



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

**Rozdíly v negativních aspektech
životního stylu u žáků na 2. stupni několik
škol v Českých Budějovicích a v Praze**

Vypracovala: Kateřina Křiváčková

Vedoucí práce: Kukačka Vladislav, doc. PaedDr. Ph.D.

České Budějovice, 2022



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor thesis

**Differences in the negative aspects of
the lifestyle of pupils at the 2nd level of
several schools in České Budějovice and in
Prague**

Author: Kateřina Křiváčková

Supervisor: Kukačka Vladislav, doc. PaedDr. Ph.D.

České Budějovice, 2022

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Rozdíly v negativních aspektech životního stylu u žáků na 2. stupni několik škol v Českých Budějovicích a v Praze

Jméno a příjmení autora: Kateřina Křiváčková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví PF JU

Vedoucí bakalářské práce: Kukačka Vladislav, doc. PaedDr. Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2022

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá negativními aspekty životního stylu u žáků na 2. stupni základních škol. První část bakalářské práce zahrnuje teoretické poznatky o životním stylu a faktory ovlivňující jeho podobu, poté zkoumá závislosti a zabývá se problematikou některých druhů závislostí. Jsou zde také zdůrazněny příčiny jejich vzniku. Druhá část práce se zaměřuje na dotazník, který byl vyplněn žáky ve školách a zkoumá, jaké výsledky v něm byly zjištěny. Dotazník se zabýval jejich životním stylem a zahrnoval otázky týkající se oblasti negativních aspektů jako je alkohol, drogy a sociální sítě. Posuzoval dotazníkové šetření u dětí, které jsou na druhém stupni základních škol v Českých Budějovicích a v Praze.

Klíčová slova: výchova ke zdraví, závislosti, zdraví, pohyb, sociální sítě, negativní vlivy, zdravý životní styl, stres

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Differences in the negative aspects of the lifestyle of pupils at the 2nd level of several schools in České Budějovice and in Prague

Author's first name and surname: Kateřina Křiváčková

Field of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia České Budějovice

Supervisor: Kukačka Vladislav, doc. PaedDr. Ph.D.

The year of presentation: 2022

Abstract:

This bachelor thesis deals with the negative aspects of the lifestyle of pupils in the second stage of primary schools. The first part of the bachelor thesis includes theoretical knowledge about lifestyle and factors influencing its appearance, then examines addictions and deals with the issue of some types of addictions. The causes of their occurrence are also emphasized here. The second part of the thesis focuses on the questionnaire that was filled out by students in schools and examines what results were found in it. The questionnaire dealt with their lifestyle and included questions about negative aspects such as alcohol, drugs, and social networks. It considered a questionnaire survey of children who are in the second stage of primary schools in České Budějovice and Prague.

Key words: health education, addictions, health, movement, social networks, negative influences, healthy lifestyle, stress

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 2022

.....

Kateřina Křiváčková

Poděkování

Děkuji panu Vladislavu Kukačkovi, doc. PaedDr. Ph.D. za odborné vedení mé závěrečné práce, cenné rady a laskavý přístup. Dále bych chtěla poděkovat všem, co se podíleli na vyplnění mého dotazníku. Současně bych chtěla poděkovat své rodině a všem blízkým za podporu při psaní bakalářské práce.

Obsah

Úvod.....	6
1. Životní styl.....	8
1.1 Zdraví a životní styl.....	9
1.1.1 Definice zdraví.....	9
1.1.2 Základní charakteristika životního stylu.....	9
1.1.3 Faktory ovlivňující životní styl.....	11
1.1.4 Diferenciace životních stylů.....	12
1.1.5 Typy životních stylů.....	12
1.1.6 Zdraví životní styl.....	14
1.1.7 Současný životní styl.....	15
1.1.8 Spánek.....	15
1.1.9 Výživa.....	16
2. Faktory negativně ovlivňující životní styl.....	18
2.1 Stres.....	18
2.1.1 Stresory.....	20
2.1.2 Salutory.....	21
2.1.3 Eustres a distres.....	21
2.2 Závislosti.....	22
2.2.1 Definice závislosti.....	22
2.2.2 Znaky závislosti.....	23
2.2.3 Vznik závislosti.....	24
2.2.4 Příčiny vzniku závislosti.....	25
2.2.5 Typy závislostí.....	26
2.3 Některé druhy závislostí.....	27
2.3.1 Alkohol.....	27
2.3.2 Tabák – kouření.....	28
2.3.3 Drogy.....	30
2.3.4 Sociální sítě.....	31
2.4 Nedostatek pohybu.....	32
3. Praktická část.....	33

3.1 Cíl práce	33
3.2 Metodika.....	33
3.3 Volba metody a tvorba výzkumného nástroje	33
3.4 Metoda získávání dat.....	33
4. Výsledky	34
5.Diskuse	44
6.Závěr	45
7.Seznam literatury.....	47
Přílohy	51

Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma Negativní aspekty životního stylu u dětí na 2. stupni základních škol. Téma jsem si vybrala proto, že mám dlouholetý zájem o tuto problematiku. Každý z nás se setkává s nějakými závislostmi téměř každý den. Můžeme být sami bytostmi, kteří nějakou tu závislost mají, ať už se týká kouření cigaret, pití alkoholu, ale i práce nebo nakupování či závislosti na mobilu. V našem okolí je určitě také hodně jedinců, které do tohoto plánu zapadají.

Práce se zabývá životním stylem, přesněji pojednává o charakteristice životního stylu jako takovém, o typech životního stylu a faktorech ovlivňující pozitivně či negativně jeho průběh. V dnešní době je v oblasti zdravého životního stylu hodně řešené téma a můžeme to vidět prakticky všude v televizi, na počítači či na mobilních telefonech. Můžeme si o tom, ale i hodně přečíst v různých článcích či knihách.

Závislostí u dětí, ať už jsou to sociální sítě, internet, počítač anebo kouření, alkohol, jsou velmi důležité, a proto je dobré dostat do podvědomí lidí, dětí nebo rodičů, kde se tyto závislosti u dětí berou, jaký mají původ a proč se vůbec na nich děti stávají závislými.

Cílem této práce je zaměřením se na žáky na druhém stupni základních škol a zjistit, jaký je jejich životní styl, aktivita, strava, pohyb a jaké jsou druhy jejich závislosti a které z těchto aspektů v dnešní době u dětí převládají. Práce je rozdělena na dvě hlavní části na teoretickou a praktickou.

Teoretická část se zaměřuje na životní styl jako takový a zkoumá jednotlivé aspekty a faktory životního stylu, ať už v negativní či pozitivní oblasti. Pak jsou zde popsány závislosti z hlediska toho, jak vznikají a jsou zde rozebrány i jednotlivé druhy závislosti jako je alkohol, drogy, kouření, sociální sítě a internet. Jsou zde také jednotlivé znaky závislosti, které můžeme pozorovat. I když některé závislosti pro okolí nejsou tolik nápadné, můžou být člověku rovněž nebezpečné.

V praktické části se tato práce zaměřuje na dotazníkové šetření. To proběhlo u žáků na druhém stupni základních škol. Tedy ve věku od 12 do 15 let. Jsou zde porovnávány výsledky několika škol v Praze a několika škol v Českých Budějovicích. Dotazník zahrnoval otázky, které se týkaly jednotlivých závislostí, jejich chování, aktivit,

stravy a obecných otázek týkající se životního stylu ve dvou odlišných městech České republiky.

1. Životní styl

Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) je životní styl rozsáhlou oblastí. Lze tedy životní styl definovat: jako způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají se a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“ (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s.51).

S životním stylem je úzce spjatý také způsob života. Lze je do nějaké míry považovat za synonyma. Životní způsob bývá označován za nějakou strukturu našich vztahů, projevů, ale i nějaké činnosti, prožitků k nějaké věci nebo osobě. Naznačovat nám to může i užívání lomítka mezi způsobem a stylem v některých publikacích. Na druhou stranu se dá na tyto dva pojmy pohlížet i z opačného koutu, tedy jako na rozdílné koncepty, pokud se zaměříme na jejich kvalitativní stránku, která se týká uspořádanosti komponentů způsobu života (Kubátová, 2010).

V publikaci od Kukačky (2009) je u většiny lidí životní způsob života znepokojující, jelikož na nadváhu trpí obrovská část naší populace. Především je to způsobené tím, že v dnešní době už se výrazně omezuje manuální práce a fyzická práce se také žene do ústraní. To dalo vznik tomu, že spousta lidí u své práce celý den vysedává a nemají důvod nebo nechtějí vytvářet nějakou fyzickou aktivitu. V dnešním světě je sedavý způsob života problém jak u dospělých, tak ale zároveň i u dětské populace, která trpí neaktivním pohybem. Nedostatek pohybu u nich bývá způsoben tím, že vysedávají u počítačů či mobilních telefonů a nechtějí z tohoto důvodu mnohdy chodit ven za svými kamarády nebo dělat jiné aktivity.

Podle Kubátové (2010) má životní styl dvě hlediska. První pojetí, které je zde popsáno je materiální hledisko životního stylu, pod kterým můžeme tuto ideu chápat jako životní úroveň. Ta je charakterizována předměty dlouhodobé konzumace například zařízením vlastního bydlení. Druhým pojetím, které je zde rozebíráno je kulturní hledisko životního stylu, do kterého zařazujeme činnosti, které jsou mimo pracovní dobu. To jsou konání, které děláme ve svém volném čase a prostoru. Jako příklad uvádí náročnější fyzické domácí úkony, návštěvy přátel, studium literatury, četba knih, návštěvy kin, zavítání do restaurací, divadel ale i různých výstav.

1.1 Zdraví a životní styl

S konceptem životní styl se setkáváme v dnešní době velice často. Vidíme nějaké ukázky v televizi, různé demonstrace na internetu nebo si přečteme nějaký odborný článek v časopise či v nějaké publikaci. O zdravém životním stylu jako takovém si můžeme zjistit a přečíst takřka cokoliv, jelikož je to už dosti propíraný námět. Otázkou zní, zda opravdu potřebujeme nějakou indicii k tomu, jak být zdravý a cítit se fit ve svém vlastním těle (Bakalářská práce – 2015).

1.1.1 Definice zdraví

Zdraví je úzce svázané s míněním životního stylu a týká se nás všech. Je individuálním i sociálním významem a výrazně usměrňuje kvalitu a hodnotu našeho života. *Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala v roce 1946 pojem zdraví takto, Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Zdraví není jen charakteristikou organismu, je i významnou humánní hodnotou, a to jak individuální, tak sociální, proto má u každého člověka jedinečnou relativní podobu“ (Křivohlavý, 2001, s.38).*

Podle Krcha a Drábkové (1999) v dnešní době je fyzické i duševní zdraví disciplína aktivního zájmu člověka ve vyspělé společnosti. Zdraví můžeme chápat jako pramen, který dává potencialitu pro náš každodenní život, ale zároveň bychom ho neměli chápat jako naši nejvyšší hodnotu, ale jen jako prostředek k dosažení hodnot.

Podle Kubíčkové by každý z nás měl převzít rozvážnost za své zdraví a vlastní strukturu života. Tím se nám probudí automatická úcta a vážnost ke všemu živému a k sobě samému. Pečovat o naše zdraví je tedy všelidský etický – mravní úkol (Kukačka, 2009).

1.1.2 Základní charakteristika životního stylu

Životní styl je námět postupu života, který ovlivňují různé znaky jako je pohlaví, různé znalosti a v neposlední řadě stáří. Jedná se o charakteristické výrazy, podle kterých se chovají lidé ve společnosti. Jde tedy o působení, které dělají lidé v běžném životě jako je prožívání volného času, chození do práce, vzdělávání sebe sama nebo fungování běžné domácnosti, ve které žijí. Do jisté míry ovlivňuje každého z nás (Lašek, 2011).

V publikaci od Krcha a Drápkové (1999) je životní styl uváděn jako péče o své tělo, kdy to má jak sociální, tak psychologický význam. Čím dál více se stává životní styl důležitým kritériem sebedůvěry a sebereflexe. Má svou sociální i estetickou důležitost v hodnotách jedince. Zvedá tím rostoucí zájem o tělesnou krásu a zdraví, která vede k lepšímu pocitu sebe samého. Péče však může být do jisté míry i nebezpečná, pokud je extrémní až přehnaně uskutečňována. Zejména se to týká dospívajících dětí, které jsou v tomto období velmi zranitelné a choulostivé na toto téma.

Výrost (2008) považuje životní styl za strukturu, která se zabývá vztahy, projevy a tradicemi, které jsou pro daného člověka či nějaký subjekt typické. Pojímá formy chování, vystupování, mravy a každodenní chod. Například je to trávení volného času, pracovní vztahy, způsoby sociální interakce. Životní styl, ale také ovlivňuje atmosféru, ve které se člověk nachází, různé obyčeje, a hlavně také socioekonomická úroveň. Jde o způsob života sociálních skupin či jednotlivců.

Životní styl se v posledních letech velice dostal do čela lidí, který o něj mají zájem v několika vyspělých zemích světa. V dnešní době více koukáme na etikety výrobků, co si kupujeme, objednáváme, podporujeme ekologické zemědělství a mnohdy počítáme každé kalorie, ale na druhou stranu chodíme do fast foodu a příliš sladíme své každodenní pokrmy. Pro žáky základních škol je pak velmi těžké mít vlastní názor na to, co je vlastně zdravý životní styl a jak si ho správně udržet. Tématem, který se zabývá látkou životního stylu a zkoumá ho jako takový se zabývá obor Výchova ke zdraví. (Internetový článek JURÁNKOVÁ – 2009)

Kubátová (2010) považuje člověka jako sociální a samostatnou bytost. Jedná se o vztah, který je mezi identitou vycházející ze společenských rolí a identitou, která je originální.

