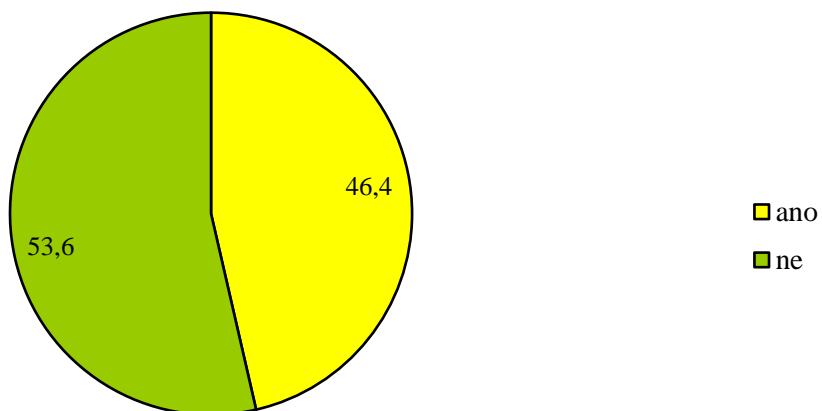
Celkové výsledky ukazují, že 46,4 % pedagogů se cítí být často ve stresu a 53,6 nikoliv.

Rozlišení dle pohlaví nám ukázalo, že především muži nejsou stresem tolik ohroženi jako ženy, jelikož ne odpovědělo 80 % z nich na rozdíl od žen, kde to bylo 49,2 %.

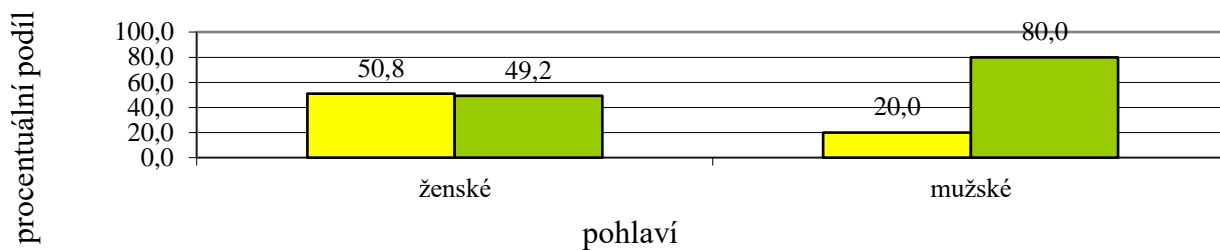
Distribuce dle věku ukázala, že kategorie zralé dospělosti (51 – 65 let) je také méně ohrožená a často ve stresu se cítí být 36,4 % z nich. Grafické znázornění viz. obrázek č. 22.



