

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

ŽIVOTNÍ STYL DNEŠNÍCH ADOLESCENTŮ
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Simona Bulínová
Učitelství pro SŠ, obor PS – NJ

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 30. června 2016

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce, paní PhDr. Alexandře Aišmanové, za pomoc, podporu, cenné rady a podnětná doporučení, kterých se mi od ní při zpracování této práce dostalo.

V Plzni dne 30. června 2016

.....
vlastnoruční podpis

OBSAH

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 ŽIVOTNÍ STYL A FAKTORY, KTERÉ JEJ OVLIVŇUJÍ	9
1.1 ŽIVOTNÍ STYL	9
1.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL	10
2 ŽIVOTOSPRAVA JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU	13
2.1 VÝŽIVA	13
2.2 DENNÍ REŽIM A HOSPODAŘENÍ S ČASEM	19
2.3 ODPOČINEK	20
2.4 POHYB	24
3 VOLNÝ ČAS	27
4 STRES JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR ŽIVOTNÍHO STYLU	29
5 UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR ŽIVOTNÍHO STYLU	32
5.1 KOUŘENÍ	32
5.2 ALKOHOL	34
5.3 DROGY	35
6 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ ADOLESCENCE	37
PRAKTICKÁ ČÁST	42
7 CÍLE VÝZKUMU	42
8 METODIKA VÝZKUMU	43
9 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ	45
10 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	48
11 SHRNUÍ VÝZKUMU	88
ZÁVĚR	92
RESUMÉ	94
SEZNAM LITERATURY	95
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	98
PŘÍLOHA	I

ÚVOD

Životní styl je velmi obsáhlý a ne přesně vymezený pojem. Přesto jej běžně a často používáme. Postupně, jak se společnost vyvíjí a mění, mění se i životní styl společnosti, skupin i jednotlivců. Abychom si uvědomili, jak se životní styl mění, nemusíme se otáčet ani daleko do minulosti a nemusíme jej zkoumat ani nijak podrobně – stačí se podívat, jak žili naši prarodiče. Obdělávali půdu, starali se o dobytek, domácnost i děti, a to vše bez moderních přístrojů, kterými dnešní doba disponuje. Paradoxně to vše bylo jen k jejich prospěchu. Měli dostatek pohybu, byli na čerstvém vzduchu a díky své práci „na vlastním“ konzumovali i kvalitnější potraviny.

Dnešní člověk musí pro získání potravin vyvinout minimální námahu – posadí se do auta, dojede do obchodního centra, kde si nakoupí nejen potraviny, ale i oblečení a jiné potřebné věci, během toho si dá oběd v některém z fastfoodů a jede domů, kde si sedne na gauč a vše zkonsumuje. O tom, jak nám usnadňují práci pračky, ani nemusíme mluvit. Ale dnes už nemusíme prádlo ani věšet – máme sušičky, nádobí za nás umyje myčka, vysaje robotický vysavač, ... Prostě a jednoduše – rozmazluje nás technický pokrok. Je to ale vždy k našemu prospěchu? A co děti, mládež? Dřív byl venku slyšet smích dovádějících dětí častěji. Běhaly po lesích, loukách, hřištích, která dnes většinou zejí prázdnotou. Děti si na hřištích ani hrát nechtějí. Hrají spolu hry na internetu či herních konzolách. Díky jejich pohybovým snímačům nebudou už brzy umět ani chytit míč do vlastních rukou a hodit jej. Nežrídka se setkáváme s tím, že dvě děti ze stejné ulice, nebo dokonce stejného panelového domu si píšou po internetu, než aby si popovídaly z očí do očí.

Dnešní doba je velice hektická a nutí nás hekticky žít. Honíme se z práce do práce, pro děti do školy, pak s nimi na kroužek, nakoupit, doma poklidit, uvařit, atd. Není tedy divu, že se často uchylujeme ke konzumaci nezdravých pokrmů obsahujících vysoké množství tuků a solí a malého množství masa a čerstvé zeleniny. Když ke všemu přidáme večer balíček chipsů nebo pizzu, zaděláváme si na vážné zdravotní potíže.

V této práci jsou cílovou skupinou adolescenti, kteří brzy budou, někteří již jsou, v situaci, kdy založí rodinu a budou se připravovat na výchovu dětí. Je důležité si uvědomit, že to, co jednou ukážou svým dětem, si do svého života také odnesou – ať už jde o stravovací návyky, pohybové návyky, nadměrné užívání léků či návykových látek, nebo o hodnoty a postoje. Pokud jejich cílem bude jen kariéra a peníze, budou-li se za vším hnát bez pořádného odpočinku a budou-li své děti odměňovat drahými dárky, co se stane?

Budou se též hnát za majetkem a kariérou, a to možná ještě intenzivněji než oni. Budou ve větším stresu, budou jíst nekvalitně, budou více nemocné, budou mít nezdravý životní styl.

Rodina a naše nejbližší okolí velmi ovlivňují naše vnímání, jednání a rozhodování, pohled do budoucnosti, nastavují první zásady našeho životního stylu. Adolescenti jsou poslední skupinou, kterou se může pokusit ovlivnit i učitel – může jim ukázat, jaká pozitiva a negativa skrývá životní styl, popsat jejich možnosti a může věnovat dostatek času také rizikům, která jsou s životním stylem spojená.

To byl jeden z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma. Je to poslední šance, jak se mohu pokusit pomoci této generaci lépe pochopit své činy a jejich důsledky, a tak pomoci této generaci lépe vychovávat své děti a tím vychovávat i lepší společnost. Dalším důvodem bylo, že jsem si tímto obdobím sama poměrně nedávno prošla a mám jej přesně v paměti. Chtěla jsem zjistit, jak a jestli vůbec se změnil životní styl dnešních adolescentů oproti mé zkušenosti. Posledním důvodem je mé budoucí povolání. Jako učitelka na střední škole se budu s touto věkovou skupinou pravidelně setkávat a zajímalo mě, jaká úskalí skýtá její životní styl a jak se tato skupina vyrovnává s jeho rizikovými faktory.

Diplomová práce je dělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části práce je vyhledat, uvést a porovnat aktuální teoretické vědecké poznatky v oblasti zdravého životního stylu obecně. Zaměřím se nejprve na vymezení pojmu životní styl a popsání jeho faktorů. Popisovány jsou zásady zdravé životosprávy a rizikové faktory životního stylu, jako je stres a užívání návykových látek. V teoretické části je také charakterizována cílová skupina výzkumu, období adolescence.

V praktické části provedu vlastní průzkum dotazníkovou metodou mezi žáky třetích ročníků různých typů škol (od odborných škol až po gymnázia). Cílem praktické části je porovnat životní styl adolescentů v závislosti na jejich navštěvované škole. Zaměřím se na výživu, pohybovou aktivitu, odpočinek, stres a užívání návykových látek. Pro účely tohoto šetření vytvořím vlastní dotazník, díky němuž vyhodnotím a porovnáím získaná data s teoretickými východisky. Výsledky dotazníkového šetření doplním o informace z rozhovorů se žáky. Na základě výsledků výzkumu pak nastíním problematické oblasti, kterým je třeba se během pedagogického procesu více věnovat.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL A FAKTORY, KTERÉ JEJ OVLIVŇUJÍ

Pojem životní styl nás obklopuje ze všech stran. Každý žijeme svým vlastním životním stylem. S tímto pojmem souvisí mnoho faktorů, například strava, pitný režim, pohybová aktivita, vzdělání a zaměstnání, odolnost vůči stresu, životní prostředí jedince nebo odolnost vůči škodlivým návykům, tj. kouření, alkohol, drog. Faktorů je mnoho, proto si je v této kapitole shrneme.

1.1 ŽIVOTNÍ STYL

„Životní styl je obsahově velice rozsáhlá oblast zahrnující i na první pohled navzájem málo související témata. (...) Životní styl má v běžném povědomí řadu různých asociací, souvislostí a představ, životní styl se váže na módu a odívání, zdraví a pohyb, bydlení, ekologické chování, konzumní chování, odlišnosti minority od majority atd.“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, str. 51). Tito autoři také uvádí nejobecnější vymezení životního stylu: „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 a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, str. 52). Vedle pojmu životní styl se často setkáváme s pojmem životní způsob. Zdánlivě se mohou jevit jako synonyma, ale tak úplně tomu není. Duffková, Urban a Dubský (2008, str. 66) definují pojmy životní styl a způsob pomocí přehledného schématu, podle kterého má životní způsob spíše sociálně-ekonomický rozměr, kdežto životní styl lze chápat především v kulturologické¹ dimenzi. Životní způsob tedy zahrnuje základní existenční otázky, životní úroveň a práci, životní styl potom volný čas, hodnoty, tradice a mezilidské vztahy. Životní způsob je chápán obecněji než pojem životní styl. Duffková uvádí, že životní způsob je „systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, eventuelně i společenství či společnost coby konkrétní nositele životního způsobu)“ (Duffková in Fazik, 2005, s. 80). Životní styl je tedy pojmem konkrétnějším než životní způsob.

¹ Kulturologie (culturology) je teorie kultur, podle které se kultury rozvíjejí jako systémy podle vlastních zákonitostí nezávisle na lidských nositelích (L.A. White in Jandourek, 2001)

Abychom pojem životní styl ještě lépe pochopili, můžeme jej definovat z pohledu sociologie i psychologie. Z pohledu sociologie je životní styl „komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Podoba životního stylu je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicemi“ (Jandourek, 2001, str. 243). Sociologie životní styl zkoumá z pohledu společnosti jako celku a interakcí mezi jedinci. Psychologie hledí více na jednotlivce, i když vzájemné vztahy také neopomíjí. V psychologickém slovníku najdeme následující definici: „Životní styl je individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka výrobní, umělecké aj., zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby“ (Hartl, Hartlová, 2009. Str. 573).

Životní styly dnešní mládeže jsou široce diferencované do řady skupin a směrů: „anarchisté, punkeři, skinheadi, sprejeři, italisté, rockeři, rejvaři (technaři) a ostatní příznivci hudby techno a house, rastamani (rastafariáni) a další vyznavači hudebního stylu reggae, příslušníci hnutí hippies, návštěvníci diskoték, domkaři, trampové, Euroindiáni, fotbaloví hooligans, motorkáři (harleyisté), zlatá mládež (ridge kids) a další. Jednotlivé skupiny mají podle J. Kosíkové svůj vlastní svět, vlastní hodnotové a estetické orientace, systém vztahů uvnitř skupiny i k okolí, charakteristický způsob mluvy (slang) a také vlastní způsob odívání“ (Kubátová, 2010, s. 225).

Machová zastává názor, že: „životní styl zahrnuje formy *dobrovolného chování* v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“ (Machová, 2006, str. 12).

Jak vyplývá z výše uvedených definic a názorů a směrů, životní styl nelze shrnout do jedné či dvou vět. Jde totiž o souhrn mnoha faktorů, které se vzájemně ovlivňují a tím ovlivňují způsob chování jedince, tedy i jeho život. Je důležité si uvědomit, že je na nás, jaký životní styl si zvolíme. Můžeme se rozhodnout přijímat takové alternativy, které jsou pro nás přínosné a vhodné a ty negativní můžeme odmítat, může tomu být i naopak.

1.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl je ovlivňován mnoha činiteli a obsahuje nepřeborné množství složek, prvků a aspektů. Duffková, Urban a Dubský (2008, str. 53-64) vytvořili konceptuální schéma, které je vytvořeno na základě šesti otázek, jež jsou při zkoumání životního stylu kladeny:

- *Otázka „Co?“* zahrnuje chování, jednání, činnosti a vztahy, které jsou charakteristické pro každodenní život určitého subjektu. Patří sem především práce, stravování, pitný režim, odívání, spánek, hygiena, nákupy, cestování, setkávání s přáteli a mimo jiné i péče o děti.
- *Otázka „Kdo?“* se zabývá subjekty životního stylu – mluvíme buď o individu, skupině nebo celé společnosti. Sledují charakteristické rysy jako pohlaví, věk, vzdělání, profese, zdravotní a rodinný stav nebo postavení v sociální struktuře společnosti.
- *Otázka „Kdy?“* zahrnuje čas individuální, pracovní, vázaný a volný. Zajímavou částí je i dimenze historická, která porovnává životní styl minulosti – současnosti – budoucnosti.
- *Otázka „Kde a s kým?“* zjišťuje, v jakém životním prostředí jedinec žije, zkoumá mezilidské vztahy. Důležité jsou odlišnosti fyzického prostředí životního stylu ve městě a na venkově, jeho souvislosti s fixací člověka na konkrétní prostředí a mobilitou člověka. Je vyšetřováno makro-, mezo- a mikroprostředí, z nichž zejména vliv masmédií a vzdělávacích institucí.
- *Otázka „Podle čeho?“* shrnuje tzv. regulativy, podle nichž člověk žije. Patří sem kultura, sociální normy, morálka, hodnoty, potřeby, ideje.
- *Otázka „Za kolik a za čím?“* zahrnuje ekonomické podmínky, cíle a kvalitu života jedince.

Výše uvedené faktory mohou ovlivňovat životní styl člověka jak pozitivně, tak negativně. Existují však také faktory, které můžeme označit jako faktory rizikové.

Rizikové faktory životního stylu popíšeme ve vztahu k dané zkoumané skupině, tedy ve vztahu k adolescentům. Zajímá nás, jaké rizikové chování je v období adolescence typické. Jako rizikové chování je označováno chování ohrožující zdraví a život (Sobotková, 2014, s. 39). Jde o „takové chování, které přímo nebo nepřímo ústí v psychosociální nebo zdravotní poškození jedince, jiných osob, majetku nebo prostředí“ (Macek in Sobotková, 2014, s. 40). Mezi rizikové chování adolescentů řadí Sobotková (2014, s. 40-41) záškoláctví, lhaní, agresivitu a agresivní chování, šikanu a její formy včetně kybershikany, krádeže, vandalismus, užívání návykových látek (legálních i nelegálních) a jiné závislostní jednání (gambling, netolismus, závislost na nakupování,

...). V dnešní době je často skloňované rizikové chování na internetu, rizikové sexuální chování, provozování extrémně rizikových sportů a hazardních aktivit, užívání anabolik a steroidů, nezdravé stravovací návyky, extremismus a jevy jako jsou xenofobie, rasismus, intolerance či antisemitismus. „Rizikové chování v adolescentním věku je nejvíce zastoupeno právě konzumací alkoholu, kouřením cigaret a zkušenostmi s drogami, zejména s marihuanou.“ (Sobotková, 2014, s. 47) Takové chování může být způsobeno touhou vyzkoušet něco nového, zařadit se do kolektivu nebo se např. vymezit se vůči společnosti, může ale jít i o projev nezvládnutí stresové zátěže. Proto budeme v této práci mluvit také o stresu a strategiích jeho zvládnutí. Dalším faktorem, na který se zaměříme, bude užívání návykových látek, především těch legálních – cigaret a alkoholu.

2 ŽIVOTOSPRÁVA JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU

Již v samotném názvu „životospráva“ je slyšet důležitost a podstata jeho významu – jak spravujeme svůj život. Pokud jej ale chceme vést zdravě a správným směrem, měli bychom umět pojmenovat a vysvětlit, co vlastně zdraví je.

Zdraví můžeme chápat jako nepřítomnost nemoci, ale toto pojetí není zcela ideální. WHO (Světová zdravotnická organizace) definuje zdraví jako „stav naprostého fyzického, psychického a sociálního blaha.“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 701) Miňhová (2006, s. 13) ve své knize též zmiňuje Křivohlavého čtyři významy zdraví:

- „Zdraví jako ideální stav člověka“ – stav kdy je dosaženo zdraví na fyzické, psychické, duchovní i společenské úrovni.
- „Zdraví se smyslu optimálního funkčního stavu“ – je předpokládána určitá fyzická kondice.
- „Zdraví jako zboží“ – zdraví se zdá být jako velmi výnosným byznysem ať už pro farmacii, potravinářství, služby nebo reklamu.
- „Zdraví jako projev osobní síly, potenciality člověka“

Abychom byli schopni dosáhnout pohody, měli bychom věnovat větší pozornost svému vlastnímu organismu. Pokud budeme svému tělu dobře naslouchat, řekne nám, čeho je aktuálně potřeba či co se mu nelíbí. Bedrnová (1999, s. 43) uvádí příhodné přirovnání zdravého životního stylu: „Biologický systém našeho organismu je od určité míry podobný technickému zařízení. I jemu prospívá šetrné zacházení, rozumně vyvážené zatěžování a průběžné doplňování kvalitního paliva.“ Při péči o naše zdraví bychom v zásadě měli dodržovat tyto základní principy: správnou výživu, dostatek spánku, pohybovou aktivitu, odpočinek a duševní hygienu.

2.1 VÝŽIVA

Popsat jednoznačně správný způsob stravování není úplně jednoduché. Věda v této oblasti přináší stále nové poznatky. Dnešní testy a výzkumy potravin neustále rozebírají a zdůvodňují, co je vhodné konzumovat a v jaké míře, čemu se naopak vyvarovat. Jednotlivé názory se ale často liší.

„NIKDO by při současném stavu fyziologie výživy člověka neměl odsuzovat alternativní výživu, protože nikomu se ještě nepodařilo s definitivní platností dokázat, že

k dosažení zdraví je bezpodmínečně nutné konzumovat živočišné produkty, a to dokonce již od nejútlejšího věku.“ (Fořt, 2003, s. 73) Fořt zároveň dodává, že konkrétní alternativní styl nemůže být považován za jedinou cestu ke zdraví. Alternativní stravování (jako např. vegetariánství, veganství, makrobiotika nebo raw food) může být do určité míry přínosné, není však vhodné se pouštět do extrémů. Jako nejvhodnější se nám jeví komplexní stravování. Můžeme jej shrnout pod pojmem racionální (rozumné) stravování. „Racionální výživa obsahuje optimální poměr základních živin, minerálů a vitamínů a odpovídá současným vědeckým poznatkům a cílům společnosti.“ (dostupné z: www.aktivitiprozdravi.cz) Racionální výživa je jako vše týkající se lidského organismu individuální. Můžeme se však řídit několika jednoduchými zásadami.