Podle Nakonečného (2009) životní styl obsahuje životní předpoklady člověka a jeho osobnost. Podmínkami, ale nejsou myšleny materiální, ale sociálně – společenské. Musí tedy docházet k souladu mezi sebezpojetím jedince a jeho okolí.

V posledních letech životní styl stále zažívá určité transformace a není vyloučeno, že je bude zažívat i nadále. Na jednu stranu to člověku přináší určitá pozitivita jako je dozvídání se nových informací v oblasti životního stylu, nové techniky a dovednosti. Na druhou stranu, ale tyto změny přináší negativní vliv na naši fyzickou, ale i psychickou stránku. Tyto techniky nám sice usnadňují do jisté míry život, ale vytrácí se složka

přirozeného pohybu, která s sebou nese obrovský problém nejen u dospělých, ale hlavně u dospívajících dětí. Svůj volný čas už děti netráví volnočasovými aktivitami jako je sport nebo vycházky do přírody, ale bohužel ho tráví vysedáváním u počítače či mobilního telefonu. To může vést nejenom ke ztrátě pohybové aktivity, ale i společenského postavení ve společnosti. Díky stále vyšším sociálním a společenským nárokům se člověk dostává do psychického a stresujícího úsilí. Někdy bývají drahé produkty a komfortnější služby více než zdraví a osobní rozvoj jedince (Krch a Drábková, 1999).

1.1.3 Faktory ovlivňující životní styl

Životní sloh ovlivňuje mnoho faktorů. Můžeme si je rozdělit na dva. Vnější a vnitřní činitelé. První činitel, tedy vnitřní, je chápán jako individualita člověka, jeho hodnoty, důležitost a schopnosti. Druhý činitel – vnější – za něj jsou považovány životní podmínky, které jsou dané (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Autoři Duffková, Urban a Dubský (2008) člení životní podmínky na:

- *Ekologické podmínky – úroveň životního prostředí*
- *Demografické podmínky – biologické procesy a sociální události*
- *Biologické podmínky – zdraví, věk, pohlaví*
- *Geografické podmínky – úrodnost půdy, klima, poloha oblasti*
- *Sociálně – politické podmínky – podmínky sociální struktury a stratifikace*
- *Sociálně – ekonomické podmínky – sociálně ekonomická úroveň*
- *Kulturní a obecně ideové podmínky – kultura*
- *Technologické podmínky – komunikační technologie, internet*

Dnešní životní charakter bývá označován jako spotřební způsob života. Můžeme to chápat jako neodůvodněnou spotřebu nad rámec možností. Charakteristickými příznaky pro toto chování je touha vlastnit věci, které ke svému životu vůbec jedinec nepotřebuje. Největší úlohu zde hraje reklama, jelikož ji můžeme vidět všude tam, kam se podíváme. V televizi, na počítačích, na telefonech, ale dokonce i v autobuse, když jedeme do práce či do školy. Lidé jim často podléhají, a v některých možnostech to může mít účinek na jejich zdraví jako takové (Krch, Drábková, 1999).

Podle Kukačky (2009) spotřební způsob života jako je například špatná životospráva, psychická zátěž, přetěžující životní nároky na člověka obecně, narušení životního prostředí, zrychlené životní tempo a zvyšující se úroveň společnosti. To vše s sebou nese mnoho pozitivních faktorů, ale zároveň i mnoho negativních činitelů ve formě duševních nemocí nebo snižování fyzické schopnosti a snížení tělesného výdeje každého jedince.

V knize od Müllerové (2008) je životní styl základní rys, který ovlivňuje člověka. Předpoklad proto, aby lidé vedli život, který je ve všech oblastech nabytý neboli dosažitelný a je v něm zahrnut i dobrý a kvalitní zdravotní stav jedince. Nezáleží na tom, jak člověk vypadá z vnějšího hlediska, ale hlavně, jak se cítí uvnitř sebe samotného. V dnešní době, kde se na jedincích pozoruje velké psychické vyčerpání a mnoho stresorů, které opotřebovávají lidský organismus a vyvíjí na člověka velký tlak a obrovskou psychickou zátěž, kterou tělo někdy sotva zvládá.

1.1.4 Diferenciace životních stylů

Každý z nás je jiný a má jinou osobnost. Díky tomu i jeho životní styl bude odlišný, a to bude souviset i se životními podmínkami, které jsou tímto podmíněné a utvářené.

Duffková, Urban a Dubský (2008, s.116) popisují následující kritéria životního stylu:

- *Pohlaví (životní styl muže – ženy)*
- *Typu bydliště (městský životní styl – venkovský)*
- *Věku a fáze životního cyklu*
- *Vzdělávání*
- *Sociální struktury*
- *Zdravotního stavu (nemoc, zdravotní postižení)*
- *Rodinného stavu (svobodný/á – ženatý/vdaná – rozvedený/á – ovdovělý/á)*
- *Profese a povolání*
- *Zaměstnání*

1.1.5 Typy životních stylů

Podle Kubátové (2010) se rozdělují životní způsoby podle sociologických teorií. Například individualistický, alternativní, hédonistický, ale i konformní či deviantní. Konformní životní postup je vytvořen na obecných hodnotových kulturách společnosti.

Alternativní životní způsob poukazuje na to, že člověk si může volit mezi životními způsoby, ale tyto postupy musí vycházet z kulturně hodnotového vzorce. Každý jedinec by měl dodržovat kulturní a obecné hodnoty a normy. Hédonistický styl se zaměřuje na ekonomickou sféru z hlediska spotřeby. Naproti tomu, marketing, který je veden v duchu hédonistického stylu je zaměřen hlavně na ekonomiku z hlediska konzumace. Jako deviantní životní styly můžeme označit takové, které jsou v nesouladu se společenskou normou a s jejími zájmy a cílem. Úskalí je zde to, že ve společnosti nedosáhnout všichni lidé stejně stanovených společenských cílů, protože jim to společenská struktura neumožňuje.

Životní styl, který vidíme u dnešní mládeže, je spjatý vztahem k času. Rozdíl mezi tradiční a moderní společností je ten, že tradiční společnost chce něco uchovat a obnovit minulost, naproti tomu moderní společnost baží po nějaké inovaci, změně, a hlavně přítomnosti v tomto čase. Starší generace byla velmi ceněná v tradiční společnosti, jelikož byla zdrojem autority a různých zkušeností. V dnešním světě je to naopak, kdy do popředí se žene mládí a stáří zaostává. Do popředí se také dostal styl, který víc než kdy předtím, buduje mladou generaci. Souvisí s ním to, jaký člověk vede životní způsob a stal se tak určovacím znakem všech lidí (Kubátová, 2010).

Můžeme tedy říct, že životní styly mladých lidí jsou diferenciované. Rozdělit je můžeme hned do několika řad a směrů, které mají své vlastní hodnotové orientace a svůj vlastní vzhled, a dokonce i svůj jazyk, kterému se říká slang (Kubátová, 2010).

- metalisté, rockeři
- motorkáři
- fotbalový fandové
- návštěvníci diskoték
- zlatá mládež

Nešpor (2018) uvádí ve své publikace životní styly, jako je například přešponovaný, kdy se jedná o to, že jedinec chce toho mnoho a bývá často v časové tísní. Prázdný životní styl, kdy se jedinec nudí nebo prožívá prázdnotu, často tento stav může způsobovat nemoc nebo popřípadě ztráta práce. Dalším stylem je neradostný, ve kterém chybí nadšení nebo potěšení a je zaplněn spíše povinnostmi, které jsou mnohdy nepříjemné. Chaotický životní způsob, ve kterém se střídají dvě extrémní

období. Doba, kdy je nic nedělání a období naprostého vypětí. To může způsobovat osobnost jedince, kdy vše nechává na poslední chvíli.

1.1.6 Zdraví životní styl

Podle Fořta (2002) k úspěšnému, dobrému a modernímu životnímu stylu je zapotřebí, aby jedinec pravidelně cvičil, chodil na zdravotní prevence, měl dobrou a vyváženou stravu a měnil svá hodnotová měřítka. S dodržením těchto podmínek bývá často spojená i finanční či časová stránka. Z tohoto důvodu se většina lidí vymlouvá a hledá jiné východisko. Někteří jedinci si ho ale ani nesnaží zrealizovat v reálný způsob, který by mohl fungovat. Lidé, kteří žijí v dnešní době jsou, ale velmi líní, neochotní, pohodlní nebo nedůslední a často velmi přetížení.

Cíl k tomu, abychom měli zdravý životní styl, je mít v pořádku na prvním místě své vlastní zdraví. Pod pojmem zdraví si každý představujeme něco jiného. Obecně se na to vztahují i jiné názory. Lidský organismus by se měl zbavovat nebo snižovat svou zátěž, která je na něj kladena. To můžeme aplikovat na stravě, relaxaci, cvičení nebo užíváním léků, které jsou prospěšné pro náš organismus. Zanedbání nebo nestarání se o svůj životní styl může vést dokonce i ke kratšímu životu či zhoršení zdravotního stavu jedince. Neznamená to však to, že člověk by byl ochráněn před všemi nemocemi, kdyby dodržel informace o zdravém životním stylu. Velmi účinný a významný čin pro naše tělo je detoxikace, která zbavuje naše tělo toxinů. To je velmi prospěšné a účinné pro náš organismus (Kukačka, 2009).

Lidé by ale neměli spoléhat jen na jednu část životního rázu jakou je pořád cvičit, ale pak to zajistí bučkem nebo například jen držet dietu a k tomu nedělat nějaký sport. Důležitá je zde i relaxace, na kterou je v tomto směru kladen menší důraz, jelikož pro jedince je důležitý okamžitý výsledek, který je zajištěný právě dietou či výcvikem (Fořt, 2002).

Jednou důležitou složkou, kterou zdravý životní styl vyžaduje, je umět střídat práci s odpočinkem. Dokázat si vytvořit své priority a hodnoty, kde by mělo být zdraví na prvním místě a umět psychicky a fyzicky relaxovat (Kukačka, 2009).

Podle Kukačky (2009) bychom si měli uvědomit, že zdravý životní sloh není podmínkou, která nám vždy zaručí, že naše zdraví bude na dobré úrovni. I když je mnoho faktorů, které můžeme ovlivnit do nějaké určité míry, tak jsou zde i takové,

kteřé bohužel ovlivnit nelze. Jedním z nich je například životní prostředí, které ohrožuje zdravotní stav lidí na celé planetě.

Karel Nešpor uvádí, že k životnímu stylu, který je vhodný má patřit výživa, která je vyvážená, je v ní dostatek tekutin, dále spokojený spánek, pohyb a člověk by se hlavně neměl přetěžovat a nezapomínat na to, aby si tělo odpočinulo a uvolnilo do značné míry (Kukačka, 2009).

1.1.7 Současný životní styl

Podle Kubátové (2010) je dnešní seskupení představitelem spotřebního životního stylu nebo také bývá označována za konzumní společnost. Výzkumy, které se zabývají životním stylem lidí pozorují, jak přistupují právě k dané spotřebě nebo konzumu.

Ve 21. století je ale životní styl některých lidí velmi špatný, jelikož značná část populace má nadváhu, která v některých případech vede až k obezitě. Většina lidí v současnosti zanedbává prevenci a podceňuje negativní vlivy, které má tento styl života. Stres a dědičné predispozice jsou často zanedbávány a není na ně kladen velký důraz. Role, které zde zabírají velké místo jsou pracovní podmínky, které má zaměstnanec, protože ty často bývají právě aspektem špatného zdraví. Význam, pro moderní dobou vytíženého člověka má aktivní pohyb nebo nějaká aktivita, při které dochází k chodu těla. Dochází při ní k regulaci psychického naladění člověka. Díky jakékoliv aktivitě jedinec dokáže lépe snášet stres a lépe zvládat pracovní úkoly, které jsou na něj kladené (Kukačka, 2009).

Spotřební způsob, jakým člověk žije může ovlivnit znalosti lidí, které připraví širokou veřejnost na to, že chovat se odpovědně, může mít vliv na pomost nám všem. Neznamená to však to, že bychom snížili kvalitu našeho života. Lidé by se měli o konzumaci naučit uvažovat, myslet a zjistit i to, že jedinci nepotřebují ke spokojenému životu spoustu materiálních předmětů (Internetový článek – 2021).

1.1.8 Spánek

Spánek je pro nás velmi důležitý, prospěšný a je stejně potřebný a nutný jako dostatek jídla a tekutin, které bychom měli přijímat. To, že není dostatek spánku nebo jeho kvalita je špatná, může vést k únavě, horší pozornosti nebo snížení myšlenkových pochodů. V některých případech dlouhodobé problémy mohou vést k duševním onemocněním či ke špatné kvalitě života (Kukačka, 2009).

Průměr, který by měl člověk spát, je po dobu asi sedmi nebo osmi hodin. To je ovšem velmi individuální, jelikož někomu vyhovuje doba, po kterou spí kratší a někomu zase naopak doba delší. Stejně tak, je to i s dobou, kdy člověk chodí spát. Někomu vyhovuje jít spát velmi pozdě a vstávat tudíž v pozdějších ranních hodinách a někomu naopak vyhovuje chodit spát brzy a vstávat v brzkých hodinách (Kukačka, 2009).

1.1.9 Výživa

Mezi naším zdravím a kvalitou výživy se pojí velmi úzký vztah, jelikož obě věci spolu souvisejí. Podle výzkumů se ukazuje, že až 40 % civilizačních onemocnění je způsobeno nevhodnou stravou jedince. Kvalita, která je u výživy velmi nízká nebo špatná, může velmi ovlivnit nebo až dokonce poškodit naše zdraví. Výživa je jedním z činitelů, který můžeme do velké míry ovlivnit my sami. Záleží pouze na jedinci, do jaké míry ji nechá zajít a jak ho ovlivní. Organismus by měl být připraven, pokud nastanou nějaké změny ve výživě, aby měl dostatek času se jim přizpůsobit. Zaměření se na výživu a životní způsob by mělo snížit riziko onemocnění u lidí, u kterých bychom čekali nějakou genetickou zátěž (Kukačka, 2009).