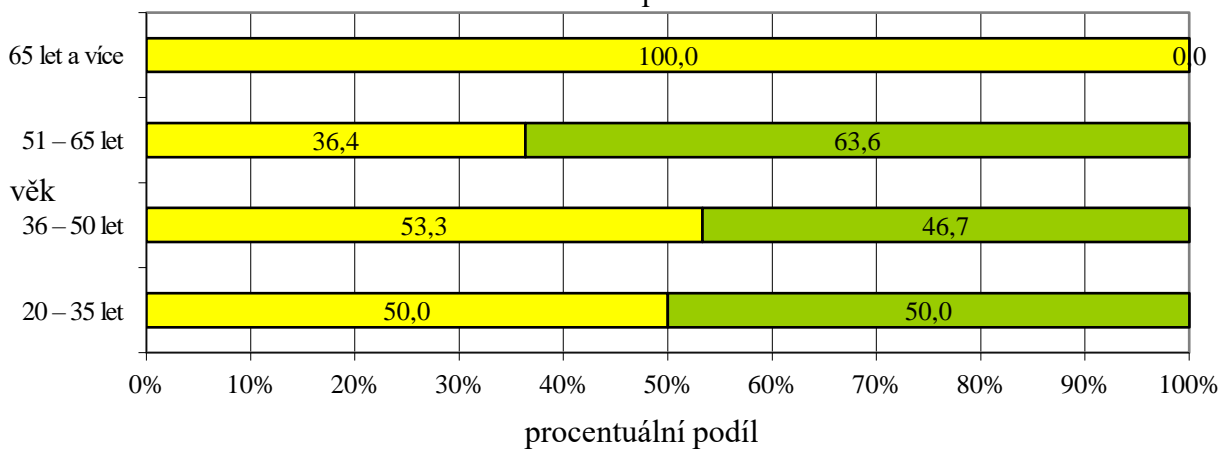
### Celkové vyhodnocení



### Distribuce podle pohlaví



### Distribuce podle věku



**N = 69**

**Obrázek č. 22. Grafické znázornění otázky č. 27 (zdroj: vlastní výzkum)**

## 5 DISKUSE

V této části mé bakalářské práce se pokusím o interpretaci výsledků výzkumného šetření. To probíhalo pomocí dotazníku a zúčastnilo se 69 učitelů ze základních škol v okrese Vsetín. Stanovila jsem si dva výzkumné problémy mé práce vyplývající z položek dotazníku. Na jejich základě jsou sestaveny dvě výzkumné otázky, které se pokusím za pomoci dat z dotazníku zodpovědět a zní následovně:

*Výzkumná otázka č. 1:*

### **Žijí učitelé na základních školách v okrese Vsetín zdravým životním stylem?**

Podle výsledků z dotazníku by se dalo říct, že většina z dotázaných žije alespoň částečně zdravým životním stylem. Za nezdravý považuje svůj životní způsob pouze 18,8 %. Co se týče zdravotního stavu, tak 11,5 % se necítí příliš dobře nebo má závažné zdravotní problémy. To určitě není dobré z dlouhodobého hlediska a je velmi důležité, aby tyto problémy byly akutně řešeny.

Pohybové aktivitě se věnuje občas či příležitostně 34,8 % a nesportuje vůbec 4,3 % učitelů. Tyto dvě skupiny by se určitě měly zamyslet nad významem pohybu a zařadit ho do svého režimu. Pohyb může být prevencí různých chorob a také přispívá k tvorbě endorfinů a k lepší fyzické kondici a také k psychické pohodě.

Také docela vysoké procento (46,4 %) pedagogů uvedlo, že se často cítí být ve stresu. Krátkodobý stres může být motivující a prospěšný, avšak ten dlouhodobý může mít velmi škodlivé následky pro naše tělo. Ti, co se potýkají s častým stresem by se měli určitě zamyslet, proč tomu tak je a upravit podle toho některé věci ve svém životě, aby se jim žilo lépe. Částečně může stres pocházet z učitelské profese, která je nepochybně velmi náročná, ale kvůli svému zdraví by mu nikdo neměl podléhat.

*Výzkumná otázka č. 2:*

### **Zajímají se učitelé na základních školách v okrese Vsetín o to, jaký životní styl vedou?**

Velmi mě potěšilo, že o složení a vyváženost jídelníčku se zajímá alespoň částečně či více 92,8 % respondentů. Tento fakt není samozřejmostí a je rozhodně správně, že učitele zajímá, jak

se stravují. Rovněž 94,2 % uvedlo, že čtou pravidelně nebo alespoň občas informace na obalech potravin. V dnešní době silného marketingu je důležité nezapomínat na to, že do spousty produktů se přidávají přídavné látky různých druhů a ty nejsou pro tělo nijak prospěšné.

Co se týče snídaně, 87 % ji pravidelně konzumuje 5x až 6x za týden nebo denně. Stejně tak u svačin je vysoké procento 60,9 %, kteří si ji pravidelně dávají a z toho lze předpokládat, že rozložení příjmu energie během dne je vhodné.

Rovněž vhodný způsob pro podporu zdraví je užívání doplňků stravy. Není to příliš podstatné, jako ostatní oblasti životního stylu a mohou se vynechávat, ale rozhodně mohou být prospěšnými, pokud jsou vhodně zvoleny. Z dotázaných užívá alespoň nějaký doplněk stravy 63,8 %.

Skoro celá polovina respondentů 49,3 % si hlídá příjem dostatečného množství tekutin za den. Hlídání nemusí být příliš přesné, ale je vhodné, aby měl každý přehled o tom, jestli vypije dostatek tekutin pro svůj organismus. U každého je velmi individuální počet vypitých litrů za den a měl by se řídit pocitově. Nedostatek tekutin však může způsobit bolesti hlavy, ale také závažnější problémy.