- Jíst bychom měli střídavě. Měli bychom jíst častěji (5krát denně), ale v menších porcích. Ideálně se doporučuje, aby snídaně tvořila 20%, dopolední svačina 10%, oběd 40%, odpolední svačina 10% a večeře 20% denního energetického příjmu (Bedrnová, 1999, str. 43).
- Machová (2009, str. 18) uvádí, že z kvantitativního hlediska je důležité, aby energetický příjem vyrovnával energetický výdej. Potřeba energie a tudíž i potravy se během života mění. V dětství hlavně rosteme a nabíráme na síle, proto je třeba přijímat více energeticky hodnotné potravy než ve vyšším věku, kdy je naopak třeba energetický příjem snižovat. Také „lidé, kteří vykonávají lehkou svalovou činnost (sedavé zaměstnání), mají menší energetické nároky na výživu než ti, kteří těžce fyzicky pracují (Machová, 2009, str. 18).
- Komplexní strava by měla obsahovat všechny tři složky – bílkoviny, sacharidy i tuky. Každý den by měl člověk přijmout vyvážený poměr všech těchto složek. Bedrnová (1999, str. 43) uvádí, že je vhodné preferovat bílkoviny a vitamíny před sacharidy a tuky, přičemž je nutné obohatit stravu o dostatek vlákniny.
- Důležitou částí je i správná a šetrná příprava potravy. Tepelná příprava pokrmu by měla být co nejkratší, aby si potraviny zachovaly co nejvíce vitamínů a zdraví prospěšných látek. Proto je vhodné „zaměřit se na racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitamínů a jiných ochranných látek, dávat přednost vaření a dušení před smažením na tuku, při němž vznikají toxické látky“ (Machová, 2009, str. 37).

- Další zásadou by mělo být udělat si z jídla určitý rituál. Důležitý je i způsob servisu, prostředí i vizuální úprava samotného pokrmu. Jídlo bychom si měli vychutnat všemi smysly – nejen chutí, ale i zrakem a čichem. U jídla bychom se proto neměli dívat na televizi, pracovat na počítači nebo se dívat do mobilního telefonu.
- Nepostradatelnou částí zásad racionální stravy je dostatečný pitný režim. Machová (2009, str. 37) uvádí denní příjem minimálně 1,5-2 litry.
- Poslední zásadou je nekouřit a vyvarovat se většímu množství alkoholu a jiných drog.

Vyvážená strava by se měla skládat ze tří nezbytných složek ve správném poměru – mluvíme o bílkovinách, sacharidech a tucích, a neměly by v ní chybět důležité vitamíny a minerály. Lidská strava by měla obsahovat 15-20% bílkovin, 25-30% tuků a 50-55% sacharidů (Čeledřová, 2010, s. 57).

Bílkoviny

Bílkoviny jsou důležitou stavební látkou organismu. Můžeme je tělu dodávat v živočišné i rostlinné formě. Z těch živočišných jsou vhodné zejména ryby, červené maso, maso drůbeží, vejce, mléko a sýry, z rostlinných především luštěniny (fazole, hrách, čočka, cizrna), ořechy a semena. Přijaté bílkoviny se v těle přeměňují na aminokyseliny, které dělíme na esenciální (nezbytné) a neesenciální (postradatelné). Neznamená to, že neesenciální aminokyseliny organismus nepotřebuje. Potřebuje je, ale určité množství si dokáže vyrobit i sám. Při běžné tělesné zátěži je vhodné dodat tělu denně 0,8-1g bílkoviny na kilogram tělesné hmotnosti denně (Machová, 2009, s. 19).

Tuky

Tuky (lipidy) jsou lidmi často vnímané jako špatné a snaží se je ze své stravy vyřadit. Ale i tuky hrají v lidském těle důležitou roli. Fořt (2003, s. 58-59) uvádí několik důvodů, proč je nutné zařadit do svého jídelníčku i tuky. Jsou významným zdrojem energie, zejména pokud je nutný vyšší příjem celkové energie – v malém objemu se skrývá mnoho energie. Tuky ve stravě potřebujeme i pro tvorbu esenciálních mastných kyselin a vstřebávání vitamínů A a D. Jejich nedostatek může způsobit vážné zdravotní potíže.

„V potravě se vyskytují především neutrální tuky (triglyceridy), dále cholesterol, estery cholesterolu a fosfolipidy.“ (Machová, 2009, s. 9) Triglyceridy jsou uchovávány v malém množství v játrech. Pokud je jejich množství vyšší, jsou ve formě lipoproteinů velmi nízké hustoty převáděny do krve a následně ukládány do tukové tkáně, kde slouží jako zásobárna energie. Existují ale i lipoproteiny, které jsou nosiči cholesterolu, který není prvotně nijak nebezpečný. Je nutné ale poukázat, že hodnoty lipoproteinů nízké hustoty v krvi jsou u většiny osob příliš vysoké a mohou způsobovat vážné zdravotní problémy.

Čeledřová (2010, s. 58) dělí tuky na satureované (nasycené) a nenasatureované. Nenasycené mastné tuky pomáhají snižovat hladinu tzv. špatného cholesterolu a najdeme je například v olivovém a podzemnicovém oleji, lněném semínku, vlašském ořechu nebo rybách.

Cukry

Třetí složkou potravy jsou sacharidy neboli cukry. Jejich hlavní význam je zdroj energie. „Kryjí většinu energetické potřeby, a to až 55% energetické potřeby.“ (Machová, 2010, s. 21) Můžeme je rozdělit na jednoduché (cukry) a komplexní (škroby a vlákniny) (Čeledřová, 2010, s. 57) nebo využitelné (monosacharidy – glukóza, fruktóza, galaktóza; disacharidy – sacharóza, maltóza, laktóza; oligosacharidy – stachyóza a vebaskóza; polysacharidy – škrob, glykogen) a nevyužitelné (vláknina). (Machová, 2010, s. 21) Výhodou komplexních cukrů je, že jsou v těle déle zpracovávány a tudíž dodávají tělu energii po delší dobu. Příjem sacharidů by měl být regulován vzhledem k energetickému výdeji jedince.

Bylo prokázáno, že vysoký příjem cukrů zvyšuje riziko vzniku obezity, kardiovaskulárních onemocnění a též zubního kazu.

Sacharidy najdeme hlavně v bílém pečivu, ale v mnohem vhodnější formě je najdeme v bramborách, tmavém (celozrnném) pečivu, ovoci a luštěninách.

Minerály a vitamíny

Základními stavebními prvky lidského těla jsou uhlík, dusík, draslík a samozřejmě kyslík. Kromě těchto biogenních prvků obsahuje lidský organismus i prvky minerální. Minerální látky jsou „podle denní potřeby rozdělovány na prvky, kterých potřebujeme víc (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík a síra), a na stopové prvky, jejichž potřeba je nižší (železo, zinek, fluor, jod, selen, hliník, měď, mangan, kobalt a další).“ (Machová, 2010,

s. 23). Jak dodat tělu některé důležité minerální látky a stopové prvky a jaké následky může mít jejich nedostatek nebo přebytek si shrneme v následujícím odstavci.

Sodík získáváme hlavně z kuchyňské soli. Zajišťuje dosažení homeostázy vnitřního prostředí. S jeho nedostatkem se setkáváme spíše zřídka. Nebezpečí skýtá opačný jev – při nadbytečném solení se zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku. *Draslík* dodáváme tělu zejména v ořechích, ovoci a celozrnných obilninách. Je důležitý pro správnou funkci svalů a rdce. Stavební součástí zubů a kostí je *vápník*. V potravě je obsažen v mléku, sýrech, brokolici či ořechích. Důsledkem přirozeného úbytku vápníku bývá ve vyšším věku osteoporóza. Ze stopových prvků se zmíníme o *železu*, které je součástí hemoglobinu a myoglobinu zajišťujících přenos kyslíku v krvi. Nejvíce železa obsahují játra, maso, žloutky, ovesné vločky a zelenina. Zvýšený příjem železa je nutný při krevních ztrátách a v těhotenství. *Zinek* můžeme tělu dodávat s masem, žloutky, mlékem, celozrnnými cereáliemi či mořskými korýši. Zinek je důležitý pro tvorbu inzulínu a pro správný vývoj a funkci mužských pohlavních žláz. Pro stavbu zubů a kostí je kromě vápníku nezbytný *fluor*. Doporučuje se konzumace ryb a pití čajů. Jako poslední se zmíníme o *jodu*, který je důležitý pro správnou funkci štítné žlázy. Jod v našich podmínkách doplníme díky konzumaci mořských ryb a používání soli s obsahem jodu. (Machová, 2010, s. 23-27)

Kromě minerálních látek potřebuje lidský organismus i řadu vitamínů. „Vitamíny jsou potřebné jen ve velmi malých dávkách, organismus je však musí denně přijímat v potravě, neboť většinu z nich není schopen sám vytvořit.“ (Machová, 2010, s. 28) „Vitamíny dělíme na rozpustné ve vodě (B – komplex, C) a rozpustné v tucích (A, D, E, K). Vitamíny rozpustné ve vodě se vylučují močí, vitamíny rozpustné v tucích se ukládají, proto je možné se jimi předávkovat.“ (dostupné z: www.mojevitaminy.cz) *Vitamín B* je často označován jako B-komplex a je důležitý hlavně při provozování sportovních aktivit a zvýšené tělesné zátěži, dále je vhodný pro těhotné ženy a pro lidi se sníženou obranyschopností. Při snížené obranyschopnosti se doporučuje i *vitamín C*, který se podílí na správné funkci organismu. Najdeme jej v každém ovoci a zelenině. Pro správné vstřebávání následujících vitamínů je důležité, aby strava obsahovala tuky. *Vitamín A*, důležitý zejména pro zrak, najdeme jak v živočišné formě (rybí tuk, játra, žloutky, mléko), tak v rostlinné, kde se nachází ve formě β -karotenu (jahody, meruňky, rajčata, petrželová nať). *Vitamín D* se v přírodě vyskytuje málo. Je prevencí proti křivici, která vzniká v dětství, proto se podává především kojencům a těhotným ženám. Jako poslední zmíníme

vitamín K, který je nepostradatelný pro normální srážlivost krve. Jeho zdrojem jsou zelené rostliny, luštěniny, sýry či játra (Machová, 2010, s. 28-35).

Součástí zdravého stravování je dodávat tělu dostatek tekutin. „Voda má v organismu mnoho funkcí. Je potřebná jako rozpouštědlo, jako transportní prostředek, k udržení tělesné teploty. Vstřebávání, přesun látek z krve do tkání, vylučování odpadových látek ledvinami a celá látková přeměna jsou možné jen za pomoci vody. Proto naprostý nedostatek vody vede již za 2-3 dny k těžkým poruchám a během týdne ke smrti.“ (Machová, 2010, s. 27)

„Dospělý člověk by měl vypít 20-40ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti za 24 hodin, což je cca 2-3 litry tekutin denně.“ (Čeledřová, 2010, s. 60). Vyhnout bychom se měli slazeným a syceným nápojům. I díky dodržování pitného režimu můžeme tělu dodat minerály. „V minerálkách jsou prvky obsaženy ve formě anorganické. Každý biochemik vám řekne, že vstřebatelnost tímto způsobem ‚dodaných‘ prvků je přibližně 2-5%. Vstřebatelnost prvků vázaných organicky a obsažených v běžné kvalitní stravě je řádově vyšší. V tom se skrývá princip mnohými vysmívaného ‚zázračného‘ účinku čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.“ (Fořt, 2003, s. 175)

Vhodnou formou doplňování tekutin jsou neperlivé, neochucené minerální vody, které lze doplnit ovocnými či zeleninovými šťávami. Tělu prospěšné jsou též zelené a bylinné čaje.

V souvislosti se stravou a zdravým životním stylem je na místě okrajově zmínit i důsledky nesprávných stravovacích návyků dnešní společnosti, jako je nedostatečná výživa nebo naopak přejídání. Nedostatečný příjem potravy obvykle vyvolá v organismu pocit hladu, podrážděnost a dlouhodobě vede k podvýživě. Můžou ale vzniknout poruchy obživného pudu (Miňhová, 2006, s. 21), mezi které patří anorexie a bulimie. Podstatou *bulimie* je nekontrolovatelné přejídání, které je zakončeno zvracením. Toto onemocnění bývá nazýváno též „vlčí žravost“. *Mentální anorexie* je typická pro dospívající dívky a je charakteristická odmítáním potravy a zkresleným vnímáním sebe sama. Cílem je snížení tělesné hmotnosti, chybí pocit hladu.

Při nadbytečném příjmu potravy dochází ke vzniku *obezity*, která s sebou přináší riziko infarktu, vysokého krevního tlaku, onemocnění kloubů a šlach, a mnoho jiných vážných onemocnění.

2.2 DENNÍ REŽIM A HOSPODAŘENÍ S ČASEM

Denní režim je pojem, pod kterým se skrývá soubor všech činností člověka v rámci jednoho dne. Patří sem práce, volný čas i odpočinek. Za předpokladu, že svým činnostem dáme určitou pravidelnost a budeme se držet zásadami zdravého životního stylu, oplátí nám to naše tělo spokojeností a třeba i vyšší výkonností. Vždyť hlavním znakem lidského organismu je rytmus – ať už máme na mysli tep srdce, dýchání nebo vylučování. „Rytmičnost patří k základním rysům a zákonitostem našeho života a je pro člověka druhově charakteristická.“ (Bedrnová, 1999, s. 36). Tento rytmus se však u jednotlivců liší. Liší se intervaly spánku a bdění, aktivity a odpočinku, apod. Existují však určitá doporučení, která nám mohou pomoci dosáhnout lepší kvality našeho života. Tato doporučení a další poznatky si shrneme v následujících řádcích. Pravidelnost a střídání denních fází ve spojení s dostatečným a přiměřeným pohybem a kvalitní, pravidelnou stravou zajistí našemu organismu schopnost plnit své každodenní povinnosti a zároveň odolávat nepříznivým vlivům a okolnostem, které na nás působí.

Denní režim se skládá z plnění svých pracovní povinností, volného času a spánku. Toto dělení je ale ve skutečnosti nereálné. Jestliže $\frac{1}{3}$ dne strávíme v práci, $\frac{1}{3}$ prospíme, měla by nám $\frac{1}{3}$ dne zbýt na volnočasové aktivity. V běžném životě však tento čas z větší části zabere péče o domácnost (úklid, praní, žehlení, vaření, ...) a o členy rodiny/domácnosti (partnera a děti). Proto je důležité umět si svůj den dobře „naplánovat“. Ne každý to ale zvládne dobře. Často se tak stává, že člověk nestíhá své pracovní povinnosti, zapomíná a je díky tomu ve stresu. Neustálý shon a psychické napětí má na lidský organismus negativní vliv. V souvislosti s hektičností dnešní doby se často hovoří o potřebě time managementu. Tuto potřebu vystihuje následující výrok: „Čas je na rozdíl od většiny jiných zdrojů mezi lidmi spravedlivě rozdělen. Všichni lidé ho mají každý den stejně. Rozdíl mezi námi spočívá v tom, jakým způsobem využíváme a jak dalece se ho snažíme natáhnout“ (Caunt in Brodský, 2014, s. 13). Brodský uvádí, že time management vznikl prvoplánově pro potřeby velmi zaměstnaných lidí a managerů, aby si svůj čas efektivně zorganizovali a určili si své prioritní cíle, které nelze odložit (tj. důležité a naléhavé), a také určit ty, které ještě nějaký odklad snesou (tj. důležité a málo naléhavé či méně důležité a naléhavé). Bohužel se často stává, že se lidé do time managementu natolik ponoří, že stráví spoustu času samotným plánováním a na samotnou realizaci jim čas nezbyvá. Může se stát, že takovým lidem nestačí mít připravený/zpracovaný denní

program, často si vytvářejí týdenní, měsíční, dokonce i celoroční program. Své plány organizují pomocí nejrůznějších pomůcek – klasického papírového diáře, kalendáře, elektronického diáře, tabulek nebo třeba upomínek v mobilním telefonu. Vše musí mít dokonale naplánované, ale problém nastane ve chvíli, když ztratí svého pomocníka, ve kterém mají své plány uloženy.

Bedrnová doporučuje si pro zmapování trávení svého času zhotovit čtrnáctidenní časový snímek, díky kterému si člověk prověří, jak dobře má rozvržen svůj čas. U mladistvých předpokládáme největší časové rezervy v době mezi školou a další organizovanou činností, mezi jednotlivými předměty nebo při dopravě do školy či zpět domů. Čas strávený dopravou by mohli vyplnit četbou, poslechem hudby či pozorování lidí kolem sebe, často jej ale prospí nebo jen protrpí (Bedrnová, 1999). Největším problémem dnešní doby jsou moderní technologie, které nám náš čas nemilosrdně berou. Jde hlavně o počítače, televizi a mobilní telefony. Místo abychom i sebekratší chvílky trávili prospěšně – např. četbou, krátkým protažením těla, malou svačinkou, procházkou, apod., zaplníme je nenáročnou a převážně zbytečnou činností. Jako krajně problematické se z tohoto pohledu jeví sociální sítě. Děti a mladiství (často i dospělí) u nich tráví mnoho času, nejsou schopni je vypnout nebo bez internetového připojení vydržet delší dobu. Podobně je to i se sledováním televize. Místo toho, abychom šli večer spát, zapneme televizor. Často se sledováním i ne příliš zajímavého programu zdržíme déle, než jsme plánovali. V denním režimu mladistvých pak navíc postrádáme i individuální studium, někdy dokonce sportovní aktivity či kulturní vyžití (Bedrnová, 1999).

2.3 ODPOČINEK

V dnešní uspěchané době se odpočinek zdá být neobvyklým luxusem. Často slyšíme, že lidé nemají čas odpočívat, že odpočinek je zbytečný, že raději budou dělat něco užitečného, než mrhat svým časem. Na otázku „Proč je význam odpočinku často opomíjen?“ odpovídá Matthew následovně: „Je to možná částečně i proto, že spoustu času pracujeme s, pro a v blízkosti počítačů a strojů, takže si začínáme myslet, že jsme také stroje, což však není pravda!“ (Matthew, 2015, s. 7) V tom má možná pravdu. Každopádně nejsme stroje a měli bychom se nad tím včas zamyslet. Odpočívat můžeme buď pasivně, nebo aktivně. Aktivní odpočinek je poslední dobou poměrně oblíbený pojem a nenaznačuje nám nic jiného než to, že volný čas bychom mohli strávit lépe než válením se na gauči před televizí. Aktivní odpočinek s sebou kromě psychického odreagování přináší seberealizaci

i zlepšení fyzické kondice. Nesmíme jako složku pasivního odpočinku opominout spánek, který je však pro lidský organismus nepostradatelný.

