

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Teze bakalářské práce

Zdravý životní styl mladé populace

Eva HONZÍKOVÁ

© 2015 ČZU v Praze

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá zdravým životním stylem mladé populace, se zaměřením na pohybovou aktivitu a stravování.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část popisuje a vysvětluje pojmy související s tématem tj. zdraví, volný čas, výchova, pohybová aktivita, zdravé stravování, poruchy příjmu potravy. Další kapitola se zaměřuje na vybrané neziskové organizace a jejich financování.

Empirická část se konkrétně zaměřuje na Základní školu Šanov, která je předmětem hodnocení z hlediska zajišťování zdravého životního stylu. V empirické části jsou dále vyhodnoceny dotazníky, které byly vyplněny žáky této základní školy.

V závěru práce je provedeno zhodnocení tělesné výchovy a stravování na ZŠ Šanov a navrženo možné opatření ke zlepšení zdravého životního stylu mladé populace v rámci školy.

Klíčová slova: zdraví, volný čas, výchova, sport, stravování, obezita, neziskové organizace

Cíl práce a metodika

Cílem této bakalářské práce je přiblížit zdravý životní styl a vysvětlit, proč je důležitý u mladé populace. Dalším cílem je zjistit, zda ZŠ Šanov zajišťuje zdravý životní styl mladé populace a jak, kde získává finanční prostředky na jeho zajištění a jestli má odborníky, kteří dohlížejí na zdravý životní styl.

Literární rešerše a teoretická východiska, která souvisí se zdravým životním stylem mladé populace, jsou zpracovány na základě studia dokumentů (odborná literatura, internetové zdroje). Empirický výzkum byl proveden v období září 2014 – únor 2015 pomocí zúčastněného pozorování, při kterém byly sledovány aktivity a funkce tělesné výchovy a stravování na této škole. Pomocí rozhovoru s ředitelkou školy, učitelkou tělesné výchovy a kuchařkou, byly zjišťovány informace ohledně zdravého životního stylu. Konkrétně jaké normy musí škola dodržovat v rámci zdravého životního stylu, jaké prostředky využívá k jeho financování, jakým vybavením škola disponuje a jestli mají pedagogové odpovídající vzdělání. Tyto rozhovory proběhly v období leden 2015 – únor 2015. Dále byl v únoru 2015 podán žákům 7. - 9. třídy dotazník, pomocí něhož bylo vypočítáno průměrné BMI, zjištěno, zda se děti stravují ve školní jídelně a zda navštěvují sportovně zaměřené kroužky. Na základě analýzy instituce podle B. Malinowského, kdy je důležité zaměřit se u instituce na její strukturu – personál, normy, vybavení, aktivity a funkce, je v závěru zhodnocena tělesná

výchova a stravování na ZŠ Šanov a navrženo možné opatření ke zlepšení zdravého životního stylu mladé populace v rámci školy.

Vlastní teze

Jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňující zdraví člověka představuje životní styl. Je na každém z nás, jaký životní styl si zvolí, ale všichni by měli mít na paměti, že právě zdraví je to nejcennější, co máme a měli by ho podporovat již od raného dětství.

Děti a mládež nejvíce ovlivňuje výchova a společnost. Již od brzkého věku by měly být děti vedeny k tomu, aby znaly zásady chování, hygieny, zdravé výživy a měly dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. V tomto směru však nejvíce záleží na samotných rodičích, neboť jsou pro děti prvními vzory, od kterých přebírají jejich životní zkušenosti. Je proto důležité, aby se i sami rodiče zajímali o tyto zásady. Bohužel se někdy stane, že kvůli svému pracovnímu vytížení nemají na své děti čas a to může vést k neuspokojivému zdravotnímu stavu dítěte. Jde především nejen o nevhodnou skladbu výživy spojenou s nízkou pohybovou aktivitou, ale také o kouření tabákových výrobků, přílišnou konzumaci alkoholu, nedostatek spánku, ale i stres.

Vliv zdravého životního stylu na mladou populaci se uplatňuje v celé řadě oblastí života. Nejen v rodině, ale i ve škole nebo ve volnočasových aktivitách. Protože většina dětí tráví ve škole hodně času, měla by jim škola zajistit dostatečnou pohybovou aktivitu během dne a vyvážené stravování.

Výsledky

ZŠ Šanov zajišťuje zdravý životní styl mladé populace dostatečně širokou nabídkou pohybových aktivit nejen v rámci tělesné výchovy, ale i školní družiny, zájmových kroužků nebo aktivit uskutečňovaných prostřednictvím Domu dětí a mládeže v Rakovníku. Dále nabízí stravování ve školní jídelně, která klade důraz na vyvážené stravování.