Alkohol nepije pouze 7,2 % respondentů, ale jeho denní konzumaci potvrdilo pouze 1,4 %. Jak již bylo uvedeno, na alkohol se v naší společnosti nahlíží trošku jinak. Pozitivní však je, že pokud je alkohol konzumován v malých dávkách, může přispět k lepšímu uvolnění například po náročném dni. Pouhých 5,8 % učitelů kouří, což považují za velmi kladné. Kouření je nepochybně velice škodlivé pro tělo a také by nebylo vhodné, aby učitel kouřil, když je vzorem pro své žáky.

Průměrnou délku spánku také dodržuje většina dotázaných (86,9 %), což je nezbytné pro načerpání nových sil a regeneraci těla každý den.

V závěru této kapitoly bych se ráda věnovala srovnání výsledků mého výzkumu s výzkumem ve stejné oblasti. Pro toto porovnání jsem si zvolila diplomovou práci Bc. Markéty Švandlenkové z roku 2016, která provedla dotazníkové šetření s cílem zjistit, jaký je životní styl pedagogů na Chrudimsku (Pardubický kraj). Její šetření bylo provedeno u učitelů na základních a středních školách a celkem se jej zúčastnilo 159 respondentů. Srovnání bude provedeno na základě stejných dotazníkových položek ve výzkumném šetření.

Co se týče konzumace prvního chodu dne, tedy snídaně, výzkum v roce 2016 zjistil, že pravidelně snídá 81,1 % učitelů, což je srovnatelné s hodnotou 87 % z mého výzkumu.

Rovněž otázka ohledně kouření ukázala, že učitelé jsou všeobecně spíše nekuřáky. Starší výzkum na chrudimské populaci pedagogů ukázal, že nekouří 87 % z nich, v mém výzkumu ve vsetínském okrese dokonce 94,2 %. To může značit zlepšující se situaci v tomto zdraví škodícím ohledu.

Otázka týkající se pohybu a sportovních aktivit u Bc. Markéty Švadlenkové zjistila, že každý z dotázaných se minimálně 1x týdně věnuje nějaké pohybové aktivitě a nikdo neodpověděl, že se sportu nevěnuje vůbec. V případě mého výzkumu bylo zjištěno, že nesportuje vůbec 4,3 % učitelů.

Jeden z dalších dotazů směřoval na konzumaci alkoholu a na to, jak často dochází právě k jeho konzumaci. Výsledek z roku 2016 ukázal, že větší polovina, tedy 55,3 % učitelů, pije alkohol pouze příležitostně stejně jako aktuální výzkum, který ukázal srovnatelný výsledek, tedy 56,5 %. Denní konzumaci pak odhalil starší výzkum u 5,7 % pedagogů, zatímco u novějšího je to pouhých 1,4 %.

Otázka na spokojenost respondenta s kvalitou svého života zjistila, že u porovnávanějšího výzkumu je spokojeno 74,8 %. U výzkumu v této práci je hodnota nižší, přesněji je spokojeno 62,3 %.

Asi největší rozdíl byl zaznamenán u otázky ohledně únavy. Starší výzkum ukázal, že často pociťuje únavu 52,2 % učitelů, zatímco v současném bylo zjištěno, že pravidelně je unaveno pouze 20,3 %.

Poslední porovnávaná otázka se týkala stresu. Cílem bylo zjistit, zda se respondenti cítí být často ve stresu. Data z roku 2016 ukázala, že ve stresu se často cítí být 45,3 %, což je tedy téměř srovnatelná četnost s aktuálními daty, kde stejnou odpověď uvedlo 46,4 %.

Na základě tohoto srovnání můžeme vidět, že jsou data velmi podobná a nedošlo k výrazné proměně u žádného z pozorovaných jevů. Pouze u únavy by se dalo říct, že se její četnost snížila, což lze rozhodně hodnotit pozitivně.

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala životnímu stylu učitelů na základních školách v okrese Vsetín. Výzkumný soubor byl tvořen 69 pedagogy, kteří byli ochotni vyplnit můj dotazník.

Teoretická část měla za cíl shrnout poznatky z odborné literatury o tom, co je to zdraví, čím je vůbec životní styl tvořen a jaká jsou doporučení pro to, aby byl zdravým. Rozvedla jsem, jak by mělo vypadat správné stravování a jeho podstatné složky. Rovněž jsou zde poznatky o faktorech ohrožující zdraví člověka. Věnovala jsem se také okrajově učitelské profesi, feminizaci ve školství a faktorům určujícím spokojenost v zaměstnání.