Bedrnová shrnula několik zásad kvalitního odpočinku. První zásadou je odpočinout si při prvním pocítění únavy. Odpočinout bychom si měli aktivitou, která nijak nesouvisí a ani se nepodobá naší pracovní aktivitě. Pokud tedy pracujeme fyzicky, měli bychom v rámci odpočinku rozvíjet své duševno a naopak. Další zásadou je, že pokud odpočíváme fyzickou aktivitou, neměla by být striktně zaměřena na podání vysokého výkonu. Dále není vhodné při odpočinku přehlížet své potřeby, či naopak nutit okolí se plně našim potřebám podřídit. Není však od věci vyzkoušet některou z odpočinkových aktivit našich blízkých, a tím rozšířit spektrum svých možností. Důležité avšak je si alespoň část svých odpočinkových aktivit volit samostatně. Přínosné může být čas od času změnit své stereotypy jak v práci, tak i při odpočinku. Velmi důležitou zásadou je si alespoň jednou za rok odpočinout v rozsahu minimálně 14 dní, a to souvisle. Také bychom si měli uvědomit, že odpočinkové aktivity by nám měly poskytovat radost a neměli bychom je dělat pouze tzv. z povinnosti.

Další autorkou, která se zabývá odpočinkem a jeho různými strategiemi, je Malcomová. Doporučuje několik způsobů odpočinku. Jedním z nich je nechat se unášet časem – jednoduše nechat doma hodinky, mobil, nikoho se na čas neptat a užívat si takto volnou „hodinku“ plnými doušky; jít na procházku; jsme-li unaveni, spát; spát až do úplného odpočinutí; jíst, až když budeme mít hlad; ... To vše přináší člověku novou dimenzi svobody. Další možností odpočinku je podle Macomové tvořivá činnost, různá buddhistická uvolňovací cvičení a meditace či automasáž – uvádí, že „...hnětením ze svalů doslova odplyne napětí.“ (Malcomová, 2003, s. 78).

Ale ani pasivní odpočinek ve formě poobědového spánku není od věci. Dhalke tento poobědový spánek nazývá pojmem *powernapping*² a vnímá jej jako nedílnou součást dne. Dhalke (2014) se ve své knize zmiňuje o německém a harvardském výzkumu poledního spánku. Znalci z Regensburské univerzity nedoporučují polední spánek delší než půl hodiny. Harvardští vědci zjišťovali, zda je efektivnější spánek půlhodinový nebo hodinový. Podle tohoto kritéria byly vytvořeny dvě skupiny – první, která spala po obědě půl hodiny, a druhá hodinu. Výzkum se konal ve třech blocích (dopoledne, poledne, odpoledne). Obě skupiny byly v prvním bloku velice aktivní, ale ve druhém již nikoliv. Skupina, která po obědě spala půl hodiny, si svou úspěšnost z druhého bloku sice zachovala, ale skupina po

² Z angl. „zdřímnutí pro nabrání síly“ (Dhalke, 2014, s. 40)

hodinovém spánku svůj úspěch oproti druhému bloku zvýšila a navíc si jej udržela až do večera (do třetího bloku). Osoby, které nespaly, svůj výkon stále snižovaly.

Jak jsme uvedli, denní spánek (power napping), jako pasivní forma odpočinku, je tělu prospěšný. Pro tělo je však mnohem důležitější spánek jako takový – označme si jej třeba jako spánek noční, i když ne vždy spíme právě v noci, příkladem jsou lidé pracující na směny.

Spánek je důležitou součástí lidského života. Matthew (2015, s. 29) uvádí několik odpovědí na to, proč je důležité spát:

1. *Spánek je nezbytný pro udržení správné tělesné hmotnosti.*
2. *Spánek zlepšuje paměť a schopnost učit se.*
3. *Spánek je jedním z prvků vhodných pro prevenci klinické deprese.*
4. *Spánek je nutný pro růst mozkových buněk.*
5. *Spánek je nutný při prevenci nachlazení a v boji s infekcemi.*
6. *Dostatek spánku zabraňuje tvorbě plaku v cévách a pomáhá předcházet infarktu a mrtvici.*
7. *Dobrý spánek udržuje a posiluje funkci vašich vnitřních hodin.*

Spánek se střídá s bděním. Bedrnová (1999) uvádí, že toto střídání je ovlivněno životním tempem jedince. Někdo se cítí lépe v prostředí vyžadujícím vysoké nároky na výkon a rychlost jednání, jiný může být naopak spokojen tam, kde podnětů působí málo a není vyžadováno tak vysoké pracovní tempo. Plháková (2003) nazývá tuto tendenci k pravidelnému střídání větší a menší fyziologické, behaviorální a psychické aktivity cirkadiální cyklus, který úzce souvisí se střídáním dne a noci. Fernald uvádí, že přechod z bdělého do spánkového stavu probíhá u všech lidí stejně, ale jiným tempem, a lze jej charakterizovat několika typickými projevy – prvotně si všimneme velkých tělesných pohybů a změny polohy těla, dýchání se prohlubuje, zavírají se oči a jedinec vstupuje do hypnagogického stavu, kdy se mohou objevit výrazné svalové křeče provázené škubnutím celého těla (Fernald in Plháková, 2003, s. 89).

Během spánku se střídá pět fází spánku, které jsou charakteristické změnami elektrické aktivity našeho mozku. Tyto změny můžeme zaznamenat a porovnat díky tzv. elektroencefalogramu³. První fáze se nazývá usínání a plní funkci přechodné fáze mezi bděním a spánkem, na EEG se objevují theta-vlny. Druhá fáze tzv. lehký spánek je charakteristická rychlými vlnami, K-komplexy a také snížením svalového napětí. Třetí fázi

³ Elektroencefalogram (zkráceně EEG) je záznam časové změny elektrického potenciálu způsobeného mozkovou aktivitou.

nazýváme již hluboký spánek, ve kterém se objevují vlny delta. Čtvrtá fáze, též hluboký spánek, je z 50% charakteristická stejnými vlnami jako fáze třetí (delta-vlnami). Prohlubuje se svalové uvolnění, snižuje se dechová i srdeční frekvence, chybí oční pohyby. Všechny čtyři fáze se souhrnně nazývají non-REM-spánek. (Plháková, 2003, s. 89- 91). Ve spánku je důležitá především REM-fáze, můžeme ji nazvat pátou fází spánku, která je typická rychlým a nepravidelným dýcháním, zvýšenou srdeční frekvencí, rychlými pohyby očí a sny. „Každou noc se člověku zdá čtyři až pět snů. Nejčastěji si pamatujeme ranní sny z poslední fáze paradoxního spánku⁴.“ (Plháková, 2003, s. 93) Sen má pro lidský organismus velký význam. V REM-fázi vstupují do vědomí podněty, se kterými se mozek během dne nedokázal vypořádat. „Ve snu se řadě lidí podařilo vyřešit určité problémy.“ (Bedrnová, 1999, s. 41) Magickou důležitostí snů dokládá i existence starověkých snářů. Poukazují na nejrůznější symboly a mechanismy. Výkladem snů se dnes zabývá např. psychoanalýza.

Podstatné je si uvědomit, že „během jediné noci projde jedinec zpravidla čtyřmi stadii hlubokého spánku provázeného delta-vlnami a čtyřmi až pěti REM-fázemi.“ (Plháková, 2003, s. 91) Plháková (2003) dále uvádí, že první REM-fáze trvá přibližně deset minut a během noci se prodlužuje. Naopak hlubokého spánku v průběhu noci ubývá. Člověk se probouzí v poslední REM-fázi, která může trvat dokonce i hodinu.

Spánek by měl optimálně zabírat $\frac{1}{3}$ dne, tzn., že spát bychom měli 8 hodin denně. Potřeba spánku je ovšem individuální a v průběhu života se mění. V kojeneckém věku prospí dítě i více než 14-15 hodin. Tento interval se postupně zkracuje, ale délka spánku by neměla klesnout pod 6 hodin denně.

Pokud se objeví problémy se spánkem (obtížné s usínáním, časté buzení nebo únava po probuzení, atd.), neřešíme obvykle příčinu svých obtíží, ale nakupujeme uspávací prostředky a hypnotika. Nutné je ovšem řešit příčinu svých problémů komplexně. Pro lepší kvalitu spánku platí obecně následující zásady, které shrnula Bedrnová následovně: Důležité je kvalitní lůžko v klidném prostředí bez rušivých vlivů, jako je hluk nebo světlo z ulice. Dále může pomoci vlažná sprcha před usnutím, klidná hudba či příjemná četba. Je doporučováno konzumovat večer spíše lehká jídla a to nejlépe dvě hodiny před usnutím. Před uložením je vhodné místnost dobře vyvětrat, vypnout topení a spát nejlépe při otevřeném okně (pokud to okolní ruchy umožní). Za předpokladu nízké vlhkosti vzduchu

⁴ Jako paradoxní spánek označuje Michel Jouvet REM-spánek. Ostatní fáze označuje jako ortodoxní-pravý spánek. (Plháková, 2003, s. 93)

v místnosti je možné zapnout zvlhčovač vzduchu. Ke kvalitnímu spánku přispívá dostatečný pohyb během dne. Pokud problémy se spánkem neustupují, může se jednat o dlouhodobé poruchy spánku a je vhodné vyhledat poradenskou pomoc či navštívit psychoterapeuta.

2.4 POHYB

Důležitou složkou zdravého životního stylu každého jedince je pravidelná pohybová aktivita. Pohybovou aktivitu lze z hlediska energetického výdeje chápat jako „jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince.“ (Bouchard in Sigmundovi, 2011, s. 6) „Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i biopsychosociální složky existence a fungování lidského organismu.“ (Hendl, Dobrý, 2011, s. 173)

V důsledku současného rozvoje společnosti přibývá tzv. sedavých zaměstnání, která člověku neumožňují dostatečnou pohybovou aktivitu během jeho pracovní doby. Často se tak stává, že energetický příjem převyšuje energetický výdej. Neznamena to ovšem, že pokud člověk pracuje těžce fyzicky, vykoná během své pracovní doby dostatek zdraví prospěšného pohybu. „Člověk je morfologicky i funkčně adaptován na způsob života, který vedl po tisíce let a ve kterém schopnost vyrovnat se s náročnou tělesnou činností patřila k základním atributům žití a přežití. V současné době však žije v podmínkách přetechnizované společnosti, která potřebu pohybu omezuje na minimum.“ (dostupné z: www.aktin.cz) Z toho vyplývá, že nejen sedavá zaměstnání, ale i množství technických vymožeností berou člověku zdraví prospěšný pohyb. I v životě dnešní mládeže se pohybová aktivita často omezuje na minimum. Novotný mluví v souvislosti s nedostatkem pohybu o hypokinezi. „Hypokineze je způsob života, který sebou přinesla civilizace (...), přivádí každého jednotlivce k výraznému konfliktu mezi jeho vrozenou dispozicí k pohybu a skutečným pohybovým režimem. Každý člověk se narodil pro pohyb. My se však vozíme v různých motorových dopravních prostředcích. Většinu školní nebo pracovní doby i volného času trávíme vsedě, případně vstoje.“ (dostupné z: www.fsps.muni.cz) Jako hypokinezi tedy chápeme nedostatek volných i reflexních pohybů, pohybovou chudost, neaktivitu.

Sigmundovi (2011, s. 6) ve své knize uvádí pohybovou aktivitu s přívlasky habituální, organizovanou, neorganizovanou a týdně. *Habituální pohybovou aktivitu*

chápeme jako běžně prováděnou aktivitu (organizovanou i neorganizovanou). Patří sem pohyb v zaměstnání či ve škole, hry, manipulace s předměty i vlastní sebeobsluha. Pod pojmem *organizovaná pohybová aktivita* se skrývá aktivita vedená erudovaným jedincem (trenérem, učitelem, vychovatelem, ...), naopak *neorganizovaná pohybová aktivita* zahrnuje pohyb vykonávaný svobodně ze své vlastní vůle, bez vedení a ve svém volném čase. Často vychází z potřeb jedince. *Týdenní pohybová aktivita* pak shrnuje veškerou prováděnou aktivitu v rámci celého týdne.

Pod pojmem „pohyb“ se tedy neskrývá jen aktivní sportování. Za pohybovou aktivitu považujeme i úklid domácnosti, manipulaci z různými předměty, chůzi nebo hraní si s dětmi. Pokud bychom omezili využívání robotických vysavačů, pověsili prádlo na šňůru místo sušení v sušičce, umyli nádobí ručně místo v myčce, chodili občas do práce nebo na nákup pěšky a v neposlední řadě si hráli s dětmi venku, pobíhali s nimi po lese nebo jim pomáhali překonávat překážky na hřištích, měli bychom zřejmě pohybu dostatek.

Nedostatek pohybu je jednou z příčin řady civilizačních chorob, jako jsou cukrovka, vysoký krevní tlak nebo srdeční infarkt. Pravidelným pohybem můžeme snížit riziko výskytu mrtvice, kardiovaskulárních chorob, rakoviny tlustého střeva nebo onemocnění kosterního a svalového aparátu. Pravidelný aktivní pohyb je pro naše tělo prospěšný hned z několika hledisek. Korvas (2013, s. 13) uvádí seznam zdravotních benefitů pohybových aktivit, ze kterého si některé benefity uvedeme: Aktivní pohyb zvyšuje hladinu tzv. dobrého cholesterolu (HDL) a snižuje vysoký krevní tlak, pomáhá spalovat tuky a tím zlepšuje stavbu těla, zvyšuje pružnost a pevnost kloubů vazů a šlach, podporuje krevní oběh a zvyšuje tak vytrvalost, snižuje klidovou tepovou frekvenci, snižuje riziko potratu a usnadňuje porod. Dále posiluje imunitní systém, uvolňuje svalstvo a tím odstraňuje záporné emoce, zlepšuje náladu a omezuje vznik deprese, zkrášluje zevnějšek, a tím zvyšuje sebevědomí, zvyšuje odolnost vůči stresu a dalším negativně působícím jevům, usnadňuje usínání a zlepšuje kvalitu spánku.

Velmi důležité je vybrat si takovou pohybovou aktivitu, která odpovídá našim zdravotním, fyzickými časovým možnostem. Pro pomoc při rozhodování může dnes každý člověk zajít například do fitnesscentra, kde mu zkušený trenér poradí a případně sestaví individuální cvičební plán, nebo dokonce pomohou se sestavením vhodného jídelníčku. Pro začátek úplně stačí začít s chůzí. Rychlá a energická chůze je jednoduchá a kdykoliv dostupná pro každého. Během rychlé chůze se spalují tuky a zpevňují důležité svaly nejen na nohou a hýždích, ale i zádech. Přidáme-li k chůzi i energický pohyb rukou, zaktivujeme

svaly i v této oblasti. Můžeme tak posílit celé tělo během krátké procházky. Pomoc odborníka by měli vyhledat zvláště lidé trpící například srdečně-cévním onemocněním, vysokým krevním tlakem, osteoporózou nebo nadváhou. Rizikovým faktorem pohybu může být velké množství skoků, poskoků, nárazů, prudkých změn pohybu, které přetěžují již tak velmi zatěžované klouby a vazy.

Portál www.zdravi.euro.cz nabízí pár tipů jak na to, pokud se rozhodneme začít žít aktivně (dostupné z: www.zdravi.euro.cz):

- Neodkládat svá rozhodnutí slovy „nemám čas“.
- Pohyb zařadit do svého denního režimu – vystoupit z tramvaje nebo autobusu o zastávku dříve a zbytek cesty dojít pěšky, místo výtahu využívat schody, pustit se do velkého úklidu. Každý pohyb se počítá, zejména pak jízda na kole, plavání, tanec či chůze.
- Před cvičením si protáhnout tělo a rozhýbat svaly. Z počátku je vhodné cvičit jen tolik, abychom byli příjemně unaveni a zbytečně se nepřepínali. Ke konci cvičení je vhodné zvolnit tempo a protáhnout se.
- Po vydatném jídle dopřát tělu před cvičením alespoň hodinovou pauzu.
- Najít si „partáka“ – ve dvou se to lépe táhne. Vzájemně se tak můžete podpořit a motivovat.

Při pohybových aktivitách je důležité zvyšovat zátěž postupně, pravidelně dýchat a zpomalit vždy, pokud nestačíme s dechem. Optimálně by měl být člověk při pohybové aktivitě schopen mluvit tak, aby se výrazněji nezadýchával a nezadrhával. Pokud je tomu naopak, je srdeční frekvence příliš vysoká a nedochází ke spalování tuků, ale naopak svalů. Vhodné je cvičit pravidelně (3-4x týdně) po dobu minimálně 30 minut. Výsledky naší aktivity nelze očekávat okamžitě - jde o dlouhodobý proces, je tedy nutné vytrvat. Očekávat jej můžeme nejdříve po měsíci pravidelné pohybové aktivity.

Na podporu pohybové aktivity, zejména u mládeže, vznikají různé programy a projekty Ministerstva zdravotnictví ČR, Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy ČR ve spolupráci s pedagogy všech stupňů škol a psychologů různých organizací, které se zabývají rozvojem pohybové kultury, tělesné výchovy a sportu. Například projekt „Škola podporující zdraví“, projekt „Tělesná výchova a zdraví“ nebo projekt „Týdny zdraví ve škole“.

3 VOLNÝ ČAS

Volný čas by měl být časem, který strávíme tzv. volně, prostě dle svého vlastního uvážení. Měl by představovat $\frac{1}{3}$ dne, což je, jak už jsme si řekli, nereálné. Péče o členy rodiny a o domácnost samotnou nás o tento čas obírá.