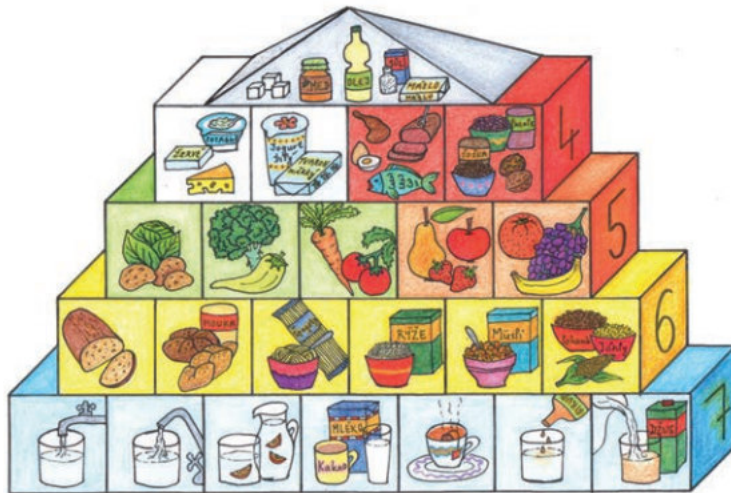
Podle Krcha a Drábkové (1999) je výživa jednou ze základních věcí zdravého životního stylu. Určité změny, jako jsou například změny společenské, ekonomické a kulturní, výrazně ovlivňují kompozici, způsob, a především kvalitu našeho stravování. V naší době se výživa stává prostředkem manipulační a konzumní sdružení jako je reklama. U dospívajících dětí je výběr jídla a stravy často největší stěženi, jelikož jsou ovlivňováni životním slohem, podmínkami, ve kterých jsou vychovávány a žijí v nich, ale i svými vrstevníky.

Strava je velmi důležitá, ať ji konzumuje kdokoliv. Se správnou výživou souvisí i mnoho aspektů jako je například správný a kvalitní pohyb jedince, který zajistí lepší zdraví (Fořt, 2002).

Výživa mládeže je velmi důležité téma, jelikož jejich strava je do značné míry ovlivňována rodiči a částečně i školou, ve které konzumují jídlo každý den. Pokud nebude strava v pořádku doma i ve školním prostředí, projeví se to na dítěti dříve či později. Děti také trpí neznalostí svých trenérů nebo rodičů v oblasti, která se týká stravy a správné fyzické zátěže. To může vést až k poškození jejich zdraví. Kdyby tito lidé měli větší pojem o této problematice, dosáhli by i větších prosperit (Fořt, 2002).

Výmola (2007) popsal desatero preventivní výživy:

- zajistit stravu, která bude mnohotvárná
- používat bylinky
- pokud konzumovat alkohol, tak dávat přednost kvalitnímu vínu
- pojídat čerstvou zeleninu a ovoce
- vynechat konzervy
- opomenout uzeniny
- zajisti minerály jako je hořčík, draslík, selen, chrom a vápník
- nekonzumovat připálené potraviny
- omezit sůl
- zahrnout do jídelníčku rýži, brambory, luštěniny a omezit cukr



Obrázek č.1 – pyramidová výživa pro děti (Březková, Mužíková, Matějová – internetový článek, 2014)

2. Faktory negativně ovlivňující životní styl

2.1 Stres

Podle Jedličky (2015) je stres označován za mimořádně silnou situaci, která je zátěžová a člověk nebo zvíře při ní čelí špatným nebo potencionálně špatným vlivům, které ohrožují jeho organismus, a to vede ke spuštění vrozených obranných reakcí.

Slovo, stres, které je přijato z angličtiny se dá také přeložit jako zátěž. V hodně případech chápeme slovo stres jako něco zlého, ale přiměřená duševní či fyzická zátěž nám neškodí, ba naopak prospívá. To, abychom zvládali stres je důležité pro každého z nás. Ke stresu většinou dochází, pokud je ohrožena naše vnitřní rovnováha. V situaci, kdy jsme ohroženi nastává stresová reakce, např. útěk nebo boj (Nešpor, 2018).

V publikaci od Kukačky (2009) je uvedeno, že stres můžeme chápat jako stlačení nebo zmáčknutí. Zátěž je obecně spojována s pocity úzkosti a ohrožení, protože na lidi je kladen velký psychický tlak na řešení velkých či malých problémů, které působí náš psychický charakter. To, jak se stres bude vnímán a do jaké míry ho nechává zapůsobit ovlivňuje celý aktuální stav, který jedinec má. Může to souviset i s tím, jak se ten den daný člověk vyspal.

S tím, že člověk se nějak chová v těžkých či v těch nejtěžších situacích v jeho životě bylo potřeba tento projev nějak definovat a označit. Posloužil k tomu termín, který byl používán v technice – stres. V technice se o stresu hovořilo tak, že to byl materiál, který byl vystaven nějaké zátěži (Křivohlavý, 2001).

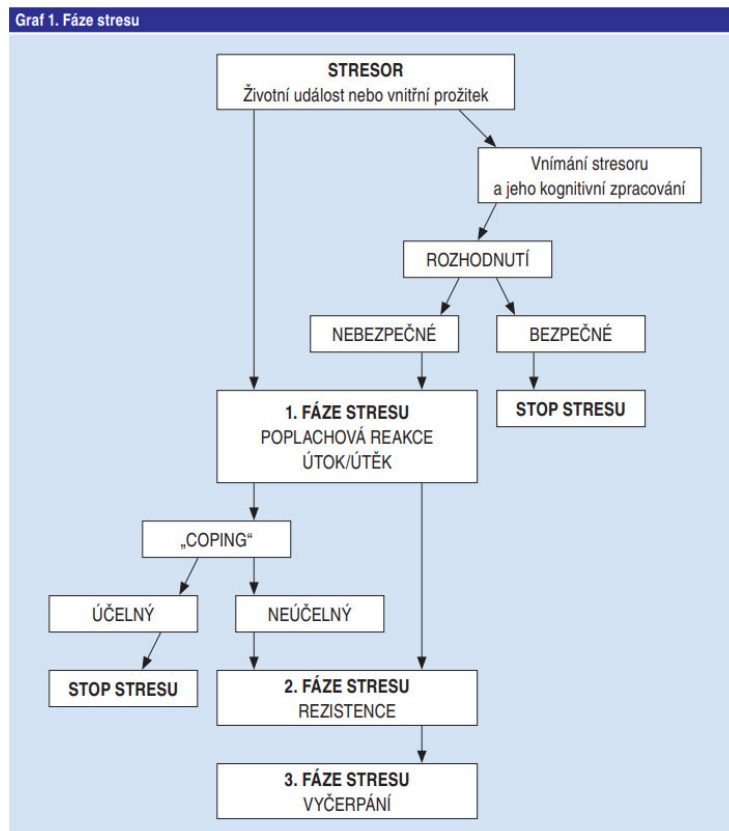
Šula uvádí, že na spuštění reakce stresových hormonů má největší podíl kortikotropin, který vzniká v hypotalamu. Hypotalamus obstarává transfer podnětů do nervového systému v těle jedince (Kukačka, 2009).

Nešpor (2018) uvádí některé možné důsledky nadměrného stresu:

- Duševní hladina – tato rovina souvisí s depresí, úzkostí a určitým neklidem uvnitř sebe sama, může vést i ke kolísání nálad a podrážděnosti
- Tělesná rovina – často je při ní vzniká bolest břicha
- Mezilidské vztahy – nedostatek času na druhé
- Pracovní výkon v zaměstnání – může vést až k syndromu vyhoření, pokles energie

Podněty, které jsou důležité, ke zvládnání stresu nebo určité možnosti se v mnoha směrech překrývají nebo podobají. Možnosti, které člověk má, aby stres zvládal je zařadit pohyb, který může u jedince zvýšit sebedůvěru, a i jeho soběstačnost. Na druhou stranu fyzická aktivita zmírňuje úzkost a depresi, ale i hněv a rozčílení jedince. Dobře zvolená strava je také správný krok k tomu, aby lidé dobře zvládali stres. Doporučuje se jíst v domácím prostředí a mít pravidelnost v jídle. V některých případech pomáhá, když se člověk může někomu svěřit se svými problémy, které ho zužují a trápí. Ještě lépe někomu, kdo prožívá to samé, co on. Může se také vyhledat pomoci lékaři či psychologa nebo linka důvěry, která poskytuje pomoci s podobnými potížemi. Důležité je také si vybrat správné zaměstnání, kde na jednotlivce není kladen velký stres a měli by být také rozvíjeny zájmy a záliby, které nesouvisí se stresujícím zaměstnáním. Velkou úlohu hraje smích a humor, zlepšování sebevědomí, uklidňující hudba a prostředí (Nešpor, 2018).

V publikaci od Křivohlavého (2001) je stres vymezen jako zážitek, který je doprovázen řadou biochemických, fyziologických, kognitivních či změn v chování, které jsou zaměřeny na nějaký obrát situace, která člověka nějak ohrožuje na životě.



Obrázek č. 2 – fáze stresu (Procházková, Honzák – 2008 – internetový článek)

2.1.1 Stresory

Koncept stresor bývá označován jako úsudek, který je zvláště silný impuls a přichází z vnějšího prostředí, může to být například úraz, nedostatek odpočinku, jídla, jenž je vnímán a chápán tak, že ohrožuje stálost vnitřního prostředí organismu, život a tím i zdraví. Impulz spouští příslušnou reakci, pomocí níž se člověk vyrovnává s obměněnými podmínkami. Stresové hormony jako je noradrenalin a adrenalin mají za úkol připravit a přizpůsobit organismus na ohrožení, které přijde (Jedlička, 2015).

Faktory neboli stresory, přináší pro naše zdraví velmi záporné dopady a proto, jim bylo věnováno hodně pozornosti z oblasti dohadů či pozorování od mnoha autorů (Křivohlavý, 2001).

S pojem stresor souvisí i stresová tolerance, což znamená, že každý jedinec vnímá stejnou nebo podobnou situaci jinak než ten druhý. Pro dva lidi tedy může totožná situace znamenat rozdílný stresor, na který budou oba jinak reagovat (Večeřová, Honzák, 2008).

Podle Kukačky (2009) jako stresory nazýváme okolnosti, které mohou probudit v jedinci stres. Kraska-Lüdecka je rozčlenil do několika vrstev.

- Psychické stresory – s tímto typem se setkáváme v pracovní atmosféře, kde jedinec přesně neví, co bude dělat a není dostatečně zkušený
- Sociální stresory – tento se objevuje tehdy, když je na pracovišti zaznamenána šikana, hádky, různé konflikty a závist
- Fyzické stresory – jde například o práci, která je prováděna ve velkém horku, práce na směnný provoz, ale i o práci, kde je velký hluk nebo vydýchaná místnost

Začátkem nějaké stresové situace či reakce může být těžká životní událost nebo nějaká bolestná vzpomínka či zážitek. Reakci však nemusí vyvolávat, vždy jen značná životní událost, ale také ji může spustit boj, rozpor, mrzutosti či nějaké nesnáze (Procházková, Honzák – 2008 – internetový článek).

Křivohlavý (2001) uvádí několik symptomů stresu:

Fyziologické – bolest a svírání hrudní kosti, bušení srdce, časté chození na záchod, nepravidelnost v menstruaci, dvojitě vidění, migréna, pocit knedlíku v krku.

Emocionální – pocit únavy, úzkost, změny nálad, které jsou rychlé a výrazné, zvýšený zájem o svůj vzhled a zdravotní stav

Behaviorální – málo vypracované práce, vyšší míra kouření, nemocnost, kvalita práce, ztráta chuti k jídlu nebo naopak až moc velká chuť k jídlu

Funkční struktury, které reagují na podněty, které jsou našemu tělu cizí jako je například signál frustrace či signál nějaké bolesti nebo jiné signály z našeho vnitřního prostředí stanovujeme jako stresory tedy spouštěče stresu (Večeřová, Honzák, 2008).

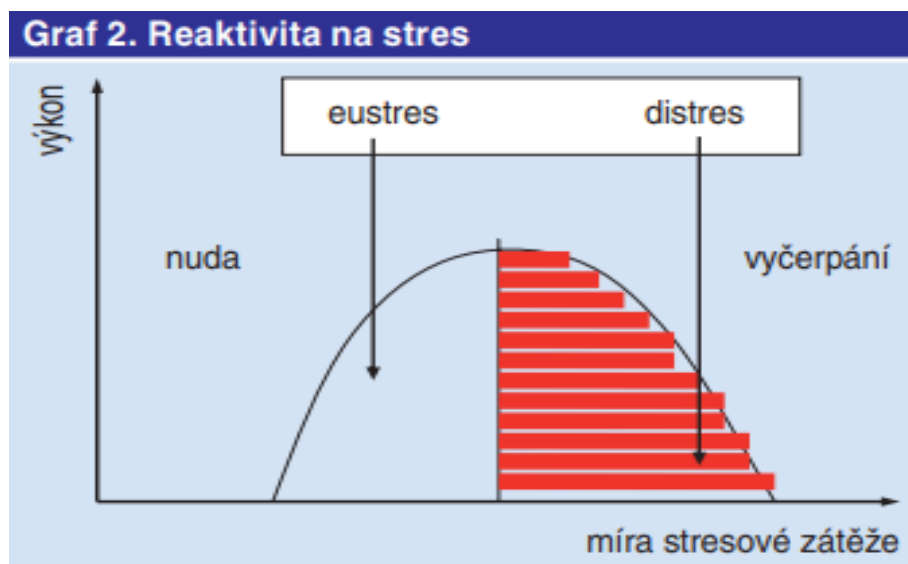
2.1.2 Salutory

Činitelé, které člověka v obtížných situacích posilují a dodávají mu sílu a energii, kterou bude potřebovat na souboj se stresorem. Jako příklad salutoru, může být pochvala od lidí, přesvědčení o tom, co děláme dobře (Křivohlavý, 2001).