Praktická část měla za úkol zjistit, zda učitelé v okrese Vsetín žijí zdravým životním stylem. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na konkrétní aspekty, kterou jsou více rozvedeny v teoretické části práce a zjišťovalo, jak je tomu v praxi.

K vypracování byly použity informace z odborné literatury a dalších dostupných zdrojů. Výsledky a závěry uskutečněného výzkumného šetření dokazují, že se podařilo dosáhnout předem vytyčených cílů bakalářské práce.

Učitelská profese je velmi náročná a proto by učitelé neměli opomíjet své zdraví a měli by se mu věnovat. Dle mého názoru výzkum ukázal, že jsou na tom rozhodně dobře v mnoha ohledech, ale i tak je stále co zlepšovat, aby byli odolnější vůči zátěži v jejich povolání.

Práce ukazuje shrnutí poznatků a prezentuje výsledky z šetření, které mohou sloužit jako materiál pojednávající o pedagogických pracovnících ve vsetínském okrese.

## **SOUHRN**

Bakalářská práce se věnuje životnímu stylu u učitelů na základních školách v okrese Vsetín. Zaměřuje se na vybrané aspekty související s životním stylem.

Teoretická část pojednává především o aspektech ovlivňujících životní styl z pozitivní stránky, ale věnuje se také těm negativním. Definiuje pojmy jako zdraví, životní styl, pohybová aktivita a další. Rovněž se zaměřuje na stravování a samotné složky stravy jako takové. Součástí je samozřejmě pitný režim. Neopomíná také důležitost spánku, pohybové aktivity a režimu dne. Vymezuje faktory, které jsou rizikové pro zdraví člověka a pojednává o jejich možných následcích.

V praktické části byl za pomoci dotazníkového šetření proveden výzkum přímo u pedagogů v okrese Vsetín, který měl zmapovat, jak je tomu v realitě a jestli se učitelé zdravému životnímu stylu nějakým způsobem věnují.

Za cíl bylo stanoveno zodpovězení na předem dané výzkumné problémy týkající se právě životního stylu u učitelů. Výzkumné šetření ukázalo, že většina pedagogů se svému zdraví věnuje ve větší než průměrné míře a zajímá se o svůj životní styl.

### **Klíčová slova**

životní styl, zdravý životní styl, stravování, učitel, pohybová aktivita, zdraví

## **SUMMARY**

The bachelor thesis deals with lifestyle of teachers in primary schools in the district of Vsetín. It aims at chosen aspects related with lifestyle.

The theoretical part deals with aspects affecting lifestyle from the positive side, but also takes into account those negative sides. It defines concepts such as health, lifestyle, physical activity etc. It also aims at eating habits and the dietary components themselves. A part of it is of course drinking regime. It does not forget the importance of sleeping, physical activity and daily routine. It defines factors, that are dangerous for human's health and thinks about it's possible aftermath.

In the practical part there was made a questionnaire for the teachers in Vsetín district, which should have shown us the reality and if the teachers do something for their health in some way.

The goal was to answer to predetermined research problems about lifestyle of teachers. The research showed us, that the majority of teachers do more for their health than is the average rate and that they are interested in their lifestyle.

### **Key words**

lifestyle, healthy way of life, alimentation, teacher, physical activity, health

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Seznam použité literatury

1. ACHOR, Shawn, 2014. *Výhoda spokojenosti: sedm principů pozitivní psychologie, které jsou hnací silou úspěchů a výkonnosti v práci*. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263- 882-6.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, 2009. *Pohybem proti civilizačním chorobám*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5110-2.
3. ČADOVÁ, Naděžda a Miloš PALEČEK, ed., 2006. *Jak je v Česku vnímána práce*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd ČR. ISBN 80-7330-103-2.
4. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
5. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 78-80-247-5326-3.
6. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.
7. DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ, 2009. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.
8. HAGEMANN, Wolfgang, 2012. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-364-9.
9. HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ, 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.