„Za volný čas je podle sociologických kritérií považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost. Jedná se o tu část mimopracovního, mimoškolního času, která zbude po zabezpečení individuálních a rodinných, existenčních a biologických potřeb.“ (Sak, Saková, 2004, s. 59) Volnočasové aktivity by měli sloužit k odpočinku a vlastní seberealizaci, což pro většinu lidí „domácí práce“ určitě neznamenaají. Bedrnová zdůrazňuje, že by se pracovní aktivity měli zřetelně odlišovat od aktivit volnočasových. Nejvhodnější je, aby se v těchto aktivitách střídalo zatížení fyzických i duševních předpokladů jedince. Jako volnočasové aktivity považuje ty, u kterých si řekneme, že je můžeme a nebo chceme dělat (Bedrnová, 1999).

Stále častěji se setkáváme s podobnými tvrzeními, že na volný čas nemáme čas. Zajímavé je se podívat do historie – je poměrně šokující, kolik volného času měli (vlastně neměli) naši předkové. Ti vykonávali pracovní činnost mnohem více hodin týdně než my a také se museli starat o domácnost. Pracovní doba se začala zkracovat postupně až na konci 19. století. „Začátkem 19. století byla obvyklá pracovní doba 70-75 hodin týdně, která se na jeho konci zkrátila mužům na 11 a ženám na 10 hodin denně. V letech 1917 a 1921 řada zemí uzákonila osmihodinový pracovní den. V dalším průběhu 20. stol. a zejména v jeho závěru klesla týdenní pracovní doba z přibližně 46 na 40 hodin, v některých zemích i pod tuto hranici.“ (Korvas, 2013, s. 45)

S trávením volného času souvisí ekonomické podmínky daného státu i samotného jedince. Někteří lidé nemají finanční prostředky, aby pravidelně navštěvovali fitness centra, divadelní představení, promítání filmů v kině nebo si kupovali knihy nebo nejrůznější hry. Samozřejmě i bez velkých finančních investic může člověk trávit svůj volný čas kvalitně. Podstatné je, že mu tento faktor omezuje možnost volby. Ztíženou možnost trávení volného času mají například i malí podnikatelé, kteří potřebují obstát v konkurenci na trhu nabídky a poptávky. K těm, kdo nemohou nebo neumí trávit svůj volný čas prospěšně, patří i lidé trpící tzv. workoholismem. Takoví lidé si neumí vytvořit čas pro své zájmy, odpočinek a zábavu.

Díky potřebě lidí bavit se, užívat si svůj volný čas aktivně i pasivně vznikají odvětví, ve kterých lidé pracují, aby se jiní mohli bavit. Patří sem centra obchodní, zábavní, sportovní nebo kulturní, hotely, , i například cestovní kanceláře. Dnešní doba nabízí nespočet možností, jak trávit svůj čas, které Slepíčková (2000) shrnuje do následujících 9 oblastí:

- aktivity manuální – práce na zahradě, kutilství, ruční práce atp.
- aktivity fyzické – procházky, turistika, sport atp.
- aktivity kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, magnetofonu atp.
- aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp.
- aktivity kulturně racionální – dobrovolné vzdělávání, sledování masmedií, luštění křížovek atp.
- aktivity společensko-formální – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích
- aktivity společensko-neformální – rodinné aj. návštěvy, návštěvy kavárny
- hry, podívaná, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry
- pasivní odpočinek – sedění, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy atp.

Volný čas neslouží jen k odpočinku. Existuje mnoho funkcí volného času. Korvas (2013) je vymezuje na funkci instrumentální, humanizační a zábavnou. *Instrumentální úloha* volného času se rozvinula společně s industrializací, kdy lidé dostali větší příležitost si po práci odpočinout, nabrat síly, hlouběji pracovat na svém zdraví a zároveň uspokojovat své zájmy. *Funkce humanizační* zahrnuje hlavně možnost výchovy, vzdělání a socializace. Poslední funkce, *funkce zábavná*, má značně individuální charakter a odpoutává člověka od jeho běžných povinností. Hlavní úkolem je bavit se, naplňovat svá přání a uspokojovat svoje potřeby.

4 STRES JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR ŽIVOTNÍHO STYLU

Stres – to je slovo, které slycháme dnes velice často. Pojmy jako „jsem ve stresu“, „jsem vystresovaný“ aj. vyslovil již v životě určitě každý z nás. Je nutné se stresem, jako rizikovým faktorem životního stylu, počítat i u adolescentů. Hartl definuje hovorově stres⁵ jako „chorobu století, termín všeobecně nadužívaný pro konflikt, úzkost, frustraci a vyšší aktivizaci a situace nepříjemně pociťované vůbec“ (Hartl, 2009, s. 568). Existuje mnoho definic stresu. Jmenujme si některé z nich:

- Stres „jako charakteristická fyziologická odpověď na poškození n. ohrožení organismu, kt. se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu.“ (H. Selye in Hartl, 2009, s. 568)
- „Stres jako stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji obranu.“ (H. Cooper, M. H. Appley in Hartl, 2009, s. 568)
- Stres „je stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž.“ (Holeček, 2003, s. 162)
- „Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.“ (Schreiber, 2000, str. 17)

Stres je nejčastěji vnímán jako reakce organismu vyvolaná nejrůznějšími podněty, které jsou vnímány jako nepříjemné či ohrožující. Je nutné ale uvést, že stres nelze vždy vnímat jako negativní. Existují totiž dva druhy stresu – *eustres* a *distres*. Distres je právě ten škodlivý stres, kterému se chceme vyhnout. Jeho dlouhodobým působením vzniká nebezpečí poškození organismu. Eustres je naopak stresem pozitivním. Zní to zvláště, ale eustres člověka do určité míry motivuje a díky němu může dosáhnout lepších výkonů.

H. Selye v souvislosti se stresem hovoří o obecném adaptačním syndromu, který má tři fáze (Selye in Holeček, 2003, s. 163):

1. Poplachová reakce: Dochází ke zvýšení tepové frekvence, zrychlení dechu, zvýšení svalového napětí, zvyšuje se koncentrace stresových hormonů (adrenalin a

⁵ Z lat. stringo, stringere – utahovati, stahovati jakoby smyčku kolem krku odsouzence (Holeček, 2003, s. 162)

noradrenalinu) a dochází k tlumení bolesti. Tato reakce má jediný cíl, a to připravit organismus k obraně. Taková příprava však stojí organismus mnoho energie a sil.

2. Fáze adaptace, přizpůsobení: Optimálně by měla stresová reakce v této fázi skončit. Organismus by měl překonat první příznaky poplachové fáze a jedinec by se měl přizpůsobit stresovým podmínkám a měl by být schopen se účinně bránit.
3. Fáze vyčerpání: Tato fáze nastává v okamžiku, kdy se jedinec nedokáže se stresem vyrovnat nebo v případě, že je stresu vystavován dlouhodobě či opakovaně. Dochází k vyčerpání organismu a k jeho zhroucení. To se může projevit psychosomatickým onemocněním, vznikem psychické poruchy nebo též syndromem vyhoření, depresí či dokonce smrtí.

Vyhnout se stresu v dnešní uspěchané době není ale vůbec jednoduché. M. Baxendale přirovnává stres ke Stresové obludě, která se ukrývá v nezaplacených složenkách, přečerpaných bankovních kontech, daňových příznání nebo v telefonátech, hodinách, počítačích, autech, ale často se zjevuje i v lidských osobách, jakou jsou šéfové, bankovní úředníci, daňoví kontrolóři, děti, anebo paní Baxendaleová (manželka autora). To vše jsou podněty, které mohou vyvolat stresovou situaci. Některé jmenované podněty nejsou zrovna typické pro období adolescence, ale to neznamená, že si adolescenti nepřipouští jejich existenci a že se některých už přímo netýkají. Podněty vyvolávající stres nazýváme stresory, které si rozdělíme na vnější a vnitřní (Holeček, 2003, s. 164):

- *Vnější stresory* jsou podněty z našeho okolního prostředí. Můžeme je rozdělit na fyzikální (hluk, chlad/teplo, cigaretový kouř, aj.) a sociální (náročné životní situace).
- *Vnitřní faktory* lze rozdělit na tělesné (neuspokojení základních lidských potřeb, bolesti, únava, nemoc, aj.) a psychické (strach, úzkost, napětí, nervozita, pocit zodpovědnosti, perfekcionismus, příliš vysoké cíle, neschopnost relaxace, aj.)

„Je třeba si plně uvědomit, že projevy stresu nelze vůlí ovládat, není proto možné vědomě se snažit o jejich odstranění, ale pouze o zmírnění, aby tolik neškodily“ (Holeček, 2003, s. 164). Mladiství by měli ovládat určité způsoby zvládnutí stresu nebo by o nich měl mít alespoň určitý přehled. Carnegie shrnuje strategie zvládnutí stresu pod akronymem STRESS (Carnegie, 2011, s. 86):

S = sebedisciplína

T = tlak na péči o vlastní tělo a duši

R = relaxace a uvolnění

E = efektivní protažení těla

S = smysl pro humor

S = spolehnutí se na pomoc přátel

Boj se stresem opět vtipně glosuje Baxendale: „Lidé ve stresu prý začínají víc pít alkohol, kávu, víc kouřit atd. A to celou věc nakonec ještě zhoršuje (dle slov paní Baxendaleové – panovačné sucharky). Já se domnívám, že byste měli omezit množství alkoholu, kávy a cigaret. Z vlastní zkušenosti ale vím, že Stresová obluda umí být velmi přesvědčivá.“ (Baxendale, 2011, s. 26) Návykové látky jsou bohužel častým, ale nevhodným pokusem o únik ze stresové situace nejen v období adolescence. Této problematice se budeme podrobněji zabývat v následujících kapitolách. V boji se stresem je tedy nutné být na sebe přísní a dodržovat zásady zdravého životního stylu – tedy jíst pravidelně a rozumně, alespoň trochu sportovat, ale také odpočívat. Je důležité neztrácet humor, i když se necítíme dobře. Je vhodné vnímat maličkosti, ze kterých se můžeme radovat. Zvládnout stres nám může pomoci i péče o vlastní zevnějšek. Každému určitě zvedne náladu náhodný kompliment, který bychom určitě nedostali, kdybychom se začali zanedbávat.

5 UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR ŽIVOTNÍHO STYLU

O užívání návykových látek mladistvými se hovoří poměrně často. Stačí se na ulici rozhlédnout kolem sebe a nezdědka potkáme žáčky pyšně se nesoucí s cigaretou v ruce. Ve zprávách často slyšíme o podnapilých dětech, které zadržela policie, a bohužel se setkáváme i s případy, kdy mladiství zkouší již drogy tvrdší. Česká republika se v této „disciplíně“ řadí na první místa pomyslného žebříčku úspěšnosti.

Než se budeme problematice drog a drogových závislostí věnovat podrobněji, je nutné si pojem droga vysvětlit. Podle Presla můžeme drogu chápat „jako každou látku, ať již přírodní nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky: 1. má tzv. psychotropní účinek⁶, ... 2. může vyvolat závislost, ...“ (Presl, 1995, s. 9) V dnešní době bývá často pojem droga zjednodušován a chápán jako „cosi nelegálního a škodlivého.“ (Presl, 1995, s. 10) Z tohoto pohledu můžeme jako drogu chápat i sledování televize, surfování na internetu, hraní výherních automatů nebo konzol. Pro účely této práce se budeme drogou zabývat jako návykovou látkou. Užívání návykových látek je spojeno s jistou mírou rizika. Presl uvádí, že může dojít ke ztrátě kontroly nad užíváním látek. Z občasné konzumace drogy se může stát závislost. Právě podle rizika vzniku závislosti dělíme drogy na *měkké* (lehké) a *tvrdé* (těžké). Podle Presla je toto dělení nepřesné. „Podle mého je daleko vhodnější a srozumitelnější způsob užívaný v Holandsku, kde drogy dělí na skupinu s *akceptovatelným, přijatelným rizikem* a na skupinu s *rizikem nepřijatelným*.“ (Presl, 1995, s. 10) K tomuto názoru se budeme přiklánět i my, protože podle běžně užívaného dělení na lehké a těžké drogy mohou konzumenti nabýt dojmu, že užívání drog lehkých neskrývá žádná rizika.

5.1 KOUŘENÍ

Kouření můžeme považovat jako nejrizikovější faktor životního stylu hned ze dvou důvodů. Zaprvé jsou tabákové výrobky od 18 let legální a snadno dostupné, zadruhé kouření způsobuje řadu předčasných onemocnění a úmrtí. „Základními škodlivinami tabákového kouře jsou nikotin, dehet, oxid uhelnatý, amoniak, nitrosaminy, formaldehyd, kyanid, arzenik a řada dalších.“ (Machová, 2009, s. 60) Musíme si uvědomit, že tyto látky jsou tělu škodlivé, prudce jedovaté a dokonce rakovinotvorné. „Americká společnost proti rakovině se Světovou plicní nadací odhadují ve své zprávě z roku 2009, že kouření si ročně

⁶ Psychotropní – působí na psychiku tak, že ovlivňuje vnímání, prožívání a náladu jedince

vezme 6 milionů lidských životů a výdaje světových ekonomik spojené s tabákem dosahují 9 bilionů korun ročně.“ (Dolejš, 2010, s. 37)

Kouření může způsobit vážná onemocnění. Kouřením se zvyšuje riziko vzniku srdečního infarktu, cévních mozkových příhod nebo např. onemocnění cév. Tato onemocnění jsou důsledkem zvýšeného krevního tlaku, zvýšeného srdečního tepu či stažení srdečních cév, jejichž příčinou je právě nikotin. Nikotin je silně toxická a návyková látka. Machová uvádí, že se nikotin již za sedm sekund po vdechnutí dostává do mozku. Jakmile hladina nikotinu v těle kuřáka klesne, objeví se abstinenční příznaky, k nimž patří: „nutkavá touha po cigaretě, špatná nálada, podrážděnost, neschopnost soustředit se, nervozita, úzkost, poruchy spánku, zvýšená chuť k jídlu.“ (Machová, 2009, s. 60) Negativní důsledky kouření můžeme pozorovat např. na pokožce, která je často zašedlá a rychleji stárne. Dále můžeme u kuřáků pozorovat zažloutlé konečky prstů nebo změnu zabarvení zubů. Nejen nikotin je však vysoce škodlivý. Vysoce toxické jsou také dehty, které se podílí na vzniku rakoviny plic, ústní dutiny, močového měchýře nebo i třeba ledvin. Dehet je obsažen především cigaretovém kouři, který je vydechován při kouření. Kuřáci tedy neohrožují jen své zdraví, ale ohrožují i nekuřáky a děti pohybující se v jejich okolí. Tzv. pasivní kouření může mít za následek i další „zdravotní potíže – alergie, astma a bolesti hlavy.“ (Ganeri, 2001, s. 105)

Všeobecně známý je negativní vliv kouření na plod během těhotenství. Machová uvádí, že kouření může zvýšit riziko samovolného potratu, nitroděložních úmrtí plodu nebo úmrtí novorozenců. Matka kuřáčka může svému nenarozenému miminku způsobit retardaci jeho růstu a vývoje.

Dolejš uvádí, že 25% obyvatel ČR se označuje jako pravidelní kuřáci (ve větší míře mluvíme o mužích). Portál socioopress.cz shrnuje výsledky výzkumů vztahujících se k této problematice: 60% české populace ve věku 15-64 let se cítí být nekuřákem. Alarmující je nárůst počtu mladistvých kouřících tabák vzhledem k jejich věku. „Nejkritičtější období pro vznik návyku kouření je věk mezi 11. a 15. rokem.“ (Machová, 2009, s. 61). Podle statistik OECD⁷ a studie ESPAD⁸ vykouřilo mezi lety 2005 a 2006 22,5% patnáctiletých mladistvých svou první cigaretu (dle statistik OECD). Dle nejnovějších statistik vykouřilo svou první cigaretu ve věku 15-16 let 75% Čechů a ke každodennímu kouření se přiznalo

⁷ The Organisation for Economic Co-Operation and Development je uznávanou mezinárodní organizací poskytující komplexní analýzu v mnoha oblastech.

⁸ The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs – evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách.

42% mladistvých (studie ESPAD, 2011). Podle této studie jsou nejčastějšími kuřáky, kromě českých mladistvých, Bulhaři, Chorvati nebo Francouzi. Nejnižší počet kouřící mládeže najdeme mezi náctiletými na Islandu, v Albánii či Norsku. (dostupné z: www.sociopress.cz)

5.2 ALKOHOL

„Alkohol (etanol, etylalkohol, ...) patří do skupiny látek, která se nazývá alkoholy. Alkohol je sloučenina získaná kvašením cukru. Chemická látka, která je v pivu, vínu, lihovinách, které jsou tak často v naší společnosti užívané, tím intrikujícím prvkem, je etylalkohol (etanol).“ (kolektiv autorů sdružení Sanamin, 2007, s. 138)

Alkohol patří mezi tzv. lehké drogy a je legálně dostupný pro všechny osoby starší 18 let. Právě v tom spočívá jeho nebezpečí. Podle Machové závisí účinek alkoholu na vypitém množství, na psychickém a fyzickém stavu jedince a mnoha dalších faktorech. „Alkohol působí na centrální nervový systém, který všeobecně tlumí, přestože díky uvolnění je alkohol považován za životabudič.“ (kolektiv autorů sdružení Sanamin, 2007, s. 139) Machová popisuje typické projevy při určité koncentraci alkoholu v krvi (Machová, 2009, s. 66):

- 0,5‰ alkoholu snižuje napětí, strach a úzkost, navozuje pocit klidu a důvěry.
- 1,5‰ alkoholu v krvi způsobuje ztrátu zábran, mnohomluvnost, rozjařenost či narušení svalové koordinace. Takový jedinec má potřebu se družít s ostatními.
- 2-3‰ alkoholu v krvi způsobují těžkou poruchu hybnosti, soudnosti i vnímání. Jedinec je často agresivní a v citech se projevuje hlavně smutek.
- 3-4‰ alkoholu v krvi mohou způsobit bezvědomí.
- 4-5‰ alkoholu v krvi může způsobit smrt.