2.1.3 Eustres a distres

Podle Procházkové, Honzáka (2008) je považován distres za traumatický a vleklý proces, kdy ohrožuje jak tělesné, tak i psychické zdraví člověka a může vést až k ohrožení života. Dopad distresu na psychosociální stránku je destruktivní. Velmi důležité je, ale i to, jak daný člověk bude situaci zhodnocovat a rozhodovat se v ní.

Za eustres je považována jiskra a energie, která je optimální mírou stresu a vede jedince k dosažení nějakých záměrů a výkonů (Procházková, Honzák, 2008).



Obrázek č.3 – reaktivita na stres (Procházková, Honzák, 2008 – internetový článek)

2.2 Závislosti

2.2.1 Definice závislosti

Komplex symptomů, kdy určitá látka nebo nějaké jednání, vede člověka k tomu, aby si na ní vytvořil závislost a má pro něj mnohem větší význam než cennosti, které pro zmíněného byly důležité před vznikem této závislosti se nazývá syndrom závislosti nebo také závislost (Křížová, 2021).

Podle Kukačky (2009) hovoříme o negativních návycích a závislostech. Za závislost většinou označuje jev, kdy je člověk závislý na návykové látce. Na druhou stranu, ale negativní návyky, které bývají velmi vlivné a podobné do jisté míry jako závislosti, jelikož jejich dopad může být často ničivý a zhoubný a velmi podobně zasahují i do životního stylu člověka. Jako příklad negativního návyku uvádí hru na automatech, která má stejný vliv na člověka jako alkoholismus.

Závislý stav definujeme tehdy, jestliže došlo v rozmezí jednoho roku minimálně ke třem z těchto jevů: (Nešpor, 2018)

- a) Velká žádostivost zakusit danou látku
- b) Komplikace v sebekontrolě při užívání dané látky
- c) Podání látky z důvodu snížení projevů, které byly vyvolány užití předchozí látky
- d) Vyšší příjmy dané látky, aby se dostavily stejné účinky, jako v předchozím stavu dané látky v menším množství
- e) Opomíjení radostí a zájmů z důvodu, že čas, který jedinec má je vyhrazený na použití nebo získání dané látky
- f) Aplikace dané látky i přes fyzické následky jako je například porucha jater z pití alkoholických nápojů

Podle Křivohlavého (2001) být na něčem závislý znamená, že člověk je tak zaujatý a zapálený, že do jisté míry ho to může i podmanit a zbavit své volnosti, a dokonce i mravnosti, kterou vlastní.

Enormní užívání návykové látky a působením vzestupu syndromu závislosti dochází postupem času k porušení organismu, zhoršení a poškození chování, pokažení osobnosti a poškození myšlení nebo vnímání. Zrod závislosti může být na nějaké psychoaktivní látce, která je definována jako ta, která pozměňuje stavy vědomí. Závislý

se člověk může stát i na nějaké činnosti, kterou provádí příliš často ve velkém množství (Křížová, 2021).

Psychopatologie závislostí nazývá závislosti tak, že jsou to návykové a vznětlivé nemoci, které zařazujeme mezi psychická poškození a poruchy chování (Křížová, 2021).

2.2.2 Znaký závislosti

Podle Nešpora (2018) můžeme rozdělit znaky závislosti do šesti bloků.

1. Znak – silná touha nebo puzení užívat látku:

- jedná se o tzv. bažení, kdy jedinec má silný nebo dokonce intenzivní chťič pociťovat látku, kterou již dříve okusil
- dochází k aktivaci některých částí mozku
- zvyšuje se tep a krevní tlak

2. Znak – zhoršené sebevládání:

- dostavují se problémy se sebevládáním a kontrolou nad svým vlastním tělem
- může docházet až k vyčerpání z důvodu malého sebevědomí
- je potřeba změnit svůj životní styl, a to se týká například i místa, kde docházela k užívání návykové látky (club, bar, hospoda)
- může se dostavit úzkost, která ještě více zeslabí sebevládání jedince

3. Znak – somatická odvykací stav

- při odvykacích stavech se častokrát stává, že mají jiný nebo obrácený účinek, než látka samotná

4. Znak – růst tolerance

- tolerance vzniká tím, že pro uspokojení potřeb jedince je potřeba vyšší a vyšší růst dávek nebo fakt, že stejné dávky mají nižší účinek
- zvyšování tolerance, kterou jedinec má může být způsobeno rychlejším odbouráváním v jeho metabolismu nebo sníženou reakcí nervového systému na návykovou látku
- při vzniku tolerance mohou hrát velkou roli psychické faktory

5. Znak – zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

- jedinec se nesoustředí na nic jiného, než kde danou látku sehnat a v důsledku toho nemá čas ani chuť dělat něco jiného

- pokud by došlo k odvyknutí, je vhodné jeho čas, který bude mít volný, vyplnit nějakou prací, ale i volnočasovými aktivitami jako je například procházka, ale i odpočinek
 - u mladých jedinců je velká touha vyzkoušet nějakou návykovou látku, jestliže se na dané návykové látce stanou závislí, jejich život se poté stává velmi nudným a má pořád stejný chod
6. *Znak – pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků*
- je potřeba, aby jedinec byl seznámen se svým zdravotním stavem a věděl o ničivých následcích, které mohou nastat
 - dokud jedinec nezná svůj zdravotní stav nejedná se o znak závislosti, pokud však o této skutečnosti ví, tak už se o závislost jedná

2.2.3 Vznik závislosti

Za vznikem závislostí stojí různé typy teorií. Můžeme je zařadit do několika sfér. Biologický, Psychologický, Sociální a Spirituální. Biologický model nebo jinak řečeno biomedicínský říká, že vznik závislosti je ovlivněno biologickými účinky. Jedná se o geny nebo účinků, které působí na dítě v prenatálním období, ale řadí se sem i choroby nebo nemoci, které člověka během jeho života zasáhnou. Je zde kladen velký důraz na působení systému odměny. Místo v koncovém mozku tzv. nukleus accumbens, které označujeme jako místo slasti či odměny má smysl v tom, že dokáže projevoval důležitost chování, které má velký význam pro náš život. Takovým chováním může být spánek, jídlo nebo sex. Jelikož je při těchto aktivitách uvolněn dopamin, který dodává příjemné pocity a tím i zpravděpodobní opakování těchto aktivit (Křížová, 2021).

Psychologický model zpracovává psychické vzpomínky a zážitky z dětství i dospělosti a soudí přesné uspořádání osobnosti. Jde o pojetí, které hledá nějaký význam v závislosti na vnitřních střetech. Velký význam podle Kaliny mohou způsobit i nezvládnutelné vývojové úkoly člověka. Jde třeba o neschopnost navázat vztahy s jinými lidmi, narušení sebelásky, neschopnost zvládnutí nepříjemných pocitů. Určitou roli zde hraje i trauma, které dává vznik závislosti pomáhá jí udržet. Podle behaviorálního teorie jde o kladný návyk, který byl zapříčiněn učením. U této teorie se uvádí vrozená temperamentová dispozice, která říká, že vyšší míra vznětlivosti a touha najít nějaké rozechvění je pro užívání návykových látek riskantnější (Křížová, 2021).

Sociální model analyzuje, jak jedinec vychází se svým okolím a se vztahy v něm. Jde tu o několik pohledů jako je třeba demografická stránka, ve které jde například o to, zda jste muž či žena, o věk, rasu a společenskou vrstvu, do které jedinec zapadá (Křížová, 2021).

Spirituální model se zabývá vyšší mocí. Člověk má nedostatek sebe způsobilosti, a proto se uchyluje k vyššímu přesahu. Jedinec, který je závislý, zde řeší otázky, které se týkají ztráty smyslu života, existenciální krize, pocit prázdnoty a je tu tužba poznat sebe samotného a tužba skupinových sezení. Toto se uplatňuje například v hnutí anonymních alkoholiků (Křížová, 2021).

2.2.4 Příčiny vzniku zavislosti

Hutyrová (2019) uvádí, že za příčinou vzniku problémového chování a problému závislosti stojí biologické, genetické, psychologické a sociální faktory.

- Biologické faktory – když dojde k nesprávnému zpracování nervových impulzů dítěte, má to vliv jak na funkci CNS, tak i na aktivitu neurotransmiterů, které zprostředkovávají funkci mozku a nesou signály mezi ním a jinými partiemi. Tyto faktory se objevují buď v průběhu dětství nebo jsou přítomny primárně.
- Genetické faktory – tyto faktory jsou velmi podstatné. Poškození, které mají rodiče se tak generačně může přenést na jejich děti. Jako příkladem může být hyperkinetická porucha. S genetickým faktorem může u dětí souviset agresivita, u které je prokázáno, že děti, které jsou agresivní mají doma rodiče s poruchou chování – například alkoholismus. Na druhou stranu agresivita může vzniknout i agresivním chováním v rodině samotné.
- Psychologické faktory – tyto faktory souvisí s emoční deprivací. Toto strádání souvisí s citovým strádáním dítěte v rodině nebo v nějakém výchovném ústavu. Často se tyto faktory také objevují u dětí, které se špatně učí nebo trpí na poruchy učení a svými vrstevníky nebo učiteli jsou odmítáni z kolektivu či dokonce vyhazováni. Obecně platí, že je tady určitá neschopnost navazovat vztahy s ostatními, nemívají pocit viny a ani nepociťují lásku. Bývají dost často i výbušní.

- Sociální faktory – socioekonomické postavení, které rodina má souvisí mnoho věcí jako je finanční zabezpečení, emocionální struktura, biologické a psychické potřeby, materiální zázemí. S tím to souvisí, jak dítě bude ve společnosti chápáno a jak bude chápat sebe samotného. Například pokud bude rodič dítě učit krást a podvádět, bude to pro dítě určitý model chování a morální norma. Tato výchova je označována jako nedůsledná. Důležité je v rodině zdůrazňovat zákazy.

Podle Váchové, Janů a Rackové (2009) je mnoho různých hledisek na vznik a původ závislostí. V dnešním světě se dříve do popředí spíše biologická teorie o vzniku závislostí, tak ale pořád hrají velmi významnou roli predispoziční aspekty. Sociální teorie říká, že vznik a vyvinutí závislosti vznikají z makro či mikro společenských vztahů. Makroprostředí je takové prostředí, které se neustále mění. Společnost se častěji stěhuje, mění se kultura, rozvíjí se technika, vzrůstá poptávka po větším komfortu. Někteří jedinci proto, aby zapadli do společnosti, ve které je komunikativnost a pocit nervozity a snížení osobních zábran, jednou z možností, jak zapadnout, sáhnou tedy po drogách, jakými je alkohol nebo jiné návykové látky.

Mikroprostředí je založené na rodinném prostředí a vztahů v něm. Posuzuje závislost jako jev, který je součástí soužití člověka v systému. Dochází tedy k tomu, že je přijímána jako součást celku. Tento postup můžeme vidět v rodinném kruhu, kdy je závislý dospělý člověk. Jako příklad uvádí alkoholika, kdy jeho závislost na alkoholu je složka celé rodiny a nemůže se bez ní obejít (Váchová, Janů, Racková, 2009).

2.2.5 Typy závislostí

Podle Křivohlavého (2001) dělíme dva typy závislostí – procesuální a substanční. Prvním typem je substanční. Tato závislost přináší transformaci citového stavu, poznávací aktivity a snahové činnosti. Řadí se sem návykové látky jako je nikotin, alkohol, stimulanty, sedativa, ale najde se tady například i káva. Naproti tomu procesuální závislost je stav, kdy je člověk závislý jak na přísunu nějakých látek, tak i na nějaké aktivitě. Příkladem může být hraní automatů, karet, rulety a hraní jiných podobných aktivit. Můžou zde být i zařazení lidé, kteří jsou závislí na práci tzv. workoholici nebo lidé, kteří se nad míru svých možností věnují nějakému sportu, ale jsou sem i zařazení ti, co se věnují nebezpečným činnostem jako jsou hazardéři.

Závislosti na návykových látkách můžeme rozdělit podle rozdílných znaků. Ze vztahu psychoaktivních materiálů je rozdělujeme na umělé a naturální. Mezi naturální zařazujeme například konopí, halucinogeny, které jsou živočišné či rostlinné. Tyto materiály se nemusí nijak moc upravovat. Do umělých řadíme takové látky, které se musejí chemicky upravit. Řadí se sem například alkohol nebo nové syntetické drogy (Křížová, 2021).

Křížová (2021) pak rozděluje látky, podle toho, jaký mají vliv na nervový systém jedince a jaké mají působení. Můžeme je členit na tlumivé látky, stimulanty, opiáty, kanabinoidy, halucinogeny, anestetika, těkavé látky. V tomto rozdělení pak mezi stimulanty zařazujeme nikotin, kofein, extáze. Přivozují euforii a nastartování organismu. Za tlumivé látky se považuje alkohol, barbituráty, které působí na nervový systém. Uvádějí ho do klidu a uvolnění. Do anestetik řadíme keta min, který utlumuje vědění a vnímání. Morfin, heroin, kodein pak považujeme za opiáty. Potlačují bolest a přivádějí člověka do klidu. Uklidnění a uvolnění pak navozují kanabinoidy mezi které se řadí marihuana a hašiš. Halucinogeny jako je LSD, mezkalin zapřičiňují obrat vnímání. Jako poslední jsou těkavé látky, mezi které patří ředidla, éter a toluen a ty přinášejí povznesenost a uklidnění stavu člověka.