10. HŘIVNOVÁ, Michaela, 2010. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 151 s. ISBN 978-80-244-2503-0.
11. HŘIVNOVÁ, Michaela, 2014. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 95 s. Studijní opora. ISBN 978-80-244-4034-7.
12. KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER, 2013. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.
13. KOLESÁROVÁ, Karolína, 2016. *Životní styl v informační společnosti*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 176 s. ISBN 978-80-7452-119-5.
14. KRAUS, Blahoslav, 2015. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-544-8.
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Vydání třetí. Praha: Portál, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
16. KŘÍŽOVÁ, Eva, 2018. *Zdraví - kultura - společnost*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 139 s. ISBN 978-80-246-3937-6.
17. KUNOVÁ, Václava, 2011. *Zdravá výživa*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada, 140 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.
18. LONG, Maxine, 2009. *Rodinná encyklopedie medicíny a zdraví*. 3. vyd. Čestlice: Rebo. ISBN 978-80-255-0155-9.
19. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
20. MLČÁK, Zdeněk, 2011. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7368-951-3.

21. NOVÁKOVÁ, Iva, 2011. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3709-6.
22. PAULÍK, Karel, 1999. *Psychologické aspekty pracovní spokojenosti učitelů*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 80-7042-550-4.
23. PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
24. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 1998. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-252-1.
25. Sleep lifestyle correlate of dizziness among teachers, 2020. *International Archives of Otorhinolaryngology* [online]. [cit. 2021-02-02]. ISSN 18099777. Dostupné z: doi:10.1055/s-0040-1710305
26. SULLIVAN, Karen, 1998. *Vitaminy a minerály v kostce*. Přeložil Ivan GUT. Praha: Slovart, 58 s. ISBN 8072090682.
27. VAŠUTOVÁ, Jaroslava, 2004. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-082-4.
28. WALKER, Matthew P., 2018. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.
29. ZVÍROTSKÝ, Michal, 2014. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.

## Seznam použitých symbolů a zkratek

% = procento

aj. = a jiné

apod. = a podobně

atd. = a tak dále

cit. = citováno

č. = číslo

ČR = Česká republika

g = gram

ISBN = International Standard Book Numbering (mezinárodní standardní číslo knihy)

kg = kilogram

kol. = kolektiv

l = litr

N = respondenti

např. = například

obr. = obrázek

s. = strana

tj. = to je

tzv. = tak zvaný

UP = Univerzita Palackého

viz = imperativ od slovesa vidět

www. = World wild web (celosvětová síť)

WHO = World health organization (Světová zdravotnická organizace)

ZŠ = základní škola

## Seznam obrázků

Obr. č. 1: Postupový diagram

Obr. č. 2: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 6

Obr. č. 3: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 7

Obr. č. 4: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 8

Obr. č. 5: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 9

Obr. č. 6: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 10

Obr. č. 7: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 11

Obr. č. 8: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 13

Obr. č. 9: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 14

Obr. č. 10: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15

Obr. č. 11: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 16

Obr. č. 12: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 17

Obr. č. 13: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18

Obr. č. 14: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 19

Obr. č. 15: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 20

Obr. č. 16: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 21

Obr. č. 17: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 22

Obr. č. 18: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 23

Obr. č. 19: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 24

Obr. č. 20: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 25

Obr. č. 21: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 26

Obr. č. 22: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 27

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Průvodní dopis pro ředitele škol

Příloha č. 2: Přepis dotazníku v elektronické podobě

## Příloha č. 1: Průvodní dopis pro ředitele škol

Vážená paní ředitelko,

Vážený pane řediteli,

dovoluji si Vás oslovit touto cestou s žádostí o vyplnění dotazníku k bakalářské práci. Mé jméno je Tereza Bajzíková a studuji třetí ročník oboru Společenské vědy a Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Tento rok končím své bakalářské studium na Pedagogické fakultě a pro svou výzkumnou část bakalářské práce na téma *Životní styl učitelů na základních školách v okrese Vsetín* bych potřebovala získat data z následujícího dotazníku, který jsem vytvořila.

Obracím se na Vás tedy s prosbou o jeho vyplnění Vašimi pedagogy. Chtěla bych Vás velmi požádat o distribuci dotazníku (elektronického odkazu na něj) mezi učiteli na Vaší škole, pokud by to bylo možné. Popřípadě o svolení, abych mohla kontaktovat Vaše pedagogy sama prostřednictvím emailu a dotazník jim rozeslat. Dotazník je zcela anonymní a data poslouží pouze pro mou potřebu k závěrečné práci.