Negativním důsledkem užívání alkoholu může být, vzhledem k tomu, že jde o návykovou látku, závislost (alkoholizmus). Typické pro alkoholizmus je ztráta kontroly nad užíváním alkoholu. Takový jedinec ignoruje negativní vliv alkoholu na svou osobu, na jeho vztahy s okolím i jeho zdravotní stav. Pokud alkoholik nemá možnost napít se alkoholu, objeví se u něj abstinenční příznaky provázené jak psychickými, tak fyzickými projevy. Machová mluví o psychickém abstinenčním syndromu (neklid, podrážděnost, úzkost, emoční labilita, útlum a např. depresivní ladění) a fyzickém abstinenčním

syndromu (bolesti svalů, kloubů, průjem, nutkání ke zvracení, žaludeční křeče, aj.). Stejně jako kouření způsobuje dlouhodobé užívání alkoholu vážná zdravotní onemocnění „jako ztučnění, cirhózu a zánět jater, záněty sliznice téměř v celém rozsahu trávicího ústrojí, ..., choroby věnčitých tepen a psychické poruchy.“ (Machová, 2009, s. 67).

Kraus se ve svém výzkumu zmiňuje o velkém problému spojeném s alkoholem. „U mnoha dotazovaných není pivo považováno vůbec za alkoholický nápoj, tím méně, je-li podáno některým z rodičů jako doušek na chuť, anebo proti žízni.“ (Kraus, 2006, s. 117) První kontakt s alkoholem je podle Krause mnohem těžší ke zmapování než u kouření. Často bývá totiž alkohol podán již v dětství (často pivo, šampaňské) v rámci rodinných oslav. „Nebezpečí spočívá v tom, že vznikají první asociace typu: společenská událost + alkohol = pohoda (veselá a uvolněná atmosféra).“ (Kraus, 2006, s. 118)

V konzumaci alkoholu jsou mladí Češi ještě „úspěšnější“ než v kouření. 98% naší populace vyzkoušelo alkohol již v mladistvém věku, ve věku 15-16 let. Podle studie je u studentů populární zejména pivo, ale též destiláty či víno. Podle statistik OECD bylo mezi lety 2005 a 2006 33% mladistvých v daném roce minimálně dvakrát opilých (sociopress.cz).

Studie o kouření a užívání alkoholu mladistvými jsou alarmující. Jak je ale možné tento negativní trend zastavit či alespoň zvrátit? Jaký vliv na to může mít rodina? Zajímavé je, že více kouří a pijí alkohol děti z neúplných rodin, děti, které mají špatné vztahy s rodiči, nebo děti, jejichž sourozenci sami kouří a pijí alkohol (sociopress.cz). Rodina může udávat normy a snažit se hlídat, s kým se dítě stýká. Víc ale bohužel udělat nemůže. Různé zákazy a příkazy mohou paradoxně fungovat přesně opačně a mohou tak vyvolat negativní reakci mladistvého.

5.3 DROGY

Měkké drogy (např. alkohol, tabákové výrobky) bývají často užívány z „rekrečních důvodů“. Možnost vzniku závislosti není sice vysoká, ale riziko vzniku dlouhodobých účinků je vysoké. Tyto měkké drogy nejsou tolik nebezpečné jako drogy tvrdé, které označujeme za velmi silné a nebezpečné, s vysokým rizikem vzniku závislosti. Takové drogy jsou tělu škodlivé. Přerušování užívání těchto drog často doprovází abstinenci příznaky (Ganeri, 2001, s. 8). Mezi drogy měkké můžeme zařadit kávu, tabákové výrobky, konopí a také alkohol. Jde o drogy společností tolerované a od 18 let (vyjma konopí) je jejich užívání legální. Drogy tvrdé jsou pak např. opiáty nebo kokain.

Machová třídí drogy podle účinku (Machová, 2009, s. 76-83):

- *Tlumivé (narkotické) látky*: Patří sem opiáty, těkavé látkami (inhalanty) a jsou často považovány za nejbezpečnější drogy. Odstraňují pocity konfliktů, strachu, vyvolávají pocit spokojenosti, ale mohou vyvolat i dysforii⁹. Takové drogy se aplikují šňupáním, kouřením, podkožními či nitrožilními injekcemi. Typickými zástupci jsou opium, morfin, kodein, heroin nebo např. syntetická narkotika s účinky opiátů jako metadon, fentanyl či tramadol. Z látek těkavých jmenujme toulén, aceton, lepidla, barvy, laky, čisticí prostředky, aj.
- *Stimulační drogy (psychostimulancia)*: Takové drogy jedince povzbuzují. Zahánějí únavu a navozují bdělost, zvyšují energii a výkon jedince. Sami však energii nedodávají, ale berou ji ze zásob organismu, takže tělo vyčerpávají. Patří sem např. kokain, crack, efedrin, amfetamin, metamfetamin, pervitin, aj. Nebezpečí užívání se zvyšuje nelegální distribucí drog, kdy nelze zaručit chemickou čistotu látky ani její dávkování.
- *Drogy s halucinogenními účinky*: Jde o drogy kanabisové (marihuana) a jiné halucinogeny. Mezi zástupce těchto drog patří marihuana, hašiš, meskalin, mykoatropin, bufotenin nebo např. LSD. Takové drogy se aplikují především kouřením, a, jak napovídá název, způsobují halucinace. Užívání halucinogenních látek by se měli vyhnout ti, v jejichž rodině se vyskytlo psychické onemocnění.

Tato skupina drog není našťastí společností tolerována a také nepatří mezi nejčastější drogy užívané mládeží. Přesto znamenají tyto drogy vysoké riziko pro společnost. Člověk by je neměl zkoušet ani za účelem pobavení ani ve stresové situaci.

⁹ Stav úzkosti, rozmrzelost, subjektivně pociťovaná nepohoda, nepříjemné emocionální ladění, subdeprese až deprese

6 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ ADOLESCENCE

Předmětem zkoumání diplomové práce je životní styl adolescentů, proto je vhodné si tuto věkovou skupinu blíže definovat. Cílem této kapitoly je vymezit pojem adolescence a vyzdvihnout specifika vývoje tohoto vývojového období.

Pojem adolescence¹⁰ byl poprvé použit 15. století a v české literatuře se tímto pojmem charakterizuje období mezi pubertou a ranou dospělostí. Adolescent bývá hlavně v lékařství nazýván dospívajícím. V anglické literatuře zahrnuje období adolescence i pubescenci¹¹ pod pojmem *teenager*¹². Věkové ohraničení daného vývojového období není v literatuře striktně vymezeno. Nejčastěji je však uváděn věk mezi 15 až 22 lety. Hartl, Hartlová (2000) uvádí věk adolescentních dívek mezi 12. až 18. rokem, u chlapců mezi 14. až 20. rokem. Vstup do adolescence můžeme ohraničit biologickým dozráním – přesněji řečeno úplnou reprodukční zralostí a ukončeným tělesným růstem, kdežto při ukončení období adolescence a vstupu do dospělosti je nutné jmenovat hlediska psychologická a sociologická – důležitá je vlastní autonomie a emancipace jedince. Adolescence je obecně považována za „most mezi dětstvím a dospělostí“ (Macek, 2003, s. 11-12). Macek (2003) a například i Wunsch dělí adolescenci na časnou od 10-11 let do 13 let, střední v intervalu 14-16 let a pozdní od 17 do 20 let. Subjektem tohoto výzkumu jsou žáci gymnázií, středních škol a učilišť ve 3. ročníku jejich studia. Podle Wunschova dělení tedy mluvíme o období pozdní adolescence.

Adolescence je obdobím, kdy se stabilizuje fyzický a psychický vývoj a dochází dotváření osobnosti v oblasti sexuální, sociální, postojové i profesní (Švancara, 1981). Ze sociologického hlediska jde o přebírání role dospělého, zapojování se do společenského života a jeho institucí, definování vlastní sociální pozice a seznamování se s nároky společnosti (Jandourek, 2007).

Jak už bylo uvedeno, v období adolescence prochází jedinec velkým množstvím změn ve všech oblastech – v oblasti sociální, sexuální, ideové i profesní. Tyto proměny můžeme stručně shrnout ve třech hlavních bodech (Vágnerová, 2000):

1. V období adolescence zažívají jedinci svůj *první pohlavní styk*, bohužel někdy i početí dítěte, na které ještě častou nejsou připraveni.

¹⁰ Z latinského slova *adolescere* (dospívat, mohutnět, dorůstat)

¹¹ V české literatuře se pubescence vymezuje časovým intervalem 11-15 let

¹² Z angličtiny dospívající, náctiletý

2. Důležitým ohraničujícím bodem adolescence je z jedné strany *ukončení povinné školní docházky* a ze strany druhé *ukončení období přípravy na budoucí zaměstnání*, často i nástup do zaměstnání.
3. Třetím bodem je *plnoletost*.

Zvláště třetí bod – plnoletost – vnímají adolescenti jako významný mezník jejich života. Dosažením plnoletosti se jedinec cítí být dospělý, ale je tomu skutečně tak? Adolescenti mají potřebu volnosti, chtějí experimentovat a zároveň odkládají nalezení konečného řešení své situace. Nadále odmítají hodnoty a postoje svých rodičů a starší generace. Jejich protest již však není úplnou negací, ale spíše ignorováním. Adolescent není svázán myšlenkami na budoucnost, ta zatím neovlivňuje jeho aktuální prožitky. Adolescenci můžeme charakterizovat jako přechodné období, které poskytuje jedinci čas a možnost dosáhnout předpokladů stát se dospělým, které současná společnost vyžaduje (Vágnerová, 2000).

Adolescenci jsme si definovali jako období změn, tyto změny nastávají v oblasti biologické, sociální a psychické. Biologické změny jsou patrné již na první pohled. Nejvýraznější změny probíhají v období časně adolescence, na základě hormonálních změn. Ty jsou příčinou růstu postavy, nárůstu hmotnosti i vzniku sekundárních pohlavních znaků. Kromě vývoje primárních a sekundárních pohlavních znaků je pro pubertu zrychlený růst charakteristický, myšleno výška a váha (Macek, 2003). Koliba uvádí, že podle metabolické teorie dospívání je pro samotný začátek puberty dívek (menarche¹³, ovulace) potřebná tzv. kritická tělesná hmotnost, resp. více než 20% tělesného tuku (Macek, 2003). V souvislosti s biologickými změnami pojednává Vágnerová o sekundární akceleraci¹⁴. Tento jev může u jedinců představovat o to vyšší zátěž pro vyvíjející se organismus. Vždyť tělesné dospívání (růst postavy, změna proporcí, objevení sekundárních pohlavních znaků, zvyšování funkce pohlavních orgánů, apod.) je samo o sobě pro jedince zatěžujícím jevem, ale liší se silou a průběhem dle pohlaví. U dívek není růst do výšky ve střední a pozdní adolescenci nijak zvlášť zřetelný, dívky v tomto období vyrostou průměrně o 1 centimetr. Kdežto chlapci narostou ještě průměrně o 8 centimetrů. V období střední a pozdní adolescence dochází k ustálení tělesných proporcí. Chlapcům narůstá svalová hmota, díky čemuž mohutní a stávají se mužnějšími. Dívkám se tvaruje postava

¹³ Nástup menstruačního cyklu

¹⁴ Trend zrychlování růstu, váhy a pohlavního dospívání v posledních stole letech. Jako první jej pozorujeme v nejvyspělejších zemích, odkud se dále šíří do zemí méně vyspělých. Souvisí se změnou výživy, s míšením ras i s celkovým životním stylem. (Seifert, Hoffnung, 1991 in Macek, 2003)

hlavně v oblasti ňader a boků. Charakteristické pro toto období je tedy také zřejmá odlišnost chlapecké a dívčí postavy, která nemusela být v pubescenci tak nápadná (Říčan, 2006). „Stejně důležité jako vlastní biologické a fyzické změny je, jak jsou tyto změny vnímány a hodnoceny jejich nositeli a také jejich okolím. Klíčovou roli má předpokládané hodnocení od osob, které dospívající považuje za důležité. Rovněž instituce, média, kultura, umění, průmysl apod. se zabývají pubertou jako fenoménem a zpětně se stávají obsahem reflexe a sebereflexe adolescentů.“ (Macek, 2003, s. 44) Základem tedy je, aby se jedinci se svou postavou smířili. Problematickou skupinu představují hlavně malí chlapci, kteří se musí smířit s tím, že již své vrstevníky nedorostou, a stejně tak vysoké dívky, která naopak vyrostly nad normu. Pokud se tak nestane, mohou se objevit problémy v oblasti sebepojetí, sebehodnocení a s tím spojené sebeúcty.

Nyní si krátce popíšeme psychické a sociální změny v období adolescence. Charakteristickým znakem pro kognitivní vývoj v tomto období je rozvíjející se schopnost abstraktního myšlení. Adolescenti experimentují s jednotlivými pojmy z fyzikálního světa, berou v úvahu možné kombinace prvků a objevují důsledky těchto kombinací. Podobně jsou schopni experimentovat i s pojmy v oblasti sociální, morální, filosofické či duchovní, tzn. s rolemi, které na sebe spontánně berou (Miller, 1989 in Macek, 2003). Podle Vágnerové (2000) adolescenti inklinují spíše k jednoznačným, zásadním a rychlým řešením, která vedou k jistotě. „Kompromis je chápán jako řešení obecně méně kvalitní a nepříliš žádoucí“ (Vágnerová, 2000). S přibývajícím věkem jedince narůstá kvantita informací uložených v dlouhodobé paměti a mění se její charakteristiky i charakteristiky paměti krátkodobé. Čím vyšší mírou sebereflexe jedinec disponuje, tím více je schopen ovlivnit zapamatované. V adolescenci se zvyšuje schopnost uvažovat o aktuálních možnostech či řešení jednotlivých problémů. Jedinec si je vědom vlastní kompetence a efektivnosti při řešení problémů. To přispívá k pocitu vlastní autonomie a hodnoty. Ve střední a pozdní adolescenci dochází k uvědomování si možných rizik, zvažování důsledků a tendence konzultovat rozhodnutí s experty. Adolescenti začínají větší měrou uvažovat jako dospělí. Langmeier uvádí, že se „mládež zabývá různými otázkami svědomí, odpovědnosti a viny, spravedlnosti a zla spíše intenzivněji, ale zároveň i strážlivěji, tj. odmítá laciný sentimentalismus a formální konformismus, v němž vidí zbabělost a prodejnost starší generace.“ (Langmeier, Krejčířová, 1989). Adolescent se zabývá světovými problémy, jako je chudoba, civilizační choroby či mučení. Také uvažuje o vzdálených důsledcích svých činů, které mohou přispět například k případné globální

katastrofě, a je schopen se za ně odsuzovat. Adolescent hodnotí podle absolutních norem, dle kterých nedokáže sám žít, ale společnost (hlavně rodiče, lékaře, učitele a jiné autority) soudí přísně. Říčan (2010) označuje adolescenta jako „absolutistu v morálce“. Podle něj musí být tento morální fanatismus překonán. V dospělosti pak zůstává pouze jako připomínka nedokonalosti všeho. Pokud jedinec podlehe neuskutečnitelnosti svých absolutních ideálů, hrozí nepřiměřený rozvoj vlastního egoismu.

Citové zážitky se v tomto období diferencují a přibývá vyšších citů. Období časně adolescence souvisí s vysokou produkcí hormonů a pohlavním dozráváním, které způsobují emoční labilitu. Ta postupně odeznívá ve vyšších stádiích adolescence (Macek, 2010). I. S. Kon shrnuje výsledky longitudinálních výzkumů. Podle něj „je pro střední a pozdní adolescenci – na rozdíl od její časně fáze – charakteristická větší extravertnost, menší impulsivnost, emocionální dráždivost a vyšší stálost (Kon, 1986 in Macek, 2003). V tomto období získávají velkou důležitost city estetické, mravní citění, ale i city související s erotikou. Období střední a pozdní adolescence je charakteristické častým střídáním partnerů za účelem si „co nejvíce užít“. Adolescenti chtějí experimentovat nejen se svými těly, ale i se svými pocity. Říčan nazývá toto období „polygammím stádiem sexuálního vývoje“ (Říčan, 2010, s. 205) a charakterizuje jej vytvářením vztahů ze zvědavosti a flirtováním. U takových vztahů se počítá s brzkým rozchodem.

Všechny výše uvedené změny mají vliv na vztah k sobě samému i na vztah jedince k okolí. Pro celé období adolescence je charakteristická zvýšená míra sebereflexe. „Na počátku období si dospívající uvědomuje sám sebe jako nositele nejrůznějších rolí a jako aktéra vlastního chování v nerůznějších situacích, resp. zažívá zmatek nad vlastními pocity a prožitky. S přibývajícimi zkušenostmi se sebou samým jako subjektem jednání a prožívání se v rámci sebereflexe stále větší měrou uplatňuje introspekce (tj. reflexe motivů a prožitků spjatých s vědomím vlastního já) a sebehodnocení“ (Míček, 1988 in Macek, 2003). Vnímání vlastního já ovlivňují názory a soudy osob, které jedinec vnímá jako důležité, značný vliv mají například i společenské normy. Specifický význam mají pro adolescenty tzv. možná já¹⁵. Tato forma vnímání já se v průběhu vývoje diferencuje, ale stabilně důležité zůstává tzv. ideální já, které obsahuje „představu jedince, jakým člověkem by chtěl být; čím blíže je ideální já reálnému, tím je člověk spokojenější a šťastnější“ (Hartl, Hartlová, 2009). Podle Macka (2003) má v sobě prvky jak chtěného já¹⁶, tak

¹⁵ Vyjadřuje představy a přání, které se týkají budoucnosti jedince (Macek, 2003).

¹⁶ Odpověď na otázku *Jaký bych chtěl být?*

i požadovaného já¹⁷. Výrazný nesoulad mezi reálným a ideálním já jsou zdrojem nepříjemným pocitů, úzkostí a pocitů viny. Macek uvádí, že „větší rozpor mezi aktuálním obrazem sebe samého a požadovaným standardem najdeme obvykle u starších adolescentů.“ (Macek, 2003, s. 50). To jak jedinec vnímá své vlastní chování a prožívání a srovnává sám sebe v sociálním kontextu, vede k vlastnímu sebehodnocení¹⁸. Čím detailnější je adolescent při sebereflexi, tím více se zvyšuje možnost vnímání jak pozitivních, tak negativních stránek jeho osobnosti. S věkem se sebehodnocení stále více opírá o komplexnější analýzu motivů a souvislostí, a závěr je tedy často obecnější a týká se hodnocení celé osobnosti (Leahy, 1985 in Macek, 2003). Empirická zjištění Macka a Osecké (1992, 1994, 1996) ukazují, že zejména v období mladší a střední adolescence mají pozitivnější vztah k sobě spíše ti, kteří pokládají za důležité referenční osoby rodiče a jiné dospělé authority, než ti, pro které je důležité především mínění vrstevníků (Macek, 2003). Podle Rosenberga je základem pozitivního sebehodnocení uznání vlastní hodnoty.