2.3 Některé druhy zavislosti

2.3.1 Alkohol

Na alkohol jsou vždy různé názory u většiny populace. Důležitými faktory jsou kvalita přijímaného alkoholu, jaké množství je vypito a způsob konzumování. Do jisté míry se zde promítá i osobní vztah k alkoholu. Ti, kdo alkohol mají rádi, tak ho vychvalují a ti, kdo už mu tolik neholdují, říkáme jim abstinenti, o alkoholu hovoří jako o tzv. metle lidstva (Kukačka, 2009).

Alkohol vzniká tím, že se kvasí ze sacharidů. Kvašení, které bývá nejčastější je buď z jednoduchých cukrů v ovoci, polysacharidů brambor nebo obilí anebo destilací. V těle se alkohol váže na dopaminové, noradrenalinové receptory a působí na neuromediátor GABA. Při postupu destilace a kvašení, které je nedokonalé vzniká látka metylalkohol, který obsahuje značnou dávku toxicity a často zasahuje do očních nervů či do metabolických procesů (Křížová, 2021).

Podle (Křížové, 2021) jsou účinky alkoholu odvozené od počtu dávek a od postavení okolností, jak osobních, tak sociálních. Malé dávky působí stimulačně a větší spíše tlumivě. Okamžitá intoxikace jde rozpoznat lepší náladou, větší sebevědomí, rozpovídáním či přívalem nové energie. Poté se dá pozorovat únava a může následovat i spánek. Podle množství alkoholu v krvi rozdělujeme čtyři stádia intoxikace. První je lehká opilost – do 1.5 promile. Druhá je střední opilost – od 1.6 do 2.0 promile. Poté následuje těžká opilost – nad 2 promile. Jako poslední označujeme těžkou intoxikaci – nad 3 promile. V té poslední fázi už hrozí ztráta vědomí, zástava krevního oběhu či dechu.

Při větší konzumaci alkoholu dochází k tomu, že na člověka působí, jak přímé, tak nepřímé negativní účinky. Mezi přímé negativa se řadí cirhóza jater nebo Korsakovův syndrom. V některých studiích jsou doloženy podklady o tom, že alkohol může mít vliv i na vznik nádorových onemocnění, a i na kardiovaskulární systém. Nejvíce dokázané jsou negativní vlivy alkoholu v průběhu těhotenství u žen. Za nepřímé negativní vlivy se berou takové jevy, které nepůsobí přímo. Příkladem jsou dopravní nehody, kde alkohol může hrát velkou roli. Jako dalším příkladem je vražda nebo násilný čin, kde buď oběť nebo agresor jsou posilněni alkoholem (Křivohlavý, 2001).

Nešpor (2018) uvádí, že celkově ve světě je abstinence od alkoholu vyšší než jeho pití samotné. Podle organizace WHO abstinovalo za posledních 12 měsíců 61,7 % osob starších 15 let.

Podle Křivohlavého (2001) může mít alkohol i pozitivní vliv. V malých dávkách neškodí. U lidí, kteří trpěli kardiovaskulární chorobou byla mortalita nižší, pokud pili alkohol v opravdu malé míře než u těch, kteří alkohol nepili vůbec.

Návyk k alkoholu může vznikat velmi rychle u skupiny dětí a mladistvých. V české republice je povoleno konzumovat alkohol od 18 let. Ve Švédsku je to od 20 let a v USA či Japonsku až od 21 let. Mezi návyky, které už jsou dlouhodobé patří: okno, kdy si dotyčný nic nepamatuje, ospalost, konzumace alkoholu pro uklidnění, třes a jako další tělesné nemoci – vyšší krevní tlak nebo nemoci trávicího systému (Nešpor, 1992).

2.3.2 Tabák – kouření

Do Evropy byl tabák přivezen roku 1492. Je to jednoletá rostlina a jeho škodlivé příčiny byly zjištěny roku 1950. Složka, kterou tabák obsahuje je alkaloid nikotin, který

je v dávce 80 mg smrtelně jedovatý. Na látce nikotin, velmi rychle vzniká závislost. Tabák se může užívat ve třech formách. První způsob užívání je inhalace, kdy se používá dýmka nebo doutník a nikotin se pohltní v ústní dutině. Druhý způsob, ten nejčastější je kouření cigaret. Zde se nikotin vstřebává do organismu v plicích. Posledním způsobem užívání je tzv. šňupání nebo perorálně ve formě žvýkacího tabáku (Křížová, 2021).

Křivohlavý (2001) uvádí, že s kouřením se setkáváme, jak u mužů či žen, tak ale i u dospívajících. Dříve, ale převládalo to, že kouřili spíše muž, ale v polovině 20. století se ženám podařilo muže značně dohánět. U dnešní mládeže dokonce převládá trend, že se kouření věnují spíše ženy než muži.

Kouření se považuje za velice značný návyk, který se postupem času nějak vyvíjí. Už po dvou letech užívání se člověk stává závislým a je těžké přestat. Podle statistik je uváděné, že ženy mají větší závislost než muži. U žen je pak také větší riziko nemocí srdce, plic a krevního oběhu (Kukačka, 2009).

Negativa kouření podle Křivohlavého (2001).

- Zvyšuje riziko dýchacích obtíží
- Vznik žaludečních vředů
- Nebezpečí nehod
- Vznik požárů
- Zvyšuje srážlivost krve
- Negativní vliv na vývoj plodu
- Snižuje tvorbu cholesterolu v krvi
- Snižuje myšlenkové výkony

Důvody, proč lidé začínají kouřit mohou být jak sociální, ale i psychologické. Prvním sociálním faktorem, proč lidé začnou kouřit je vliv druhých lidí na ně samotné. Mladiství od 12 do 18 let jsou často ovlivněny kamarády či kamarádkami anebo celé party. Je zde kladeno určité naléhání a svádění či přání, aby to vyzkoušeli. Proto se často kouření označuje jako sociální nakažlivost. Za psychické vlivy se staví zvládnutí stresu. V tomto ohledu mnoho lidí bere kouření jako pozitivní krok ke zvládnutí stresu. Jako dalším může být reklama, která kuřáka vykresluje a uvádí ho jako silného, zdravého, nezávislého jedince, který je volný a nezávislý a zbrojí proti společenským

normám. Kouření vždy patřilo k ideálu muže. Platí to, ale i u žen, kdy žena s cigaretou je vždy v dobré náladě a ve společnosti mužů (Křivohlavý, 2001).

Nemoci, které jsou způsobené kouřením jsou například onemocnění srdce, plic a dýchacích cest nebo cév. Každý šestý člověk v České republice umře na úkor kouření cigaret. Některé studie dokazují, že člověk, který se věnuje kouření, umře o 15 let dříve. V České republice je to něco kolem 18 000 lidí ročně (Kukačka, 2009).

Podle výzkumů bylo zjištěno, že výskyt kouření roste u mládeže s jejich věkem. Více než polovina 13letých kouřila a tři čtvrtiny 15letých. Výskyt je vyšší u dívek, což je způsobeno behaviorálním dospíváním. V České republice oproti Slovenku je výskyt vyšší ve všech věkových kategoriích a bylo potvrzeno, že děvčata se věnují kouření více než chlapci (HBSC-ČR-2010/Zdraví a životní styl školáků).

Prevence kouření je taková, že se musí předejít jeho vzniku. Jelikož jeho odvykání je pak do značné míry velmi těžké a v některých případech nedosažitelné. Pokud by měla být prevence účinná je potřeba začít ve velmi mladém věku. Na druhé straně by měla být prevence příslušná tomu, co se děje ve fyzické i psychické stránce kuřáka (Křivohlavý, 2001).

2.3.3 Drogy

Slovo droga má arabský původ, ve kterém znamená léčivo. Původní význam tedy bylo pro materiál na výrobu léků. V dnešní době se tento výraz používá ve farmacii. V českém jazyce se toto slovo používá ve dvou smyslech. Prvním rozumíme droga=léčivo. Je to tedy léčivo ať už v usušené nebo jinak konzervované formě rostlinné či živočišné. Druhým smyslem rozumíme psychoaktivní látku či psychotropní. To jsou ty látky, které ovlivňují psychiku člověka (Mahdalíčková, 2014).

Mahdalíčková (2014) uvádí, že v českých zemích byly drogy známy již za dob Rakousko-Uherska. V období první republiky byl zde rozšířen kokain a morfin. Po druhé světové válce byla poptávka po drogách výrazně nižší. V šedesátých letech 20. století docházelo k zneužívání drog. V sedmdesátých letech pak došlo k šíření pervitinu, o kterém se mluví jako o českém vynálezu. Po roce 1990 jsme svou znalost drog překonali v rekordním čase vůči světu.

V dnešním světě je spousta lidí závislých na tzv. tradičních drogách, které označujeme jako nikotin a alkohol. Tyto drogy do státních pokladen přinášejí ročně

několik miliard korun. Lidí, kteří se stávají závisými na drogách stále přibývá, a to v oblasti dětí a mládeže. Dosažitelnost drog je na takové úrovni, že se prodávají v barech, na diskotékách, ale i samotní studenti si přivydělávají tím, že je prodávají. Mladí lidé, kteří mnohdy na drogy nemají shání peníze krádežemi, které často začínají u nich doma. Drogy, které jsou nejčastěji užívané jsou: marihuana, LSD, léky, extáze, pervitin, hašiš (Kukačka, 2009).

Nejrozšířenější drogou v současnosti je marihuana. Dostala se do velké oblíbenosti z důvodu toho, že dokáže navodit pocit uvolněnosti, veselé nálady, ale například i větší sexuální aktivity. Negativní účinky, které marihuana má, jsou ty, že působí na krátkodobou paměť, rozhodování, pozornost a na vnímání času. V některých případech může vést i ke schizofrenii. Ve světě panuje názor, že marihuana není až tak škodlivá, jako jiné drogy (Křivohlavý, 2001).

Podle průzkumů, které byly zjištěny až skoro 30 % 15letých dětí má zkušenost s marihuanou. Dá se říct, že každý sedmý kluk či dívka v 15 letech má nějakou zkušenost s marihuanou nebo ji dokonce pravidelně užívá. K častějšímu užívání směřují spíše chlapci než dívky (HBSC – Česká republika – 2010 – zdraví a životní styl školáků).

2.3.4 Sociální sítě

Aplikací, přes které se dá v dnešním světě komunikovat existuje celá řada. Obsahuje činnosti, které se váží na charakteristické aplikace – chatování, zveřejňování fotek nebo článků, používání seznamovacích aplikací. Sociální sítě, které jsou v dnešní době velmi oblíbené v sobě nesou všechny komunikační prostředky dohromady. Podněty k tomu, proč lidé používají právě sociální sítě jsou ty, že se chtějí dorozumět s kamarády, rodiči, spolupracovníky nebo vyhledat věci, které je zajímají či navštěvování seznamek z důvodu flirtu a určitá sebe prezentace (Blinka, 2015).

V České republice je u dětí nejvíce oblíbená sociální síť Facebook, kde si profil založilo 91 % dětí a dospívajících. Tyto komunikační aplikace jsou vynalezeny jak pro počítače, tak i pro mobily či tablety. Výhodou je, že uživatel může aplikace používat za běhu každodenního života. Naproti tomu nevýhodou se stává mnoho strávených hodin právě používáním těchto sítí a do určité míry ovlivňování spánku a s povinnostmi (Blinka, 2015).

Úloha chování a prožívání se v tomto případě mění na drogu, díky které jedinec mění své stavy prožívání. Podobným způsobem fungují i další závislosti jako je závislost na jídle, na sexu a na počítači či sociálních sítích (Křížová, 2021).

Sociální sítě mohou mít podobu závislosti, jelikož se s ní účastní všechny jevy, které právě závislost obnáší. Je to hlavně abstinenční příznak, relaps, konflikty s okolím (Blinka, 2015).

Na sociálních sítích lidé tráví poměrně velkou část našich životů. Závislost na nich postihuje až 70 % dětí do 15 let. Mobilní telefony s sebou nesou velmi negativní aspekty nad zvládnutím vlastního času. Velkou část času lidé tráví pouze projížděním po různých stránkách. Mobilní telefon se stal naší součástí, kterou máme neustále s sebou za jakýkoliv situací. Je to věc, se kterou mnoho mladých jedinců usíná, a i první věc, kterou vezmou do ruky hned po probuzení (Křivánková, Knollová, Šutová, 2019).

2.4 Nedostatek pohybu

Podle Kukačky (2009) může v některých případech být kouření cigaret stejně škodlivé jako nedostatek pohybu. Aktivnější lidé umírají často pomaleji než lidé, kteří nesportují vůbec. Naše tělo není uzpůsobeno k sezení v kanceláři, jelikož by se mělo denně fyzicky namáhat. Každý jedinec by se měl pohybovat aspoň třicet minut denně.

Následky, které může jedinec mít nedostatkem pohybu jsou dopady na psychiku. Tělo, které nemá dostatek zátěže nevyprodukuje tolik endorfinů, kolik je potřeba. Pokud není v těle dostatek endorfinů, projevuje se to tím, že je člověk bez nálady, dostává se do většího stresu a je zde i neschopnost překonat nějakou překážku. V častých případech to může vést k tomu, že se cítíme pro druhé pohlaví nepřitažliví, jelikož naše tělo je ochablé z nedostatku pohybu. Dalším následkem může být metabolismus. Při pohybu se lépe odbourávají tuky, škodlivé látky a volné radikály. To, že se člověk nehýbe má důsledek i na krevní oběh a srdce, u kterých se snižuje jejich funkčnost (Kukačka, 2009).

3. Praktická část

3.1 Cíl práce

Cílem mé práce bylo zjistit a porovnat jaké jsou negativní aspekty životního stylu u studentů druhého stupně základních škol v Českých Budějovicích a v Praze.