Odkaz na dotazník: <https://www.surveio.com/survey/d/D3B1K2G2E4A6H1A5G>

Budu Vám velice vděčná za ochotu, pokud mi vyhovíte a pomůžete tak při zpracování mé práce. Velmi Vám děkuji za Váš čas a spolupráci.

S úctou

Tereza Bajzíková

Studentka 3.ročníku oboru Společenské vědy a Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání, bakalářské studium

Příloha č. 2: Přepis dotazníku v elektronické podobě

## DOTAZNÍK

### **Životní styl učitelů na základních školách v okrese Vsetín**

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

mé jméno je Tereza Bajzíková a studuji třetí ročník oboru Společenské vědy a Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání na Univerzitě Palackého v Olomouci. Pro svou výzkumnou část bakalářské práce na téma *Životní styl učitelů na základních školách v okrese Vsetín* bych potřebovala získat data z následujícího dotazníku, který jsem vytvořila. Obracím se tedy na Vás s prosbou o jeho vyplnění. Dotazník je zcela anonymní a data budou sloužit čistě pro účel mé práce. Vyplnění zabere maximálně 10 minut.

Předem Vám velmi děkuji za ochotu a Váš čas věnovaný vyplnění dotazníku.

**Pokyny:** U každé otázky vyberte vždy jednu odpovídající odpověď. Pokud je uvedeno jinak, dopište prosím požadovanou informaci.

### Anamnestické údaje

**Otázka č. 1.** Pohlaví:

- a) ženské
- b) mužské

**Otázka č. 2.** Věková kategorie:

- a) 20 – 35 let (mladá dospělost)
- b) 36 – 50 let (střední dospělost)
- c) 51 – 65 let (zralá dospělost)
- d) 65 let a více (stáří)

**Otázka č. 3.** Žijete:

- a) sám/sama
- b) pouze s partnerem
- c) v úplné rodině
- d) pouze s dítětem/děťmi

### Dotazník týkající se životního stylu

**Otázka č. 6.** Považujete svůj životní styl za zdravý? (Zdravý životní styl zahrnuje řadu aspektů: duševní rovnováhu, méně stresů a přetěžování, dobré mezilidské vztahy, správnou a kvalitní výživu bez konzumace návykových látek, dostatek odpočinku, spánku a především dostatek vyvážené pohybové aktivity, efektivní využívání volného času apod.)

- a) ano zcela
- b) částečně ano
- c) průměrně
- d) spíš ne
- e) vůbec ne

**Otázka č. 4.** Vyučujete předmět Výchova ke zdraví?

- a) ano
- b) ne

**Otázka č. 5.**

Pokud nevyučujete předmět Výchova ke zdraví, napište prosím, jaká je vaše aproba: \_\_\_\_\_



**Otázka č. 7.** Jak se cítíte po zdravotní stránce? (v období za poslední rok)

- a) velmi dobře
- b) dobře, skoro vše je v pořádku
- c) průměrně
- d) ne dobře, mám zdravotní problémy
- d) dlouhodobě špatně, mám závažné zdravotní problémy

**Otázka č. 8.** Zajímáte se o vyváženost Vašeho jídelníčku? (Např. začleňování dostatku zeleniny a všech tělu prospěšných složek stravy)

- a) ano, hlídám si složení stravy a dodržuji to
- b) ano, ale nedodržuji to striktně
- c) pouze částečně (např. u některých chodů)
- d) nezajímám se vůbec

**Otázka č. 9.** Zajímáte se o složení potravin a čtete informace na jejich obalech?

- a) ano, čtu poctivě
- b) ano, ale pouze u vybraných potravin
- c) pouze občas
- d) nečtu vůbec

**Otázka č. 10.** Uveďte, kolikrát denně zpravidla jíte:

\_\_\_\_\_ (napište číslovkou a do závorky kolik z toho je teplých jídel)

**Otázka č. 11.** Stravujete se ve školní jídelně?

- a) ano pravidelně
- b) pouze občas
- b) ne, protože (uveďte důvod)\_\_\_\_\_

**Otázka č. 12.** Pokud se nestravujete ve školní jídelně, napište prosím důvod:\_\_\_\_\_

**Otázka č. 13. Snídáte pravidelně?**

- a) ano (7 – 5x týdně)
- b) občas (4 – 2x týdně)
- c) ne (1x týdně nebo vůbec)