¹⁷ Odpověď na otázku *Jaký bych měl být podle druhých?*

¹⁸ Self-esteem

PRAKTICKÁ ČÁST

7 CÍLE VÝZKUMU

Úkolem praktické části této práce je informovat o výsledcích výzkumného šetření, které proběhlo na několika středních školách v Karlovarském kraji. Cílem je zmapovat životní styl dnešní mládeže z hlediska jeho pozitivních a negativních faktorů a zodpovědět výzkumnou otázku – **Žijí dnešní adolescenti spíše zdravě? Jaká pozitiva a negativa skrývá jejich životní styl?** Pozornost je věnována stravování, pohybovým aktivitám, využití volného času a rizikovým faktorům jejich životního stylu.

Dodržovat zásady zdravé životosprávy je pro vyvíjející se organismus velice důležité. To platí i pro období adolescence, kdy se dokončuje proměna mladistvého v dospělého jedince. Tato práce zjišťuje, do jaké míry jsou tyto zásady dnešními adolescenty dodržovány.

Úkolem výzkumu je porovnat výsledky z následujících hledisek a zodpovědět dílčí výzkumné otázky:

- Zajímá nás, jaký vliv má na životní styl jedince **typ školy**, kterou navštěvuje. *Dodržují žáci gymnázia zásady zdravého životního stylu lépe než žáci učebních a maturitních oborů jiných středních škol? Mají opravdu žáci odborných učilišť častější zkušenosti s návykovými látkami? Naplňují gymnazisté svůj volný čas efektivněji než žáci jiných škol?*
- Do jaké míry ovlivní životní styl žáka **místo, kde bydlí, a zda musí do školy dojíždět?** *Stravují se lépe žáci žijící s rodiči nebo žáci bydlící na internátu? Má žák žijící na internátu více volného času a využívá jej efektivněji než žák, který musí denně dojíždět? Mají žáci žijící doma lepší kvalitu spánku?*
- Jaké rozdíly přináší **intersexuální srovnání?** *Dodržují dívky zásady zdravé životosprávy v rámci udržení si určité tělesné hmotnosti striktněji než chlapci? Věnují se sportovním aktivitám chlapci více než dívky? Jaké volnočasové aktivity preferují dívky a jaké chlapci? Jakou skupinu více ohrožují rizikové faktory životního stylu?*

8 METODIKA VÝZKUMU

Výzkum probíhal počátkem roku 2016 prostřednictvím dotazníkové metody a doplňující metody rozhovoru s náhodně vybranými respondenty. Pro účely tohoto šetření byl sestaven dotazník, který byl před realizací konzultován s vedoucí práce a je přiložen jako příloha v závěru práce. Metoda dotazník byla zvolena hned z několika důvodů – je méně náročná na počet respondentů, administrace není časově náročná, nejsou nutné vysoké finanční prostředky, lze ji použít opakovaně, umožňuje statistickou analýzu dat a tázaný může odpovídat anonymně. Zároveň však s sebou přináší nejedna rizika – odpovědi nemusí odpovídat realitě, mohou být zkreslené, protože respondent neodpovídá podle skutečnosti, ale podle toho, co se od něj očekává, co je správné a vhodné.

Výběr respondentů byl uskutečněn metodou kvótního výběru. Kvóty byly stanoveny na věk, navštěvovanou školu, pohlaví, vzdálenost školy od bydliště a vzdělání rodičů.

Respondenti vyplňovali dotazník anonymně. Předpokládá se, že díky tomu žáci odpovídali pravdivě, jelikož se nemuseli bát případných důsledků jejich odpovědí. V úvodní části dotazníku byli respondenti tázáni na pohlaví, věk, typ navštěvované školy a vzdělání rodičů. Všechny tyto údaje posloužily k lepší charakteristice respondentů i samotnému vyhodnocování.

Dotazník byl kvantitativní a obsahoval 62 otázek, na které se odpovídalo pomocí následující intervalové škály, kde byl každé z odpovědí přiřazen koeficient 1-4: (1) *ano* – (2) *spíše ano* – (3) *spíše ne* – (4) *ne*. Neutrální odpověď ve formě nabízejícího se “*nevím*“ byla vynechána záměrně, aby se předešlo možnému nadbytku těchto odpovědí, které by výrazně ztížily a omezily vyhodnocování dotazníku. Otázky jsou rozděleny do několika bloků podle jednotlivých složek zdravého životního stylu a jeho rizikových faktorů:

- výživa – otázky č. 1 – 22
- denní režim a hospodaření s časem – otázky č. 29 – 31
- odpočinek – otázky č. 23 – 28, 33
- pohyb – otázky č. 34 – 36
- volný čas – otázky č. 34, 37 – 46
- návykové látky – otázky č. 47 – 62

Dotazník byl vyhodnocen nejprve celkově, díky čemuž byla zodpovězena výzkumná otázka „Žijí dnešní adolescenti spíše zdravě?“. Rozbor jednotlivých položek

pak umožnil zodpovězení druhé výzkumné otázky „Jaká pozitiva a negativa skrývá jejich životní styl?“.

K celkovému vyhodnocení bylo využito pouze 40 otázek, z nichž byla většina formulována pozitivně a jen osm negativně. Ostatní položky v dotazníku mají spíše doplňující funkci. K celkovému vyhodnocení životního stylu adolescentů byly využity následující otázky:

- pozitivně formulované: 1, 2, 4 - 21, 23 - 27, 29 - 31, 33 - 36
- negativně formulované: 22, 28, 47, 48, 55, 60 - 62

U výše uvedených otázek byly u každého respondenta sečteny koeficienty, přičemž negativní položky bylo nutné nejprve přepólovat¹⁹. Celkový součet koeficientů každého žáka, posléze i celé skupiny, byl porovnán s následující tabulkou č. 1, podle které byl zařazen mezi respondenty žijící ‚*velmi zdravým*‘, ‚*spíše zdravým*‘, ‚*spíše nezdravým*‘ nebo ‚*velmi nezdravým*‘ životním stylem:

Tabulka č. 1: Koeficient úrovně životního stylu

životní styl	koeficient	součet koeficientů
velmi zdravý	1	40 - 69
spíše zdravý	2	70 - 99
spíše nezdravý	3	100 - 129
velmi nezdravý	4	130 - 160

Při rozboru jednotlivých otázek dotazníku bylo na každou položku nahlíženo ze všech výše uvedených faktorů – navštěvovaná škola, pohlaví, bydliště a vzdělání rodičů. Uváděny však byly jen zajímavé údaje. Sepsání všech by bylo velmi rozsáhlé a pro celkový výzkum nepodstatné. Rozbor jednotlivých položek byl doplněn o informace od žáků získané formou polostrukturovaného rozhovoru bezprostředně po dokončení administrace.

¹⁹ Hodnoty koeficientů je třeba obrátit. Konečné koeficienty jednotlivých odpovědí budou vypadat následovně: ano (4) – spíše ano (3) – spíše ne (2) – ne (1).

9 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ

Výzkumu se účastnili žáci středních škol v Karlovarském kraji. Celkem bylo osloveno 186 respondentů navštěvujících třetí ročník. Bohužel ne všichni žáci vyplnili dotazník svědomitě. Z jejich výsledků bylo zřejmé, že jejich odpovědi byly nahodilé, a proto byli z tohoto šetření vyřazeni. Aby byla každá ze tří skupin, které si popíšeme následovně, v našem šetření zastoupena rovnoměrně, byl počet respondentů zredukován na 180 – z toho 60 žáků navštěvuje gymnázium, 60 tříletý obor na odborné střední škole (učňovský obor) a 60 žáků čtyřletý obor na střední škole (maturitní obor).

Výzkumný vzorek tvoří žáci ve věku 17 – 23 let, tzn. žáci spadající do období pozdní adolescence. Průměrný věk všech respondentů je 18,2 let. Z tabulky lze vypočítat velice zajímavý jev – četnost žáků nad 20 let se na jednotlivých školách liší. Zatímco na gymnáziu máme pouze 1% respondentů, na středních školách tato hodnota výrazně roste. U tříletých oborů hovoříme o 8% a u čtyřletých oborů dokonce o 6% všech dotázaných – viz tabulka č. 2.

Tabulka č. 2: Zastoupení respondentů podle věku

věk	gymnázium		střední škola 3letý obor		střední škola 4letý obor		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
17	15	8%	7	4%	22	12%	44	24%
18	42	23%	38	21%	26	14%	106	59%
19	2	1%	2	1%	0	0%	4	2%
20	1	1%	6	3%	6	3%	13	7%
21	0	0%	3	2%	2	1%	5	3%
22	0	0%	3	2%	0	0%	3	2%
23	0	0%	1	1%	4	2%	5	3%

Původním záměrem bylo vytvoření takového vzorku respondentů, kde bude vyvážená hodnota účastníků ženského a mužského pohlaví v celkovém součtu a zároveň i v každé ze tří skupin. To se ale bohužel nepodařilo. Celkové počty mužů a žen znázorňuje tabulka č. 3. Hodnoty jednotlivých skupin jsou poměrně vyrovnané, jen ve skupině žáků navštěvujících 4letý obor na střední škole výrazně převažují ženy. Celkový poměr zúčastněných je 40% mužů a 60% žen.

Tabulka č. 3: Zastoupení respondentů podle pohlaví

pohlaví	gymnázium		střední škola 3letý obor		střední škola 4letý obor		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
Muži	28	16%	35	19%	9	5%	72	40%
Ženy	32	18%	25	14%	51	28%	108	60%

Další proměnnou našeho výzkumu bylo vzdělání rodičů zúčastněných žáků. Rodiče jednotlivých žáků mají různá vzdělání, od základního až po vysokoškolské, a vzhledem ke všem možným kombinacím ‚otec – matka‘ byli respondenti rozděleni do tří skupin. Vzniklé skupiny byly nazvány takto: „nižší vzdělání“, „střední vzdělání“ a „vyšší vzdělání“. Do jednotlivých skupin byly zařazeny následující kombinace:

- nižší vzdělání:
 - oba rodiče mají základní vzdělání
 - jeden z rodičů má základní vzdělání a druhý je vyučen
 - oba rodiče jsou vyučeni
- střední vzdělání:
 - jeden z rodičů je vyučen a druhý složil maturitní zkoušku
 - oba rodiče složili maturitní zkoušku
 - jeden z rodičů složil maturitní zkoušku a druhý má základní vzdělání
- vyšší vzdělání:
 - jeden z rodičů složil maturitní zkoušku a druhý má vysokoškolské vzdělání
 - oba rodiče mají vysokoškolské vzdělání
 - jeden z rodičů má vysokoškolské vzdělání a druhý je vyučen nebo má základní vzdělání

Nejprve můžeme pro zajímavost zmínit, že se nezdá se setkáváme s páry, kdy jeden z rodičů má základní vzdělání nebo výuční list a jeho partner naopak vzdělání vysokoškolské. Výběr partnera podle vzdělání není předmětem této práce, proto se tomu nebudeme dále věnovat. Je důležité ale upozornit, že ne vždy znamená, že pokud mají rodiče vysokoškolské vzdělání, bude jejich potomek navštěvovat gymnázium, a ani že potomek rodičů s nižším vzděláním musí navštěvovat zrovna obor zakončený pouze výučním listem. Z tabulky č. 4 lze vypočítat, že vzdělání rodičů je u našeho vzorku téměř rovnoměrně rozloženo. Nejvyšší zastoupení má však skupina rodičů se středním vzděláním, hovoříme o 41%, přičemž nejmenší část z nich tvoří rodiče žáků gymnázia. Na pomyslném druhém místě našeho žebříčku jsou pak žáci, jejichž alespoň jeden z rodičů má vzdělání vysokoškolské, tedy skupina s vyšším vzděláním. Ve srovnání s gymnázii

najdeme ve skupině tří- a čtyřletých oborů takto vzdělaných rodičů podstatně méně. Nejmenší zastoupení v našem výzkumném vzorku mají žáci, jejichž rodiče byli zařazeni do skupiny nižší vzdělání. Zajímavé je, že nejvíce rodičů s vyšším vzděláním mají žáci gymnázií, rodiče středně vzdělané pak žáci navštěvující čtyřletý obor (maturitní) a nejvíce rodičů s nižším vzděláním mají žáci středních škol navštěvující tříletý obor zakončený výučním listem.

Tabulka č. 4: Zastoupení respondentů podle vzdělání rodičů

vzdělání rodičů	gymnázium		střední škola 3letý obor		střední škola 4letý obor		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
nižší	5	3%	26	14%	18	9%	48	27%
střední	22	12%	24	13%	28	15%	73	41%
vyšší	33	18%	10	6%	14	9%	59	33%

Poslední proměnou, která by se mohla projevit na kvalitě životního stylu respondentů, je jejich způsob bydlení a vzdálenost navštěvované školy. Žáci byli dotázáni, zda bydlí doma a školu mají v místě svého bydliště, zda bydlí doma a do školy musí dojíždět do jiného města, anebo zda bydlí na internátu. Tabulka č. 5 ukazuje, že celkem 72% respondentů bydlí doma, ale musí do školy dojíždět. 23% dotázaných bydlí doma a nemusí za vzděláním dojíždět. Nejméně takových žáků najdeme mezi žáky 4letých oborů středních škol. Nejméně (5%) žáků bydlí na internátu, přičemž mezi nimi není žádný gymnazista.

Tabulka č. 5: Zastoupení respondentů podle vztahu bydliště a vzdálenosti od navštěvované školy

škola	gymnázium		střední škola 3letý obor		střední škola 4letý obor		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
bydlím doma a školu mám v místě bydliště	20	11%	17	9%	5	3%	42	23%
bydlím doma a do škol dojíždím do jiného města	40	22%	39	22%	50	28%	129	72%
bydlím na internátu	0	0%	4	2%	5	3%	9	5%

10 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Získaná data z dotazníkového šetření jsou vyšetřována dvěma způsoby. Nejprve byly vyčleněny otázky vypovídající o kvalitě životního stylu jednotlivce (viz. Metodika výzkumu), na jejichž základě byla vypočtena hodnota, podle které bylo posouzeno, zda žák žije velmi zdravým, spíše zdravým, spíše nezdravým nebo velmi nezdravým životním stylem. Získaná data pak byla vyhodnocena celkově pro celý vzorek respondentů. Aby analýza získaných dat byla důkladná, byla každá otázka dotazníku zpracována také jednotlivě.

Při celkové analýze dotazníku bylo zjištěno, že 58% dotázaných žije spíše zdravým životním stylem – z toho je 78 žen a 27 mužů. Pokud spočítáme průměr koeficientů, dostaneme hodnotu 2,34 – tato hodnota odpovídá koeficientu 2. Proto můžeme výzkumnou otázku „Žijí dnešní adolescenti spíše zdravě?“ potvrdit. Z tabulky můžeme vyčíst, že pouze 4% dotázaných žijí velmi zdravým životním stylem, přičemž právě 88% z nich jsou ženy. Nezdravě pak žijí pouhá 2% zúčastněných reprezentovaná muži. Můžeme tedy říct, že ženy dodržují zásady zdravého životního stylu svědomitěji než muži.

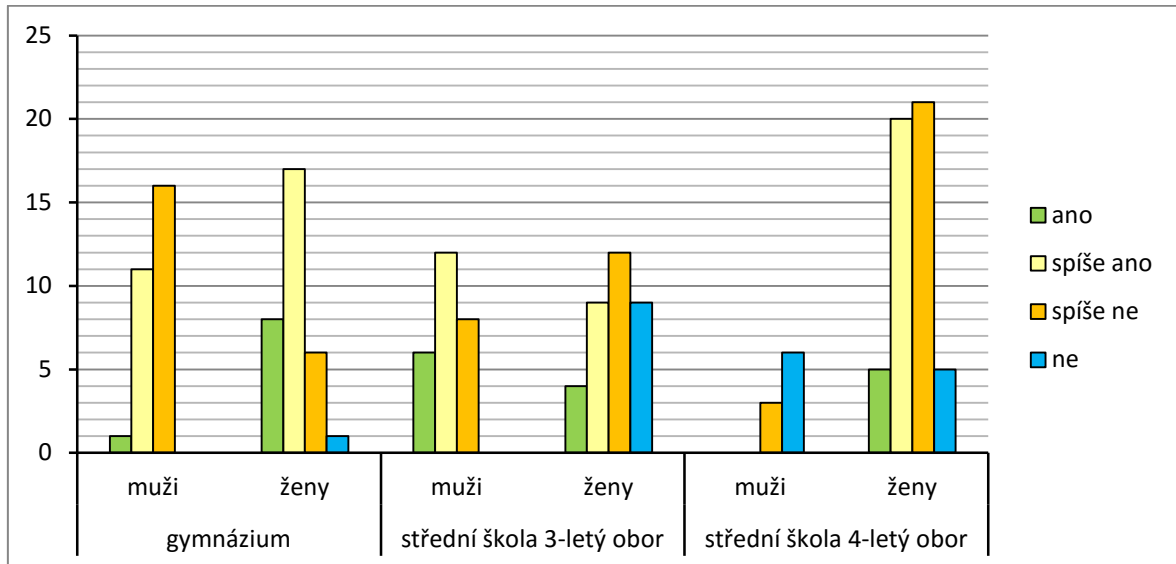
Tabulka č. 6: Celkové vyhodnocení úrovně životního stylu podle pohlaví

životní styl	muži		ženy		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost	absolutní četnost	relativní četnost
velmi zdravý	1	1%	7	4%	8	4%
spíše zdravý	27	15%	78	43%	105	58%
spíše nezdravý	41	23%	23	13%	64	36%
velmi nezdravý	3	2%	0	0%	3	2%

Nyní vyhodnotíme jednotlivé otázky, díky čemuž snad získáme odpověď na druhou výzkumnou otázku „Jaká pozitiva negativa skrývá životní styl dnešních adolescentů.“

