

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Teze bakalářské práce**

**Zdravý životní styl mládeže do 18 let**

**Andrea MEJTSKÁ**

© 2015 ČZU v Praze

## **Souhrn**

Bakalářská práce se zabývá tématem zdravého životního stylu mládeže do 18 let. V teoretické části definuje různými autory základní pojmy zdravého životního stylu, jako je například stravování, volný čas, výchova, ale také problematiku špatného stravování a sociálně patologických jevů.

V části praktické části se věnuje jedné vybrané základní škole, která je zkoumána z hlediska zdravého životního stylu, jejího financování a zapojení do rozvoje zdravého životního stylu. Další částí je analýza BMI, která se zabývá efektem zdraví.

V závěru práce je celkové hodnocení a interpretace výsledků veškerého terénního výzkumu na škole.

**Klíčová slova:** zdraví, životní styl, mládež, strava, výchova, sociálně patologické jevy

## **Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je zhodnotit situaci spojenou s aplikací zdravého životního stylu na vybrané základní škole. Konkrétněji to znamená, že tato práce bude v teoretické části definovat, pomocí literatury vybraných autorů, základní pojmy zdravého životního stylu, jako je například stravování, volný čas, výchova, ale také problematiku špatného stravování a sociálně patologických jevů. Praktická část se pak bude věnovat jedné vybrané základní škole, která bude zkoumána z hlediska zdravého životního stylu, jejího financování a zapojení do rozvoje zdravého životního stylu, důležitou součástí bude pak stravování v místní jídelně a následná analýza BMI.

## **Metodika práce**

Potřebné údaje, co se týče teoretické části, byly zjišťovány pomocí studia odborné literatury, případně i studiem odpovídajících internetových stránek. Praktická část využívala informací získaných v konkrétní škole, kde byly formou řízeného rozhovoru osloveny osoby, které se zabývají danou problematikou.

## Zhodnocení výsledků

Předmětem této práce bylo posouzení 3. ZŠ v Rakovníku z hlediska zdravého životního stylu, jejího financování a snahu o zapojení do rozvoje zdravého životního stylu, s veškerou problematikou, která je s ním spojena.

Proces terénního výzkumu, který probíhal ve jmenované škole, byl velmi kladný, díky ochotě a spolupráci ředitele školy Mgr. Janu Křikavovi, mi byly poskytnuty veškeré informace, které byly potřebné ke zpracování praktické části. Spolupráce probíhala prostřednictvím rozhovoru pomocí připravených otázek, rovněž mi bylo umožněno nahlédnout do školních dokumentů, které mi byly následně vypůjčeny ke zpracování. Z hlediska pozorovacího mi bylo povoleno pohybovat se v celé budově školy a prohlédnout si veškeré části budovy s případnými otázkami na zaměstnance školy, se kterými jsem se setkala.

Celkové hodnocení školy, z hlediska vzdělání, mohu považovat za velmi kladné. Veškeré vybavení jak prostorové, tak materiální a technické je na vysoké úrovni, se snahou o neustálé zlepšování a zvyšování úrovně pomocí aktivního získávání dotací a zapojování do různých programů. Pracovníci školy splňují veškeré požadavky pro odborné vyučování žáků a snahu rozvíjet jejich vzdělání jak učením, tak i výchovou.

Co se týče zdravého životního stylu a aplikací na žáky, její snaha je rozvíjena v mnoha ohledech. Škola usiluje o rozvoj prevence sociálně patologických jevů pomocí programů, do kterých se zapojuje, dále se také snaží zaplnit volný čas žáků, pomocí školní družiny a klubu, kde se zaměřuje na vzdělávání dětí pomocí her. Z hlediska správných stravovacích návyků je zde jídelna, jež se snaží děti vychovat ke zdravému stravování v rámci intenzivní podpory zdraví a díky dotacím na školní mléko, ovoce a zeleninu, poskytuje žákům možnost zakoupit či dokonce získat zdarma zdravý výrobek. Je chvályhodné, že k rozšíření dotačních výrobků „Školní mléko“ má škola v budoucím plánu zajistit výdejní automat s těmito produkty.

Následná analýza BMI se věnovala zjištění efektu zdraví, který může mít oběd založený na intenzivní podpoře zdraví. Zpracováním získaných údajů bylo následně zjištěno systémem vlastního hodnocení, že snaha o aplikaci zdravějšího oběda ve školní jídelně je správná a splňující její cíl a efekt.

Celkové hodnocení analýzy školy z hlediska zdravého životního stylu je možno vystihnout jako velice příznivé, její snaha o zapojení žáků do všech aspektů, spojených

s touto problematikou, je obdivuhodná. Je tedy těžké vytknout nějaké nedostatky, které se zde nacházejí. Mé doporučení, kterým by mohla ještě více zlepšit to, oč usiluje je efektivnější propagace zdravějšího oběda, co se týče informovanosti žáků, například prezentovat tento oběd na třídních schůzkách rodičů nebo vyvěsit na nástěnce v jídelně s rozdíly mezi obědy a zdůraznit klady, které přináší ten zdravější. Dalším mým doporučením je také zrealizovat plán na pořízení výdejního automatu pro žáky.

## **Závěr**

Cíle této bakalářské práce se zaměřením na zdravý životní styl mládeže do 18 let možno považovat za splněné. V teoretické části pomocí definování základních pojmů byla nastíněna celá problematika, která se tímto tématem zabývá. Ve vlastním zpracování, se pak věnovala celkovému zhodnocení současné situace vybrané školy, z hlediska její aplikace zdravého životního stylu, financování a rovněž se podrobněji věnovala stravování. Následně pak interpretovala efekt zdraví, kterým se zabývala analýza BMI, díky které byly vyvozeny kladné výsledky, prokazující cíl tohoto samotného výzkumu. V závěru pak komentuje výsledky celého průzkumu a snaží se vyvodit určité cíle a doporučení, na které byla zaměřena.

## **Seznam použitých zdrojů**

BREWER, Sarah. *Vyvážená strava*. České vyd. 1. Překlad Kateřina Knišová. Praha: Jan Vašut, 1999, 80 s. Vzmuzte se!. ISBN 80-7236-054-X.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2004, 206 s. ISBN 80-249-0418-7.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2310-5.

LAKTEA,O.P.S.. *Školní mléko. 2015* [online]. Dostupné z [www: http://www.laktea.cz/skolni\\_mleko](http://www.laktea.cz/skolni_mleko)

OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL. *Ovoce a zelenina do škol v ČR. 2009* [online]. Dostupné z [www: http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140](http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140)