3.2 Metodika

Jako metodu sběrných dat byl zvolen dotazník. Dotazník je formulován jako standardizovaný souhrn otázek, který je předem připraven na nějakém formuláři. Je to nejpopulárnější a nejrozšířenější postup sociologického výzkumu (Kozlová, 2010).

3.3 Volba metody a tvorba výzkumného nástroje

Vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám a cílům práce byla zvolena explorativní metoda sběru dat, tedy dotazníkové šetření. Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník, který byl tvořen 19 otázkami. Forma, ve které je dotazník psán vychází z dotazníků předchozích let, ve kterém se zkoumaly aspekty životního stylu.

Otázky, které dotazník tvořily byly otevřené i uzavřené. U uzavřených otázek měli studenti na výběr z několika možností. U všech otázek volili studenti pouze jednu správnou odpověď až na jednu, kde byly možnosti dvě.

První část dotazníku je zaměřena na otázky týkající se věku, pohlaví a zjištění s kolika členy domácnosti žijí. Druhá část se zaměřuje na otázky týkající se životního stylu a závislostí, spánku, výživy a pohybu. Dotazník byl podáván ve školách v Českých Budějovicích a v Praze. Dotazovaní byly ve věku od 12 do 15 let.

3.4 Metoda získávání dat

Studenti pro tento výzkumný soubor byli všichni na druhém stupni základních škol. Dotazník byl distribuován dodáním do jednotlivých škol v Praze a v Českých Budějovicích. V měsíci prosinci 2021 byla distribuce 230 dotazníků. Navrátilo se 183 dotazníků, kdy 47 se nevrátilo z důvodu neúčasti žáků na výuce, kde byl dotazník rozdán nebo byly vyřazeny z důvodu neúplného vyplnění. Z toho bylo 113 vráceno ze škol v Českých Budějovicích a 70 ze škol v Praze.

4. Výsledky

Tato kapitola je zaměřena na výsledky, které byly získány z dotazníkového šetření. Některé otázky jsou zpracovány v grafech, jiné v tabulkách. Nejprve jsou výsledky ze všech tříd zaznamenány do tabulek a poté jsou vybrány otázky, které jsou uvedeny v grafech a porovnávány mezi sebou.

Na otázku, která se týkala marihuany všichni dotazovaní odpověděli, že nikdy tuto látku nezkoušeli. Nevím, jestli se spíše nebáli zaškrtnout odpověď ano z důvodu toho, aby neměli nějaký postih. Na jednu z otázek, která byla orientovaná na sociální sítě, a to konkrétně na to, zda mají všichni profil na sociálních sítích, odpověděla většina studentů, že ano. To mě zarazilo z důvodu toho, že otázka byla kladena i dětem ze 6. tříd, kterým bylo 12 let a vlastníkem profilu na sociálních sítích může být člověk až od 13 let.

**Tabulka č.1 – Výsledky dotazníkového šetření– 6.třída – České Budějovice
(n=23)**

Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	0	0	0	14	9	23	0	0	0
Kouří někdo z rodiny?	4	6	10	10	3	13	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	1	0	1	13	9	22	0	0	0
Pijete pravidelně energetické nápoje?	0	0	0	13	7	20	1	2	3
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	14	9	23	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	12	8	20	2	1	3	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	13	9	22	1	0	1	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	14	9	23	0	0	0	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	2	6	8	12	3	15	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	4	0	4	10	9	19	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	2	1	3	12	8	20	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	13	6	19	0	1	1	1	2	3
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	6	9	15	6	0	6	2	0	2
Stravujete se v rychlém občerstvení?	10	5	15	1	3	4	3	1	4
Domníváte se, že je vaše strava zdravá?	4	6	10	6	1	7	4	2	6

**Tabulka č.2 - Výsledky dotazníkového šetření – 6.třída – Praha
(n=20)**

Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	0	0	0	12	8	20	0	0	0
Kouří někdo z rodiny?	7	3	10	5	5	10	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	0	0	0	12	8	20	0	0	0
Pijete pravidelně energetické nápoje?	0	0	0	11	5	16	1	3	4
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	12	8	20	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	2	1	3	10	7	17	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	12	6	18	0	2	2	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	12	8	20	0	0	0	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	1	2	3	11	6	17	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	3	1	4	9	7	16	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	2	3	5	10	5	15	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	1	1	2	8	7	15	3	0	3
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	11	4	15	0	0	0	1	4	5
Stravujete se v rychlém občerstvení?	1	1	2	3	7	10	8	0	8
Domníváte se že je vaše strava zdravá?	1	2	3	5	2	7	6	4	10

**Tabulka č.3 - Výsledky dotazníkového šetření – 7.třída – České Budějovice
(n=23)**

Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	0	0	0	10	13	23	0	0	0
Kouří někdo z rodiny?	5	2	7	5	11	16	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	3	0	3	7	13	20	0	0	0
Pijete pravidelně energetické nápoje?	0	3	3	5	5	10	5	5	10
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	10	13	23	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	10	5	15	0	8	8	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	5	7	12	5	6	11	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	8	12	20	2	1	3	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	0	4	4	10	9	19	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	3	3	6	7	10	17	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	6	8	14	4	5	9	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	3	0	3	0	5	5	7	8	15
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	3	5	8	2	0	2	5	8	13
Stravujete se v rychlém občerstvení?	2	3	5	2	1	3	6	9	15
Domníváte se, že je vaše strava zdravá?	1	2	3	0	0	0	9	11	20

**Tabulka č.4 - Výsledky dotazníkového šetření – 7.třída – Praha
(n=14)**

Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	0	0	0	7	7	14	0	0	0
Kouří někdo z rodiny?	1	3	4	6	4	10	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	1	0	1	6	7	13	0	0	0
Pijete pravidelně energetické nápoje?	0	0	0	4	6	10	3	1	4
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	7	7	14	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	2	0	2	5	7	12	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	6	5	11	1	2	3	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	7	7	14	0	0	0	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	1	3	4	6	4	10	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	1	1	2	6	6	12	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	4	0	4	3	7	10	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	2	0	2	1	2	3	4	5	9
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	3	2	5	1	4	5	3	1	4
Stravujete se v rychlém občerstvení?	0	0	0	3	7	10	4	0	4
Domníváte se že je vaše strava zdravá?	1	2	3	3	0	3	3	5	8

**Tabulka č.5 - Výsledky dotazníkového šetření – 8.třída – České Budějovice
(n=36)**

Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	0	0	0	19	17	36	1	0	1
Kouří někdo z rodiny?	15	2	17	5	15	20	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	0	0	0	9	16	25	11	1	12
Pijete pravidelně energetické nápoje?	1	1	2	17	13	30	2	3	5
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	20	17	37	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	4	13	17	16	4	20	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	19	17	36	1	0	1	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	16	20	36	1	0	1	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	5	2	7	15	15	30	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	10	2	12	10	15	25	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	18	6	24	2	11	13	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	1	1	2	1	6	7	18	10	28
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	14	16	30	2	0	2	4	1	5
Stravujete se v rychlém občerstvení?	3	0	3	2	5	7	15	12	27
Domníváte se že je vaše strava zdravá?	6	1	7	1	4	5	10	15	25

**Tabulka č.6 - Výsledky dotazníkového šetření – 8.třída – Praha
(n=16)**

Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	0	0	0	9	7	16	0	0	0
Kouří někdo z rodiny?	1	2	3	8	5	13	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	3	0	3	6	7	13	0	0	0
Pijete pravidelně energetické nápoje?	2	0	2	3	6	9	4	1	5
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	9	7	16	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	2	2	4	7	5	12	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	5	0	5	4	7	11	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	9	7	16	0	0	0	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	4	3	7	5	4	9	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	3	0	3	6	7	13	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	1	1	2	8	6	14	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	2	1	3	1	2	3	6	4	10
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	3	2	5	2	1	3	4	4	8
Stravujete se v rychlém občerstvení?	2	0	2	1	2	3	6	5	11
Domníváte se že je vaše strava zdravá?	0	3	3	2	0	2	7	4	11

**Tabulka č.7 - Výsledky dotazníkového šetření – 9.třída – České Budějovice
(n=20)**

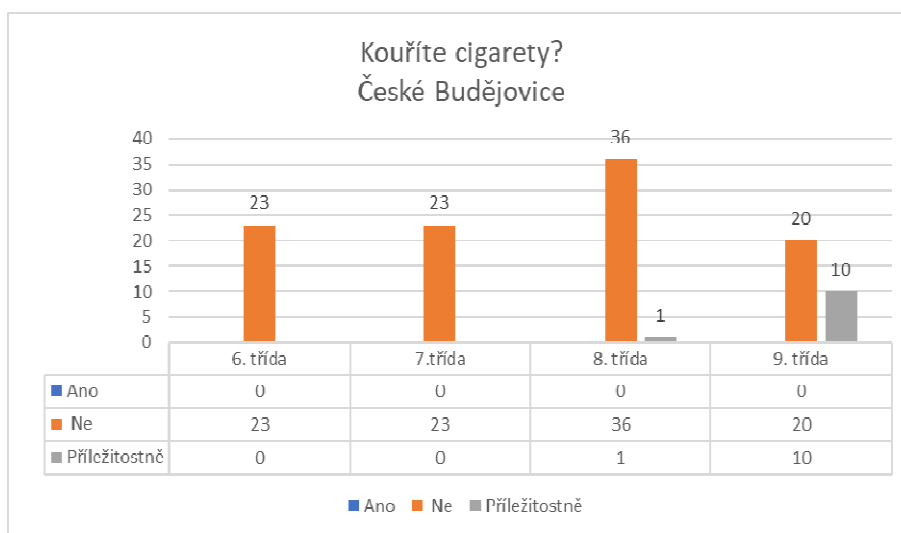
Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	0	0	0	2	18	20	9	1	10
Kouří někdo z rodiny?	3	2	5	8	17	25	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	7	0	7	3	17	20	1	2	3
Pijete pravidelně energetické nápoje?	3	7	10	7	8	15	1	4	5
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	11	19	30	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	10	15	25	1	4	5	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	8	15	23	3	4	7	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	11	19	30	0	0	0	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	6	19	25	5	0	5	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	5	2	7	6	17	23	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	9	10	19	2	9	11	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	6	1	7	0	8	8	5	10	15
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	7	8	15	2	3	5	2	8	10
Stravujete se v rychlém občerstvení?	5	5	10	0	2	2	6	12	18
Domníváte se že je vaše strava zdravá?	2	3	5	8	2	10	1	14	15

**Tabulka č.8 - Výsledky dotazníkového šetření – 9.třída – Praha
(n=16)**

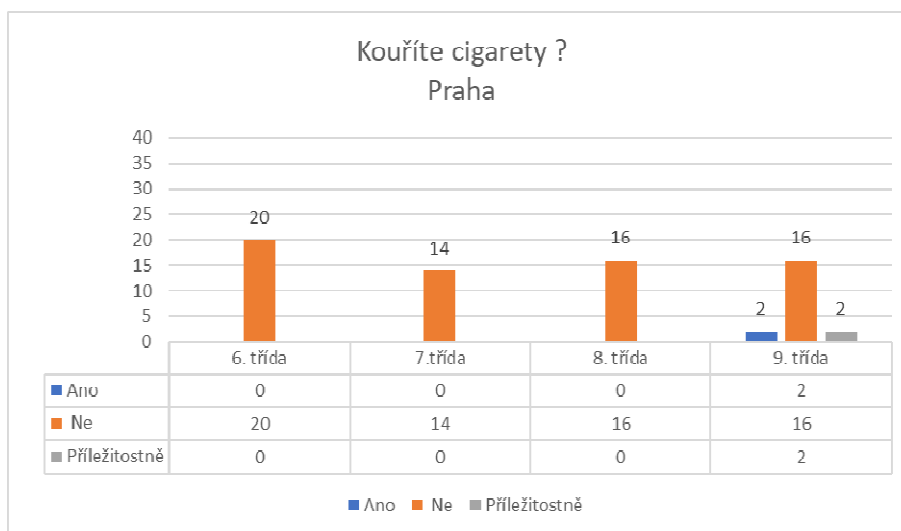
Otázky/Odpovědi	Ano			Ne			Příležitostně/Částečně		
	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem	Muž	Žena	Celkem
Kouříte cigarety?	2	0	2	6	10	16	1	1	2
Kouří někdo z rodiny?	1	2	3	8	9	17	0	0	0
Pijete alkoholické nápoje?	5	2	7	4	9	13	0	0	0
Pijete pravidelně energetické nápoje?	2	0	2	5	9	14	2	2	4
Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?	0	0	0	9	11	20	/	/	/
Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?	2	7	9	7	4	11	/	/	/
Jste před spaním na mobilu?	8	9	17	1	2	3	/	/	/
Vlastníte profil na soc. sítích?	9	11	20	0	0	0	/	/	/
Jste schopen/a vydržet bez počítače několik dní?	0	5	5	9	6	15	/	/	/
Určují rodiče váš čas strávený na PC?	1	2	3	8	9	17	/	/	/
Umíte si představit život bez využívání internetu?	1	1	2	8	10	18	/	/	/
Považujete se za závislého na mobilu?	2	2	4	5	7	12	2	2	4
Věnujete se pravidelně pohybovým aktivitám?	9	3	12	0	4	4	0	4	4
Stravujete se v rychlém občerstvení?	5	3	8	0	2	2	4	6	10
Domníváte se že je vaše strava zdravá?	6	5	11	1	0	1	2	6	8

Porovnávání číslo 1: Subjektivní názor respondentů na kouření cigaret

Na tuto otázku odpovědělo 113 studentů z Českých Budějovic a 70 studentů z Prahy. Zde na těchto grafech můžeme pozorovat, že v Českých Budějovicích kouří příležitostně více studentů než v Praze. V 9. třídě v Praze se ale objevily dva studenti, kteří kouří. Většinou se tedy kouření týkalo žáků ve věku 14ti a 15ti let.