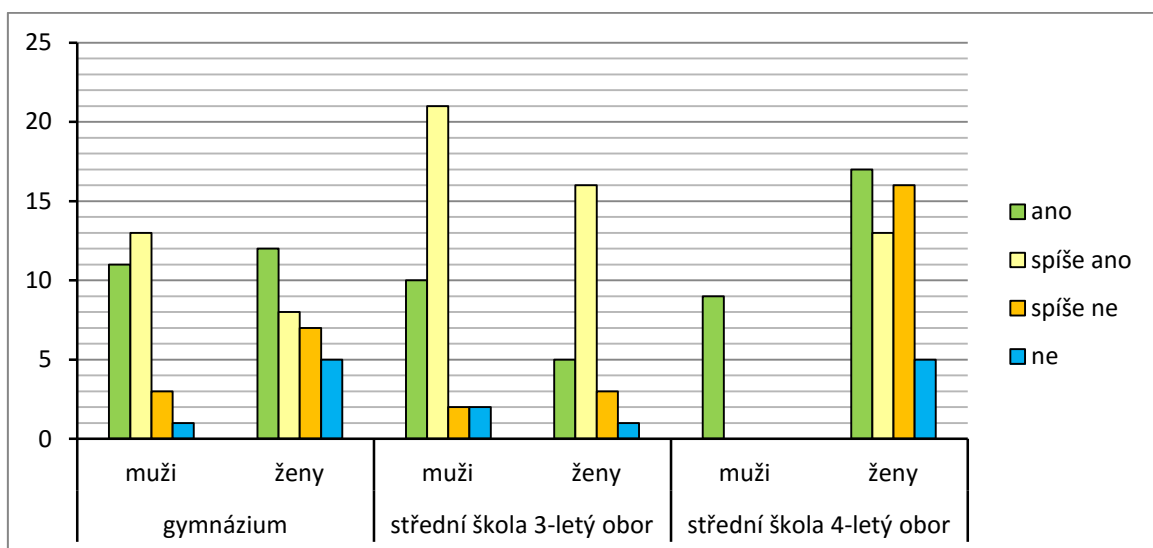
První položka dotazníku zjišťuje, zda se respondenti domnívají, že se stravují zdravě. Odpovědi u této otázky jsou poměrně vyrovnané. Koeficient této otázky je 3. V následujícím grafu můžeme sledovat absolutní četnost odpovědí rozdělených nejen podle typu navštěvované školy, ale také podle pohlaví. Procentuální zastoupení odpovědí ‚spíše ano‘ a ‚spíše ne‘ je téměř shodné. 38% respondentů odpovědělo ‚spíše ano‘, což je o pouhé jedno procento více než ‚spíše ne‘. Pouze 13% dotázaných se domnívá, že se stravuje zdravě, naopak 12% vnímá svůj jídelníček jako nezdravý. Je zajímavé, že většina respondentů odpovídajících na první otázku variantou ‚ano‘ byla celkově zhodnocena jako

velmi zdravě nebo spíše zdravě žijící. Jen šest respondentů mužského pohlaví z řad tříletého oboru střední školy spadá do skupiny ‚spíše nezdravý životní styl‘. Samozřejmě tomu nemůžeme přikládat žádnou váhu, protože na životním stylu se nepodílí jen strava, ale je to přinejmenším zajímavé zjištění, které můžeme dále hlouběji pozorovat.



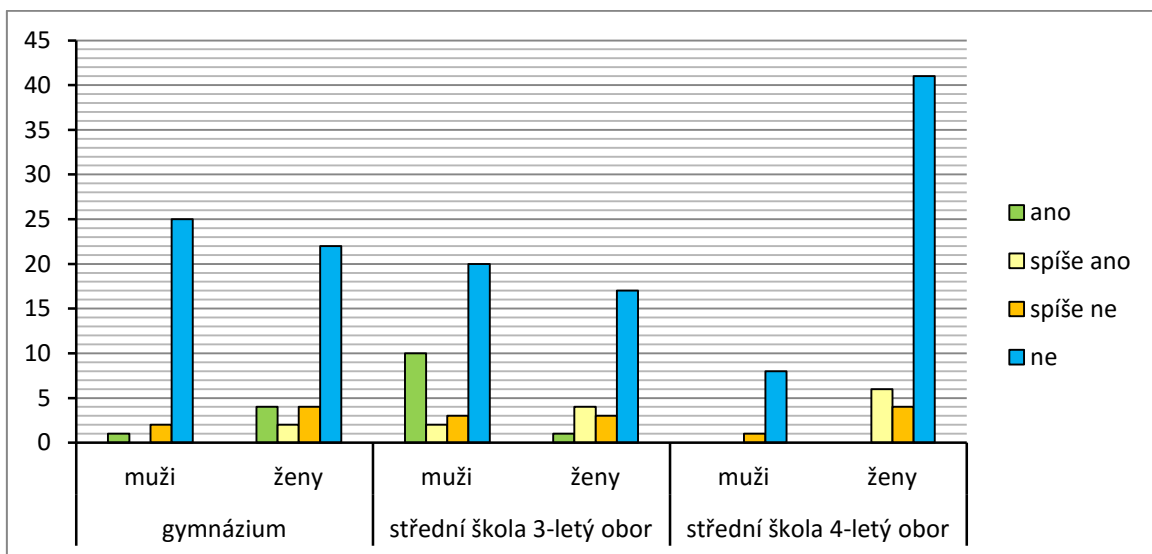
Graf č. 1: Myslím, že jím zdravě

Jako nejvhodnější způsob stravování se uvádí racionální výživa, tzn. komplexní výživa. Otázka číslo 2 zjišťovala, zda se žáci stravují spíše komplexně – lidově řečeno, zda jí vše. Koeficient této položky je 2 – ‚spíše ano‘, s čímž se shoduje i procentuální zastoupení odpovědí všech žáků, které udává 39%. Komplexně se stravuje 36% respondentů. Předpokládáme, že 9% dotázaných uvádějících odpověď ‚ne‘ se stravuje podle zásad nějakého z alternativních stylů.



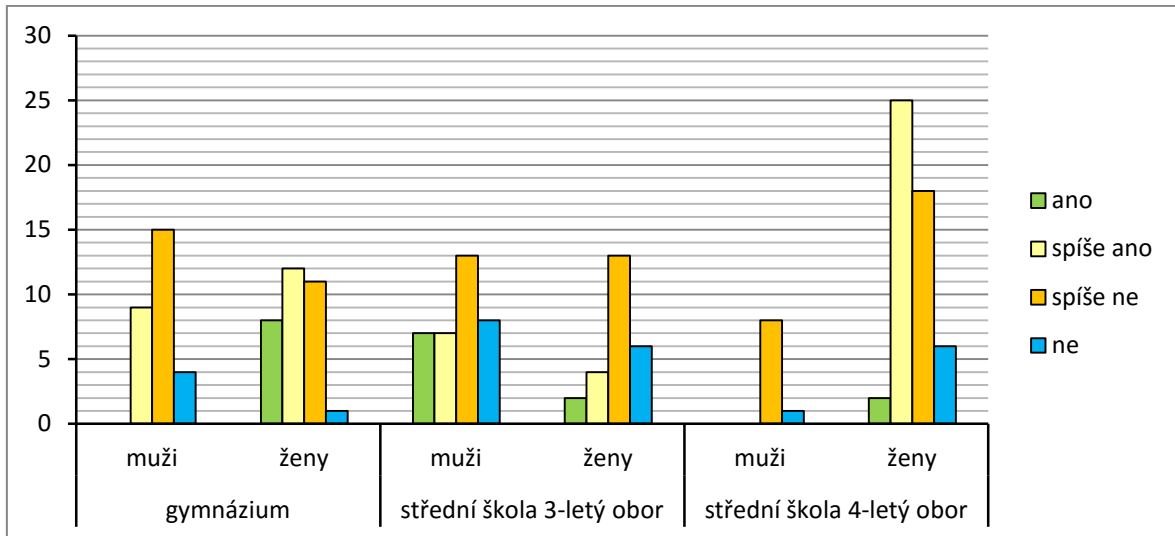
Graf č. 2: Stravuji se komplexně (tzn. jím v podstatě vše)

Třetí otázka „Stravuji se podle zásad nějakého alternativního stylu (vegetariánství, makrobiotika, rawfood, ...)“ nám potvrdila domněnku z předchozí otázky, že 9% respondentů se stravuje podle zásad nějakého alternativního stylu stravování (Graf č. 3). Zajímavé je, že nejčastější zastoupení alternativně se stravujících respondentů najdeme mezi muži tříletého oboru střední školy. Z rozhovoru se žáky víme, že jsou často vegetariány, někteří dokonce vegany. Žádný z dotázaných žáků neznal podstatu makrobiotické stravy. Naopak o raw food jeví dotázaní velký zájem, sami tuto alternativní stravu nadržují, ale mnozí znají někoho z okolí, dokonce by tuto dietu rádi v budoucnosti vyzkoušeli.



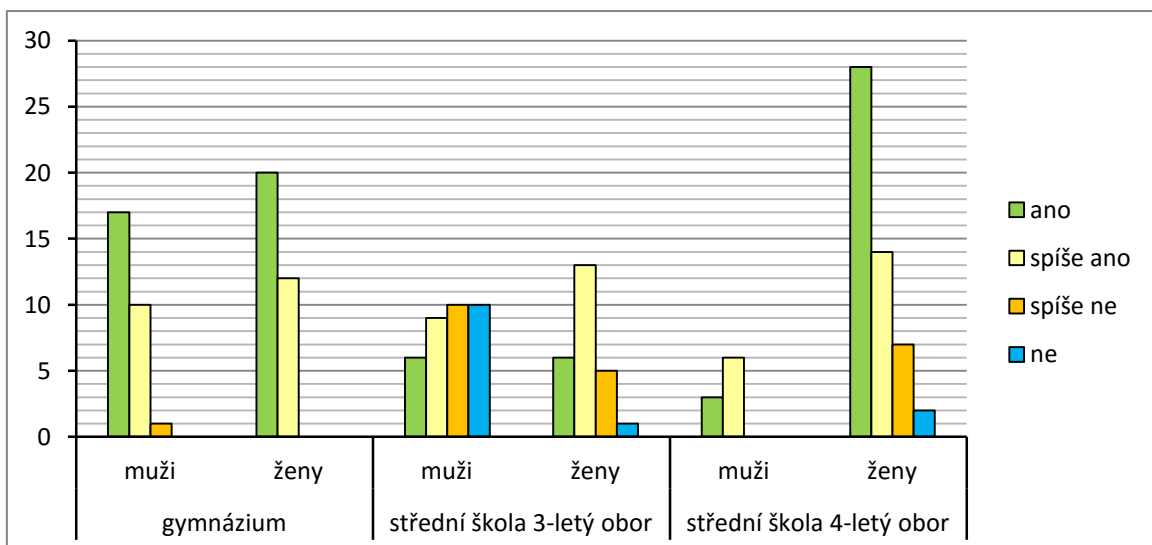
Graf č. 3: Stravuji se podle zásad nějakého alternativního stylu

Pravidelná strava je velmi důležitým bodem zdravého jídelníčku. Zda dnešní adolescenti jí v pravidelných intervalech, zjišťovala otázka č. 4 „Jím v pravidelných intervalech“ a znázorňuje graf č. 4. Podle zjištěných výsledků tomu tak bohužel není. Koeficient této otázky je 3. Pravidelně jí pouze 11% dotázaných, z toho je 12 žen a 7 mužů, což znázorňuje následující diagram. Můžeme z něj také vyčíst, že nejvíce těch, kteří jí nepravidelně najdeme mezi tříletými obory středních škol. Na vině může být z části i praktická výuka těchto žáků, kdy jejich zapojení do pracovního procesu neumožňuje pravidelné pauzy.



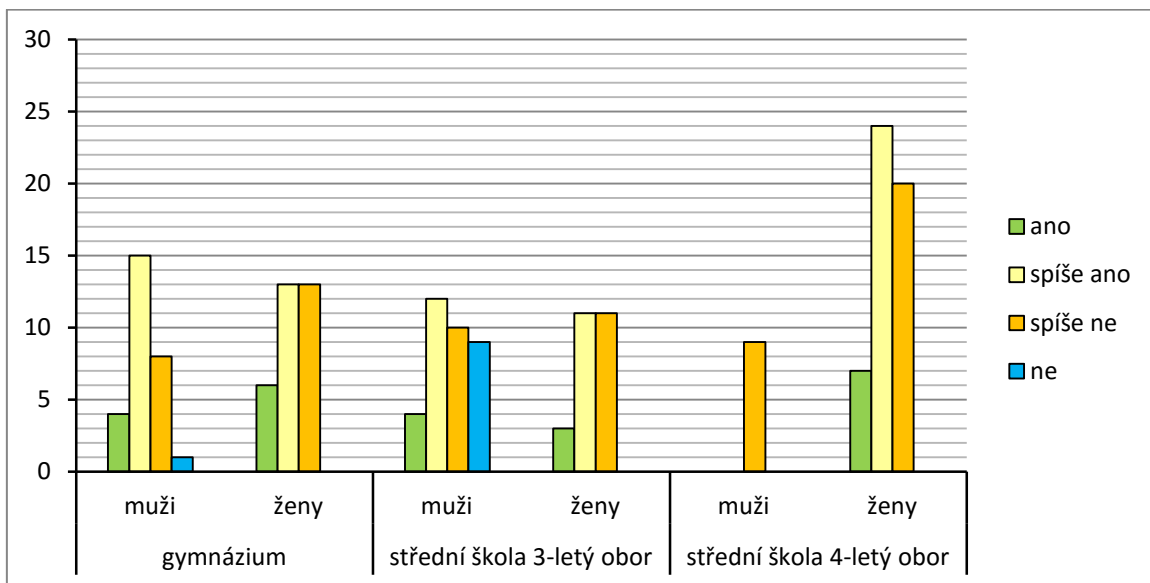
Graf č. 4: Jím v pravidelných intervalech

Dalším důležitým bodem zdravého jídelníčku je jíst minimálně tři jídla denně, nejlépe však pět – snídaní, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu, večeři. Položkou č. 5 „Můj jídelníček se skládá minimálně ze tří jídel denně“ bylo zkoumáno, zda žáci tuto podmínku splňují. Dohromady 80% dotázaných odpovědělo ‚ano‘ nebo ‚spíše ano‘, celkový koeficient této otázky je 2. Z grafu č. 5 je zřejmé, že žáci gymnázií a čtyřletých oborů středních škol dodržují tuto zásadu zdravého stravování efektivněji než žáci tříletých oborů středních škol – mluvíme zejména o mužích. 17% jí alespoň 3 jídla denně, 26% se o to spíše snaží a téměř 60% uvádí odpověď ‚spíše ne‘ nebo ‚ne‘. Respondenti byli při rozhovoru dotázáni, proč nejí alespoň 3 jídla denně. Nejčastěji žáci uvádí, že nedokážou sníst. Dalším důvodem je shon během dne. Žáci uvádí, že nemají na jídlo čas. Často vynechávají oběd, např. z důvodu dojíždění.



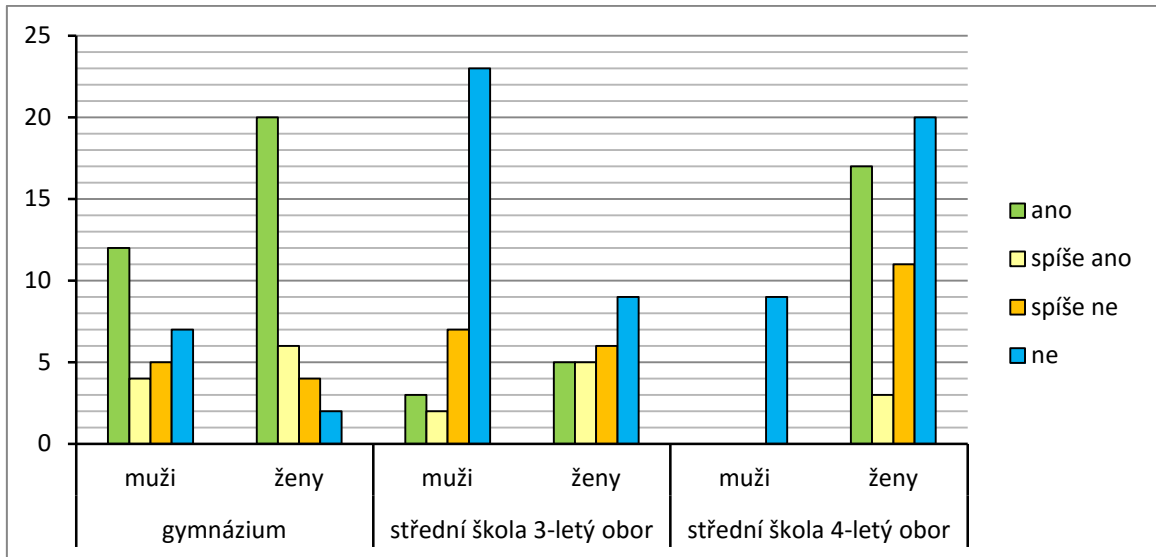
Graf č. 5: Můj jídelníček se skládá minimálně ze tří jídel denně

Udělat si na jídlo dostatek času je dalším doporučením odborníků, kterým se zabývá otázka č. 6 „Na jídlo si vždy udělám dostatek času, u jídla nespíchám“. Z grafu č. 6 vyplývá, že celkem 55% všech dotázaných odpovědělo pozitivně (tzn. ano/spíše ano). Výsledný koeficient této otázky je 2. Celkem 44% si na jídlo nedokáže udělat dostatek času, odpověděli „spíše ne“ nebo „ne“. Zajímavé je, že 9 z 10 respondentů odpovídajících „ne“ se nachází mezi muži tříletých oborů středních škol. Po hlubším prozkoumání je zřejmé, že 3 z nich jsou celkově vyhodnoceni jako velmi nezdravě žijící jedinci, 3 spíše nezdravě žijící jedinci a 3 jako spíše zdravě žijící jedinci.