**Otázka č. 14. Svačíte pravidelně?**

- a) ano denně
- b) občas
- c) ne nikdy

**Otázka č. 15. Dodržujete nějaké libovolné dietní opatření? (v období za poslední rok)**

- a) ano, (napište konkrétně dietní omezení nebo způsob dietního stravování) \_\_\_\_\_
- b) ne

**Otázka č. 16. Užíváte doplňky stravy? (vitaminy apod., v období za poslední rok)**

- a) ano, například (uved'te max.3 druhy doplňků, které užíváte pravidelně) \_\_\_\_\_
- b) ne

**Otázka č. 17. Hlídáte si, kolik tekutin denně vypijete? (v období za poslední rok)**

- a) ano, snažím se vypít alespoň (napište počet) \_\_\_\_ litrů denně
- b) ne, nehlídám si to

**Otázka č. 18. Kterou tekutinu běžně pijete?**

- a) voda
- b) minerální voda
- c) čaj
- d) slazené nápoje
- e) jiné (doplňte) \_\_\_\_\_

**Otázka č. 19. Pijete kávu pravidelně?**

- a) ano, 1-2 šálky denně
- b) ano, 3 a více šálků denně
- c) ne, pouze občas
- d) nepiji kávu vůbec

**Otázka č. 20. Pijete alkohol?**

- a) ano, každý den
- b) ano, několikrát do týdne
- c) ano, jednou týdně
- d) pouze příležitostně
- e) nepiji

**Otázka č. 21. Kouříte?**

- a) ano, (napište cca kolik průměrně kusů cigaret za den) \_\_\_\_\_
- b) ne

**Otázka č. 22. Jaká je průměrně vaše délka spánku v pracovním týdnu? (v období za poslední rok)**

- a) Více než 8 hodin
- b) 6 – 8 hodin
- c) méně než 6 hodin

**Otázka č. 23. Pociťujete častou únavu? (v období za poslední rok)**

- a) ano, pravidelně
- b) pouze občas
- c) skoro vůbec
- d) ne, nikdy

**Otázka č. 24. Jak často se věnujete pohybu nebo sportovním aktivitám? (v období za poslední rok)**

- a) pravidelně 3x a více týdně
- b) pravidelně 1 – 2x týdně
- c) občas/příležitostně
- d) nesportuji

**Otázka č. 25. Jste spokojeni s kvalitou svého života v současnosti? S ohledem na zdravotní stav, životosprávu, pohybovou aktivitu, trávení volného času apod.**

- a) ano
- b) ne, nejsem spokojen/a s (doplňte) \_\_\_\_\_

**Otázka č. 26. Jste spokojeni ve svém zaměstnání?**

- a) ano
- b) částečně ano
- c) spíš ne
- d) vůbec ne

**Otázka č. 27. Cítíte se být často ve stresu?**

- a) ano
- b) ne

Děkuji za Váš čas a vyplnění dotazníku.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Tereza Bajzíková
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Životní styl učitelů na základních školách v okrese Vsetín
<b>Název v angličtině:</b>	Lifestyle of teachers in primary schools in Vsetín region
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce je zaměřena na životní styl učitelů a na jeho aspekty. V teoretické části je definováno co je to zdraví, co je životní styl, popsáno je stravování a jeho složky, pohybová aktivita, spánek, režim dne apod. Dále jsou rozebrány negativní faktory ovlivňující zdraví jako alkohol, kouření a stres. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit pomocí dotazníku, jestli se učitelé na základních školách v okrese Vsetín zajímají o zdravý životní styl a ho dodržují.
<b>Klíčová slova:</b>	životní styl, zdravý životní styl, stravování, učitel, pohybová aktivita, zdraví
<b>Anotace v angličtině:</b>	The bachelor thesis is focused on the lifestyle of teachers and its aspects. The theoretical part defines what is health, what is a lifestyle, alimentionation and its components, physical activity, sleep, daily routine, etc. are described. Negative factors affecting health such as alcohol, smoking and stress are also

	discussed. The aim of the research was to find out, using a questionnaire, whether teachers at primary schools in the Vsetín district are interested in a healthy lifestyle and adhere to it.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	lifestyle, healthy way of life, alimentation, teacher, physical activity, health
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1: Průvodní dopis pro ředitele škol Příloha č. 2: Přepis dotazníku v elektronické podobě
<b>Rozsah práce:</b>	85
<b>Jazyk práce:</b>	český