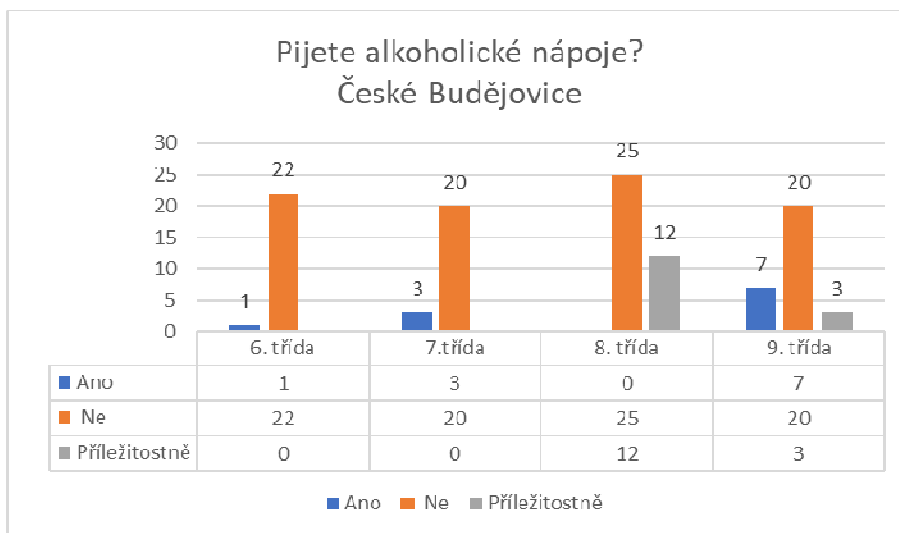
Graf č.1 – subjektivní názor respondentů na kouření cigaret – České Budějovice



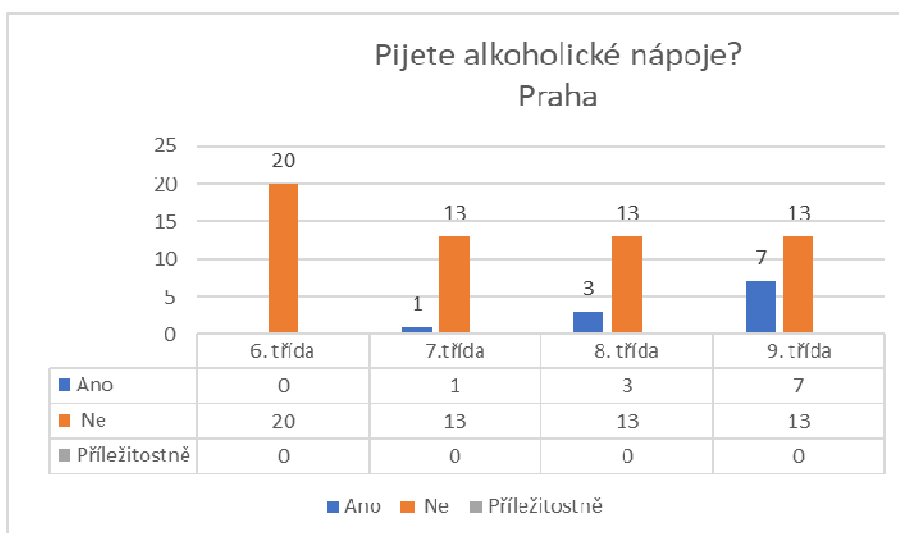
Graf č.2 –subjektivní názor respondentů na kouření cigaret – Praha

Porovnávání číslo 2: Subjektivní názor respondentů na pití alkoholu

U otázky, zda pijí studenti alkohol se opět v 9.třídách, jak v Českých Budějovicích, tak v Praze vyskytli jedinci, kteří konzumují alkohol. V obou případech to bylo 7 studentů. U studentů v Českých Budějovicích v 8.třídě bylo až 12 odpovědí označeno za příležitostné pití. Naproti tomu v Praze v 8. třídě jsou tři studenti, kteří konzumují alkohol.



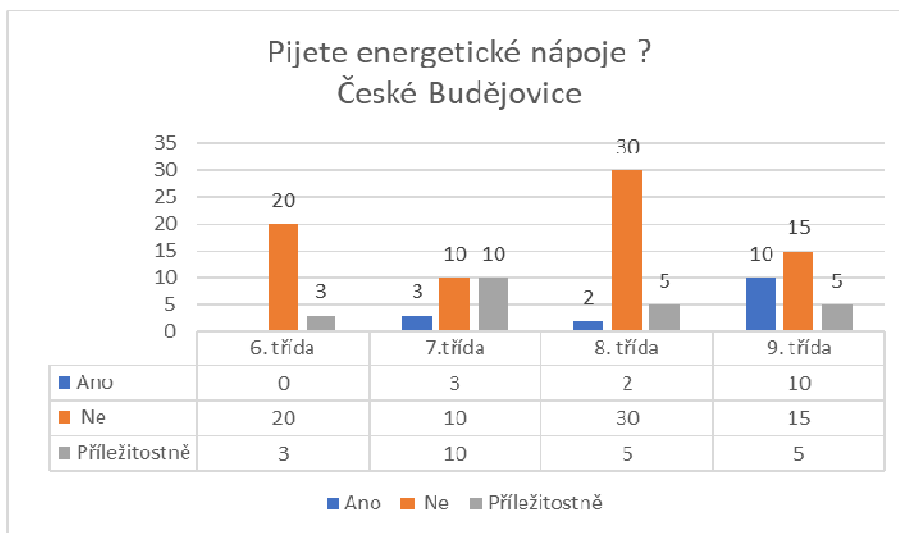
Graf č.3 – subjektivní názor respondentů na pití alkoholu – České Budějovice



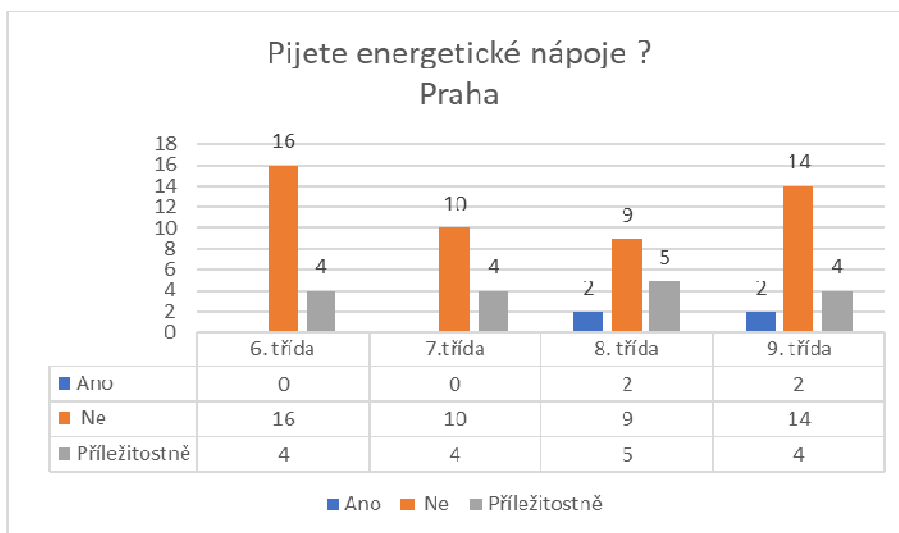
Graf č.4 – subjektivní názor respondentů na pití alkoholu – Praha

Porovnávání číslo 3: Subjektivní názor respondentů na pití energetických nápojů

V této otázce žádný student 6.tříd nevyplnil, že by pil energetické nápoje. Naproti tomu v 8. a 9. třídách už se dopovědi lišily. V Českých Budějovicích se energetické nápoje užívají poměrně hojně. Až 10 jedinců pije nápoje, z toho 5 příležitostně. V 6.třídách obou měst se energetické nápoje nepijí skoro vůbec a nebo jen příležitostně.



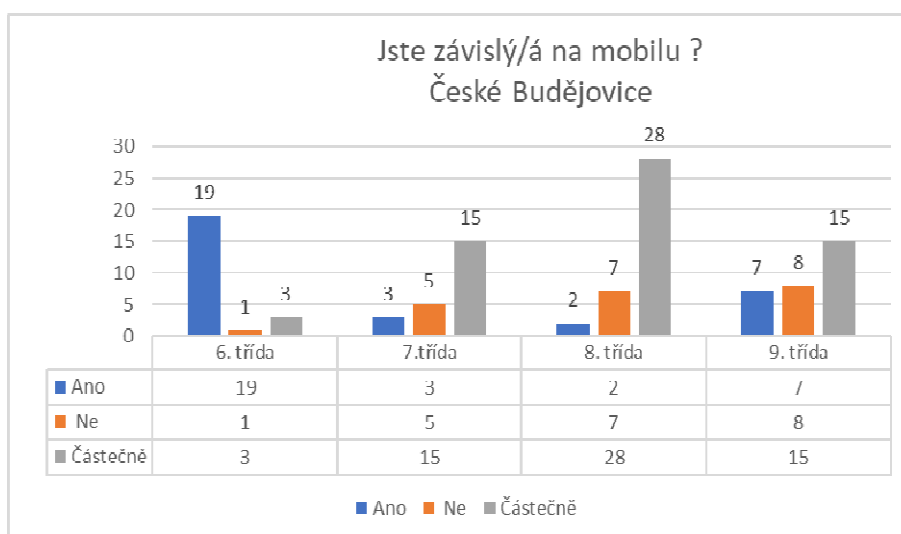
Graf č.5 – subjektivní názor respondentů na pití energetických nápojů – České Budějovice



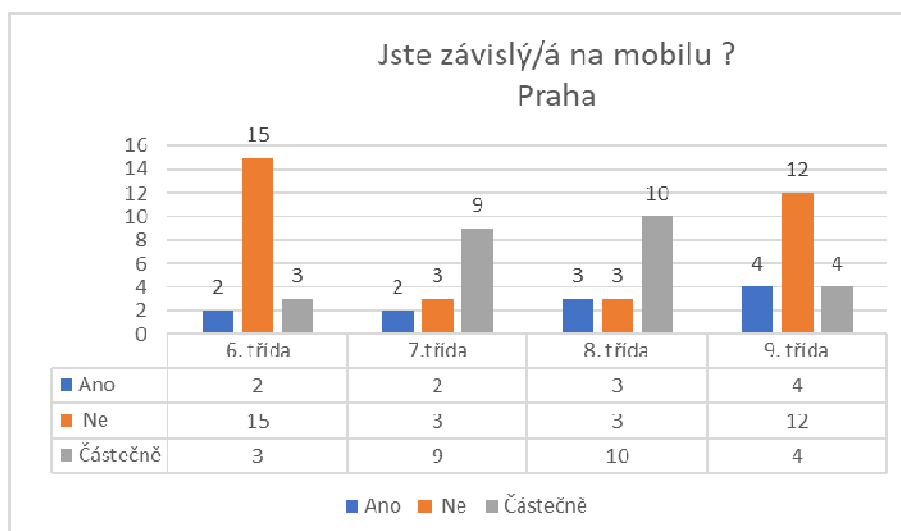
Graf č.6 – subjektivní názor respondentů na pití energetických nápojů - Praha

Porovnání číslo 4: Subjektivní názor respondentů na závislost na mobilu

V dnešní době je toto téma velmi zmiňované a řešené. V tomto světě už mnoho dětí tráví svůj čas spíše na mobilu, než mezi kamarády a vzniká na něm i v mnoha případech závislost. V této otázce je zarážející, že až 19 studentů 6.tříd z Českých Budějovic uvedlo, že je na mobilu závislý. Oproti tomu v Praze jsou na tom o něco lépe. Až 28 žáků v 8. třídách v Českých Budějovicích uvedlo, že jsou částečně závislí na svých telefonech.