Finanční prostředky k zajištění zdravého životního stylu získává škola převážně ze státního rozpočtu a z rozpočtu obce. Kromě toho získala škola také v roce 2014 dotaci od Evropské unie na výstavbu nového atletického hřiště s umělým povrchem.

Hodiny tělesné výchovy vedou pedagogové, kteří mají odpovídající vzdělání. Za vedení a provoz jídelny odpovídá vedoucí školní jídelny, která je vyučená kuchařka/cukrářka.

Hodnocení a doporučení

Prostory pro tělesnou výchovu a její vybavení jsou dostačující. Při rozcvičce v tělocvičně bylo několikrát využito hudebního doprovodu s velice kladnou reakcí žáků. Potvrdilo se, že i hudba přináší dobrou náladu, která přispívá ke zdravému životnímu stylu. Kladně je hodnoceno i venkovní hřiště s umělým povrchem, které mohou děti využívat nejen při hodinách tělesné výchovy, ale i o přestávkách, kde se mohou nasvačit na čerstvém vzduchu a zahrát si se spolužáky různé hry pro své odreagování. Velkou výhodou je rovněž koupaliště nedaleko školy, které je možné využít v letním období na koupání a soutěže v plavání a v zimním období na bruslení. Negativně je však hodnocen vysoký počet absencí na hodinách tělesné výchovy, které potvrzují na omluvných listech rodiče. Je tedy především na rodičích, zda pochopí, že pohyb je pro děti velice zdravý a příznivý pro jejich vývoj a zda budou i nadále psát omluvenky pravidelně nebo jen občasné z důvodu nevolnosti nebo nemožnosti cvičení. Možným řešením by bylo, aby škola zapojila své žáky do projektu Sportovní talent roku od Asociace amatérských sportů ČR, kde mohou vyhrát poukázky na sportovní vybavení značky Hervis a tím je motivovat k vlastním pohybovým aktivitám. V případě výhry by i škola získala poukázku na nákup sportovního vybavení.

Škola vybírá potraviny podle výživových norem. Svačiny zajišťuje formou pečiva a mléčných výrobků s dostatečným množstvím tekutin. Na oběd si mohou strávníci vybrat ze dvou hlavních jídel a zvolit si stravu, která vyhovuje jejich zásadám a návykům. Jídelníčky jsou sestavovány tak, aby v něm byly zastoupeny všechny důležité výživové prvky. Kladně je hodnocen i dostatek pitného režimu, který je zajištěn nejen v rámci stravování ve školní jídelně, ale i automatem na chlazené nápoje umístěným hned vedle jídelny. Negativní stránkou je, že automat nabízí i nevhodné nápoje. Škola by se měla domluvit s dodavatelem na jiném alternativním řešení. Velice kladně je hodnoceno zapojení do projektu Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Tím škola zajišťuje dostatek vápníku, vitamínů a minerálů, které jsou důležité pro zdravý vývoj dítěte.

Z dotazníků bylo zjištěno, že průměrný BMI u chlapců i děvčat je přibližně stejný, ale blíží se k hranici nadváhy. Bylo by proto do budoucna vhodné, aby škola vyhledala výživovou poradkyni, která by poradila nejen škole, ale i dětem a rodičům ve správném stravování. Tyto bezplatné poradenské služby a potřebné materiály poskytuje Občanské sdružení Výživa dětí, které se snaží podporovat zdravý životní styl dětí a mládeže v této oblasti. Škola by tak toto sdružení mohla kontaktovat.

Seznam použité literatury:

ČEPOVÁ, Jana. *Jak jíst a netloustnout aneb Praktické rady paní primářky.* Praha : Lidové noviny, 2002. 140 str.. ISBN: 80-7106-539-0.

FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme.* 1. vydání. Praha : Olympia, 2003. 246 str.. ISBN: 80-7033-814-8.

Ing. RŮŽIČKOVÁ, Růžena. *Neziskové organizace.* 11. vydání. Olomouc : ANAG, 2011. 254 str.. ISBN: 978-80-7263-675-4.

MALINOWSKI, B. *A scientific theory of culture and other essays.* New York : A Galaxy Book, 1961. 228 str..

MÁLKOVÁ, Iva. *Obezita je realita aneb Hubneme s rozumem.* 1. vydání. Praha : Radioservis, 2002. 222 str.. ISBN: 80-86212-25-4.

MARINOV, Zlatko a kol. *S dětmi proti obezitě.* Praha : IFP Publishing&Engineering, 2011. 99 str.. ISBN: 978-80-87383-07-0.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času.* 3. vydání. Praha : Portál, 2002. 221 str.. ISBN: 80-7178-711-6.

REICHLIN, Gail. *Výchova dětí: 1000+1 rada pro každou situaci.* 1. vydání. Brno : Computer Press, 2007. 168 str.. ISBN: 978-80-251-1638-8.