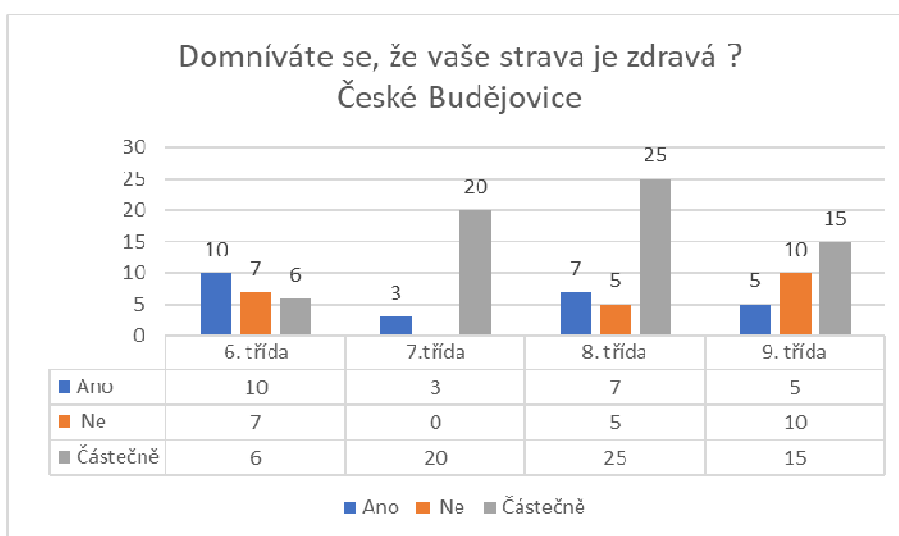
Graf č.7 – subjektivní názor respondentů na závislost na mobilu – České Budějovice



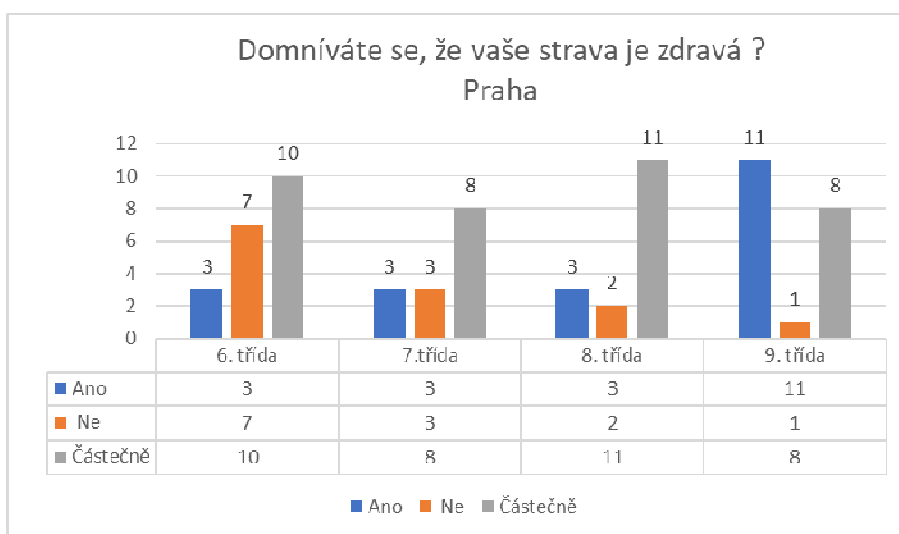
Graf č.8 – subjektivní názor respondentů na závislost na mobilu – Praha

Porovnávání číslo 5: Subjektivní názor respondentů na zdravou stravu

V této otázce studenti převážně odpovídali, že jejich strava je zdravá částečně. V Praze se v 9.třídách je 11 žáků, kteří si myslí, že jejich strava je zdravá. V 8. třídách u obou měst tomu bylo na stejné. V 6. třídách na tom byli lépe České Budějovice, kde až 10 žáků odpovědělo, že jejich strava je zdravá. Odpověď ne označilo stejný počet žáků a to 7. V dnešním světě bývá častým trendem stravování ve fastfoodech, kde je jídlo sice rychle a levně dostupné, ale kvalita už je na jiné úrovni.



Graf č.9 – subjektivní názor respondentů na zdravou stravu – České Budějovice



Graf č.10 – subjektivní názor respondentů na zdravou stravu – Praha

5. Diskuse

Hlavním cílem této práce bylo pokusit se zjistit negativní aspekty životního stylu u žáků na druhém stupni základních škol. Dalším cílem bylo zmapovat tyto aspekty, popsat a poté porovnat výsledky u základních škol ve dvou různých městech.

Bylo provedeno dotazníkové šetření mezi žáky 6. a 9. tříd. Na základních školách v Praze a Českých Budějovicích. Celkový výzkumný vzorek tvořilo 183 respondentů. V Praze jich bylo odevzdáno 70 a v Českých Budějovicích 113.

Šimotová (2014) v její diplomové práci zjistila, že zkušenost s lehkými drogy mělo 14 % žáků. V mém výzkumu jsem zjistila pozitivnější výsledek, kdy zkušenost s marihuanou byla nulová.

Údajem, který byl zjištěn u Česalové (2017) byl ten, že zkušenost s alkoholem mělo téměř 45 % žáků. Oproti tomu v mém výzkumu uvedlo celkem 21 respondentů z Českých Budějovic a z Prahy odpověď ano ze 183 dotazovaných. V bakalářské práci od Hůrkové (2021) uvádí, že alkohol vyzkoušelo 70 % dotazovaných. Z mého výzkumu tedy plyne, že zkušenost s alkoholem není u žáků, tak velká.

Hortová (2011) ve své práci uvádí, že až 70 % dotazovaných ve věku od 15-24 let konzumuje energetické nápoje. V mém výzkumu uvedlo 19 dotazovaných ze 183, že holduje energetickým nápojům.

U Malířské (2008) většina studentů uvedla, že svůj telefon mají rádi, a to skoro až 90 %. U mé otázky na závislost na mobilním telefonu uvedlo 42 respondentů, že je závislých. Mobilní telefon používají dnes opravdu i malé děti a stávají se na něm často velmi brzy závislými.

Další otázka u Malířské (2008), která se týkala toho, zda rodiče kontrolují dětem obsah jejich telefonu vyšla, že až 60 % všech rodičů nechce vidět obsah telefonu jejich dětí. V mé otázce týkající se toho, zda jim kontrolují strávený čas na mobilním telefonu odpovědělo 142 respondentů, že ne a jen 41, že ano. Což je do značné míry alarmující u obou těchto výzkumů, jelikož v dnešní době internetu to může nést určitá úskalí.

6.Závěr

Ve své práci jsem se snažila popsat a porozumět aspektům životního stylu u žáků na druhém stupni základních škol. Zabývala jsem se jak negativním, tak pozitivním životním stylem. Svůj výzkum jsem pak zaměřila na porovnávání mezi školami v Českých Budějovicích a Prahou, kde počtem navrácených dotazníků převyšovali České Budějovice. Velmi mě také zajímalo, v jaké míře jsou žáci závislí na určitých látkách, podnětech. Někdy odpovědi respondentů byly očekávané a jindy byly překvapující.

V teoretické části jsem popisovala definice, či různé názory, které se zaobírají právě různými závislostmi, životním stylem, stravou a pohybem. V jednotlivých kapitolách jsem je pak více popsala a rozvedla. Na závěr je pak uvedený i nedostatek spánku, který působí na psychiku ve velké míře.

V praktické části jsem zvolila dotazník pro svůj výzkum. Obsahoval 19 otázek a respondenti ho vyplňovali písemnou formou. Získaná data pak byla převedena do formy Excel, dále setříděna, zpracována formou tabulek a grafů a vyhodnocena.

Z odpovědí, které byly v dotazníků překvapivé byly ty, že téměř všichni respondenti odpověděli, až tedy na pár výjimek, že všichni vlastní profil na sociálních sítích. Bohužel je to u dětí, kterým je 12let na pováženou, jelikož sociální sítě mohou být až od 13 ti let. S nebezpečím, se kterým se zde mohou setkávat taktéž. Všechny odpovědi, které se týkaly toho směru, tedy mobilu a sociálních sítích, byly znepokojivé v tom, že většina z nich na telefonu tráví opravdu spoustu času, a to i těsně před spaním.

Další odpověď, která byla zarážející byla ta, že všichni dotazovaní na otázku, zda někdy vyzkoušeli marihuanu odpověděli ne. Do určité míry se tato odpověď nedá brát úplně za korektní, jelikož se dotazovaní mohli z nějakého důvodu spíše bát odpovědět ano z důvodu nějakého postihu.

Co se týkalo látkových závislostí, nebyly výsledky do určité míry, nějak závažné. Konkrétně alkohol a kouření, kde v odpovědích se objevovalo ve většina případů ne, a to jak ve školách v Praze, tak v Českých Budějovicích.

Cíl mé bakalářské práce se podle mého názoru podařilo splnit. Zmapovala jsem zkušenosti žáků se závislostmi, jejich životním stylem a aspekty, které ho ovlivňují. Výsledky jsou zajímavé nejen pro učitele a ostatní pedagogické pracovníky jako jsou vychovatelé či pedagogové volného času apod., ale hlavně pro rodiče, kteří se nejvíce

podílí na výchově dítěte. Ti všichni by měli právě tyto studenty a mladé lidi motivovat k lepšímu trávení svého volného času, než jen sezení u mobilního telefonu a v neposlední řadě nedávat jim samy špatný příklad například tím, že kouří cigaretu či pijí velké množství alkoholu.

7. Seznam literatury

BLINKA, L. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5311-9.

ČELEDOVÁ, L., & ČEVELA, R. (2010). *Výchova ke zdraví*. Grada Publishing

DUFFKOVÁ J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 9788073801236.

FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0124-2

GADD, A. *Zlozvyky a závislosti*. Bratislava: Arimes 2015. ISBN 978-80-8100-439-1

GAVORA, P., & , a kol. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.

HUTYROVÁ, M. *Děti a problémy v chování: etopedie v praxi*. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1523-3.

JEDLIČKA, R. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5447-5.

KARDARAS, N. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Přeložil Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. Technologie (Zoner Press). ISBN 978-80-7413-451-7.

KOZLOVÁ, L. a V. KUBELOVÁ. *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2008. ISBN 978-80-7394-112-3.

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘÍŽOVÁ, I. *Závislosti: pro psychologické obory*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-1754-3.
- KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.
- KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.
- LAŠEK, J. *Sociální psychologie II*. Vyd. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-807-4351-167.
- MAHDALÍČKOVÁ, J. *Víme o drogách všechno?*. Praha: Wolters Kluwer, 2014. ISBN 978-80-7478-589-4.
- MÜLLEROVÁ, A. *Wellness jako životní styl*. Brno: ERA, 2008. Zdravá rodina (ERA). ISBN 978-80-7366-134-2.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
- SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.
- VÝMOLA, F., 2007. Desatero preventivní výživy. Regena, 16 (2), s. 19. ISSN 1212- 2289

VÝROST, J. a I. SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4714-288.

Internetové zdroje:

BŘEZKOVÁ V., MUŽÍKOVÁ L., MATĚJOVÁ H., *Výživová doporučení pro laiky*. 2014. online. Dostupné z WWW: <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001211.pdf>

DLOUHÁ J. *Za udržitelnost spotřebního chování a životního stylu nese odpovědnost vzdělání*. 2021. online. Dostupné z WWW: <https://www.envigogika.cuni.cz/index.php/Envigogika/article/view/623/858>

JURÁNKOVÁ, B. *Zdravý životní styl. Metodický portál: Články *[online]. 01. 06. 2009, [cit. 2021-12-18]. Dostupný z WWW: <https://clanky.rvp.cz/clanek/2860/ZDRAVY-ZIVOTNI-STYL.html>. ISSN 1802-4785.

KALMAN M., SIGMUND E., SIGMUNDOVÁ D., HAMŘÍK Z., BENEŠ L., BENEŠOVÁ D., CSÉMY L., *O zdraví a životním stylu dětí a školáků*. 2010. online. Dostupné z WWW: https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf

KRCH F., DRÁBKOVÁ H., *Současné změny životního stylu a duševní zdraví české mládeže*, 1999, Praha, VIRTUS. online. Dostupné z WWW: <https://adoc.pub/frantiek-david-krch-hana-drabkova.html>

KŘIVÁNKOVÁ K., KNOLLOVÁ J., ŠUTOVÁ M., *Průvodce na sociálních sítích*. 2019. online. Dostupné z WWW: https://zvolsi.info/app/uploads/2020/01/zvolsi_brozura_digitalni.pdf

VÁCHOVÁ P., JANŮ L., RACKOVÁ S., *Patogeneze závislosti*. 2009. online. Dostupné z WWW: <https://www.solen.cz/pdfs/psy/2009/06/03.pdf>

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ A., HONZÁK R., *Stres, eustres a distres*. 2008. online.
Dostupné z WWW: <http://www.internimedica.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

Bakalářská práce – Fitness a wellness jako součástí zdravého životního stylu –
Masarykova univerzita – 2015

Bakalářská práce – VÝSKYT ZÁVISLOSTI NA MOBILNÍM TELEFONU U DĚTÍ A MLÁDEŽE
NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH – Zdravotně sociální fakulta – 2008

Diplomová práce – Charakteristika současného životního stylu u studentek Jihočeské
univerzity – Jihočeská univerzita - 2015

Přílohy

Příloha 1: Dotazník

Dobrý den,

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro moji bakalářskou práci, která se týká negativních aspektů v životním stylu u žáků na druhém stupni základních škol. Dotazník je zcela anonymní, proto prosím odpovídejte popravdě. Správnou odpověď zakroužkujte.

Děkuji za vyplnění

Kateřina Křiváčková

1. Jsem žákem/žákyní:
a) 6.ročníku b.) 7.ročníku c.) 8.ročníku d.) 9.ročníku

2. Pohlaví: žena – muž

3. V letošním roce mi bude:
a) 12let b.) 13let c.) 14let d.) 15let

4. Kouříte cigarety?
a) Ano
b) Ne
c) Příležitostně

5. Kouří někdo z rodiny?
a) Ano
b) Ne
c) Příležitostně

6. Pijete alkoholické nápoje?
a) Ano
b) Ne
c) Příležitostně

7. Pijete pravidelně energetické nápoje?
- a) Ano
 - b) Občas
 - c) Ne
8. Vyzkoušeli jste někdy marihuanu?
- a) Ano
 - b) Ne
9. Co Vás vedlo k vyzkoušení marihuany?
- a) Kamarádi
 - b) Zvědavost
 - c) Nuda
 - d) Přijetí mezi vrstevníky
10. Využíváte pravidelně každou hodinu mobil?
- a) Ano
 - b) Ne
11. Jste těsně před spaním na mobilu?
- a) Ano
 - b) Ne
12. Vlastníte profil na sociálních sítích (Facebook, Instagram, twitter)?
- a) Ano
 - b) Ne
13. Jste schopen/schopna vydržet bez počítače několik dní?
- a) Ano
 - b) Ne
14. Určují rodiče Váš čas strávený na PC?
- a) Ano
 - b) Ne
15. Umíte si představit život bez dostupnosti informací a pohodlí, které nám počítač přináší?
- a) Ano
 - b) Ne

16. Považujete sám/sama sebe za závislého na mobilu?

- a) Ano
- b) Částečně
- c) Ne

17. Věnujete se pravidelným pohybovým aktivitám?

- a) Ano
- b) Příležitostně
- c) Ne

18. Stravujete se v rychlých občerstveních?

- a) Ano
- b) Příležitostně
- c) Ne

19. Domníváte se, že vaše strava je zdravá?

- a) Ano
- b) Částečně
- c) Ne