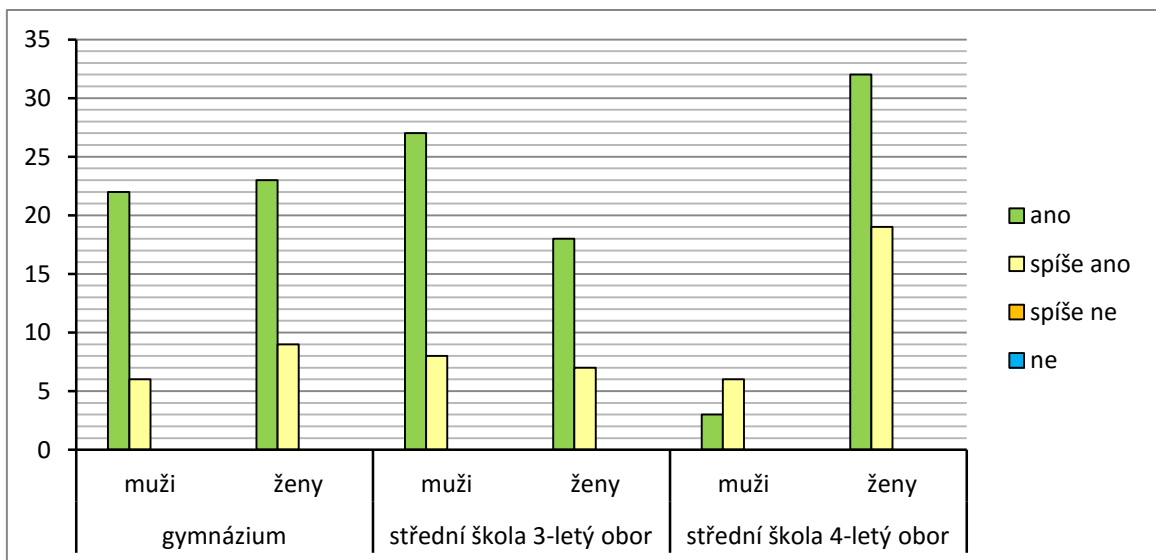
Graf č. 6: Na jídlo si vždy udělám čas

Otázka č. 7 zjišťuje, zda adolescenti každý den snídají. Toto téma bylo částečně naznačeno také v otázce č. 5. Mnoho žáků při rozhovoru uvedlo, že má problém se snídáním. Právě 39% respondentů uvádí, že ráno nesnídá, 32% pak pravý opak. Tento poměr je zřejmý z následujícího grafu č. 7. Celkový koeficient položky je 3, což značí, že snídání jsou problémem převážné části dnešních adolescentů. Důvody žáků k nesnídání jsou nespočetné – nejčastěji jde však o nedostatek času či ranní nechutenství. Často jde tedy o problém s hospodařením s vlastním časem. Nejméně nesnídajících žáků najdeme na gymnáziích a jedná se spíše o ženy. Ženy obecně podle grafu č. 7 snídají více než muži.



Graf č. 7: Každý den snídám

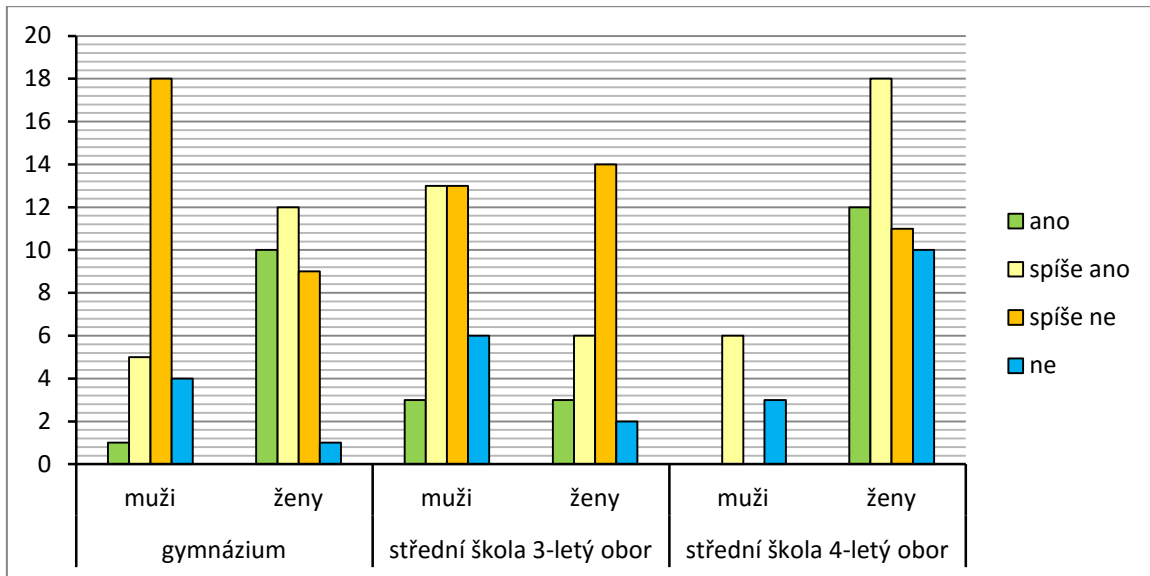
Nejen pravidelná strava, ale také teplá strava je pro lidský organismus důležitá. Položka č. 8 „Mám alespoň jednou denně teplé jídlo“ sleduje a na grafu č. 8 ukazuje, že většina žáků má denně alespoň jedno teplé jídlo. Pouze 31% z dotázaných občas tento teplý pokrm vynechá. Celkový koeficient otázky je 1. Teplé jídlo mají dotázaní nejčastěji ve školní jídelně či bufetu, někteří obědvají doma. Pokud žáci dojíždí, navštíví čas od času rychlé občerstvení.



Graf č. 8: Mám alespoň jednou denně teplé jídlo

Otázky č. 9 a 10 se zaměřují na velmi důležitý bod zdravé životosprávy – konzumaci pokrmů před spánkem. Obecně se doporučuje, že poslední jídlo bychom měli zařadit nejpozději dvě hodiny před spánkem, nemělo by se jednat o jídla tučná, příliš kořeněná ani sladká. Z grafu č. 9 je zřejmé, že ženy se pokouší večer jíst podle zásad

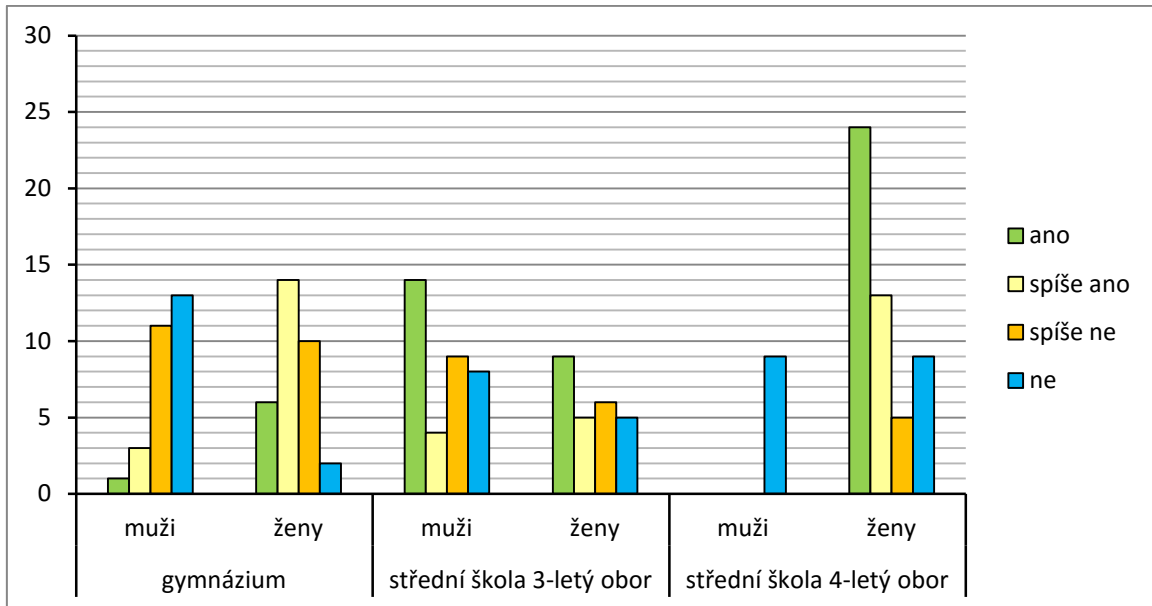
zdravé životosprávy důsledněji než muži. Pokud sečteme počet odpovědí ‚ano‘ a ‚spíše ano‘, můžeme tento jev vyjádřit v procentech jako 15% mužů a 34% žen. Celkový koeficient této položky má hodnotu 2, proto považujeme tuto otázku za spíše pozitivně vyhodnocenou. Mezi dnešní mládeží jsou jedinci snažící se před spánkem omezit své chutě, ale těch, kteří to nedokážou nebo se o to ani nesnaží, je bohužel téměř polovina. Celých 14% dotázaných se před spánkem stravuje nezdravě.



Graf č. 9: Večer konzumuji jen lehká jídla (tzn. lehce stravitelná – netučná, málo kořeněná, nesladká aj.)

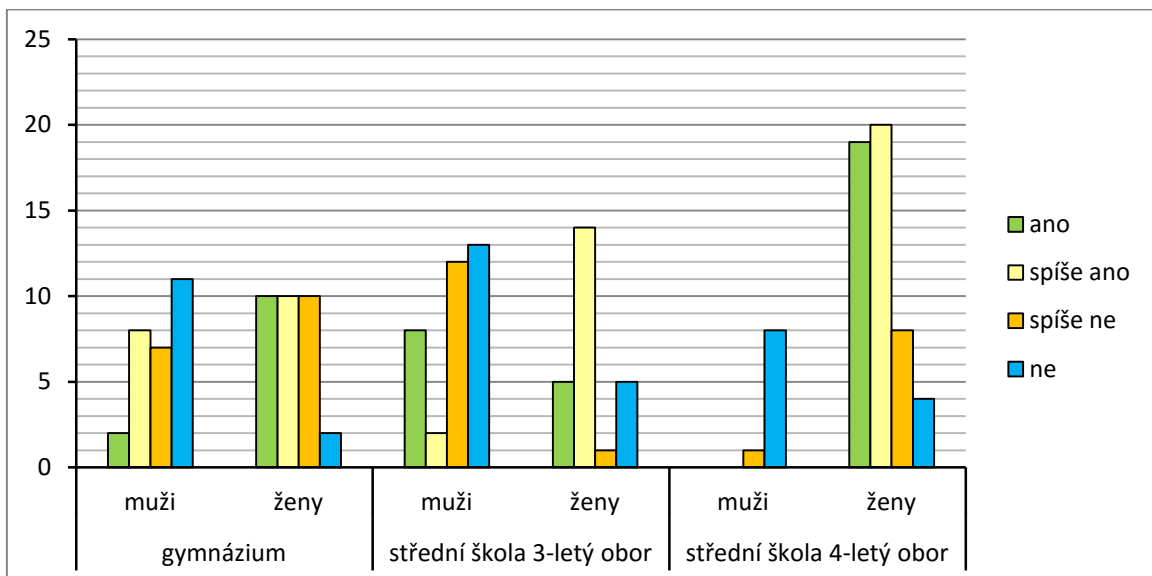
Z grafu č. 10 můžeme vyčíst, že nemůžeme zcela jasně určit, zda se dnešní mládež jí své poslední denní jídlo alespoň 2 hodiny před spánkem. Celkový koeficient 2 ukazuje ale spíše na to, že se současná populace adolescentů snaží tuto zásadu dodržovat. Opět je ale zřejmé, že ženy jsou v tomto směru důslednější. Nejzřetelněji můžeme tuto skutečnost sledovat na grafickém znázornění žáků gymnázií. Hodnoty mužů a žen se zde zdají být téměř zrcadlové. Mezi žáky čtyřletých oborů středních škol najdeme v tomto směru dokonce $\frac{1}{3}$ zdravě smýšlejících žáků zastoupených ženami.

V souvislosti s otázkami č. 9 a č. 10 byli žáci osloveni přímo a bylo zjištěováno, jaké příčiny má tento jev. Z rozhovorů vyšlo najevo, že se mezi dnešní mládeží rozšířil trend večerního sledování oblíbených seriálů, sledování dění na sociálních sítích, hraní počítačových her, které se neobejdou bez balíčku chipsů nebo tabulky čokolády.



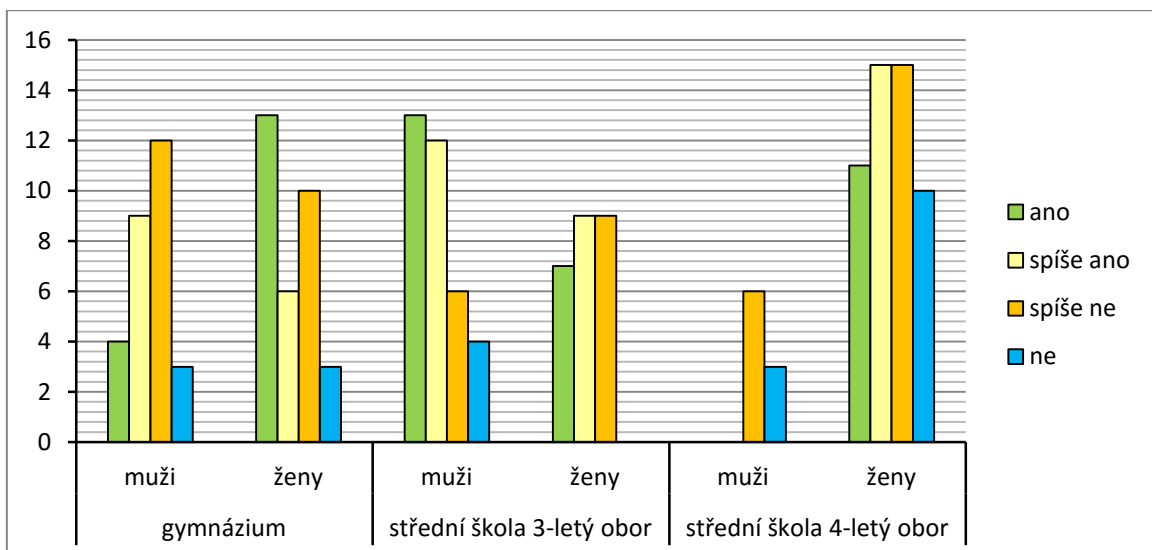
Graf č. 10: Poslední jídlo jím nejpozději 2 hodiny před spaním.

Jídlo z fast foodu není vůbec vhodnou variantou, jakou by se žáci měli stravovat. Touto problematikou se zabývá otázka č. 11 „Vyhýbám se stravování ve fast foodech“. 24% respondentů odpovědělo, ano‘ a též 24% odpovědělo ‚ne‘. Podle našeho výzkumu se většina respondentů této formě stravování vyhýbá nebo se o to alespoň snaží. Svědčí o tom i průměrná hodnota koeficientu této otázky, která je 2. Rychlá občerstvení nejvíce navštěvují muži z řad tříletých oborů středních škol, následováni jsou žáky gymnázií. Nejvíce kladných odpovědí nacházíme opět mezi ženami – převahu však mají ženy navštěvující čtyřleté obory středních škol.

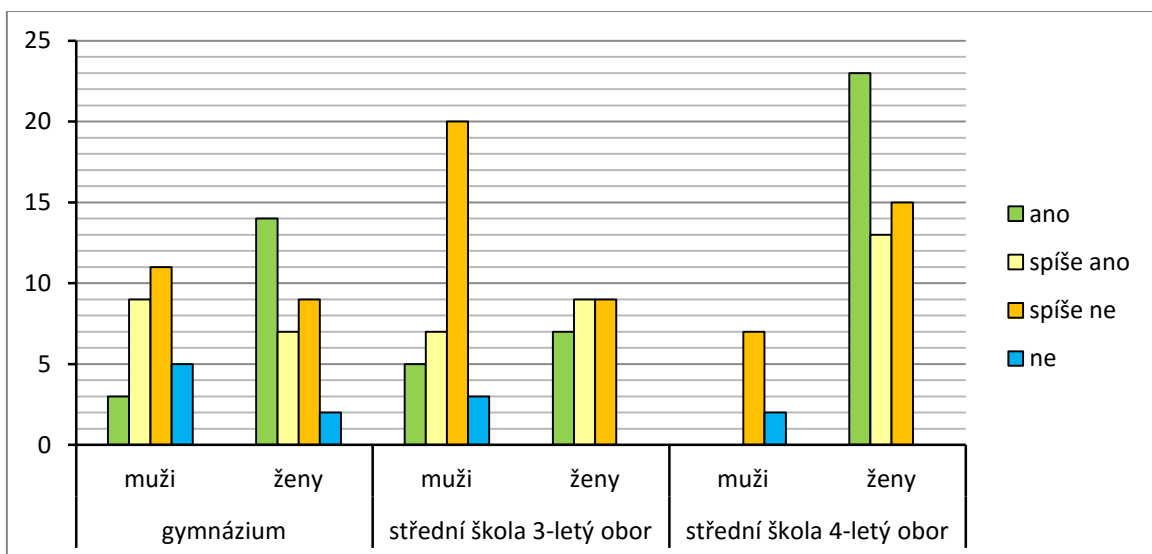


Graf č. 11: Vyhýbám se stravování ve fast foodech

Konzumaci zeleniny a ovoce se věnují položky 12 a 13 vyjádřené grafy č. 12 a 13. U obou je výsledný koeficient 2. Denně by měl každý zkonsumovat minimálně 600g ovoce a zeleniny, přičemž poměr ovoce a zeleniny by měl být 3:5, včetně tepelně upravených druhů. Otázky byly formulovány následovně: „Denně sním minimálně dva druhy ovoce/zeleniny.“ Domníváme se, že daný počet druhů zajistí minimální hodnotu přijímaného ovoce a zeleniny. I přesto se najde mezi respondenty 45% jedinců, kteří denně nesní ani dva druhy zeleniny, a 46%, kteří nezkonsumují ani dva druhy ovoce. Odpovědi na tyto otázky byly rozšířeny díky rozhovoru s účastníky šetření. Mezi nejčastěji konzumované ovoce dnešní mládeží patří jablka, banány a mandarinky. U gymnazistů je pak navíc v oblibě mango nebo meloun. Ze zeleniny se těší největší oblibě cherry rajčata, žluté papriky a cuketa.

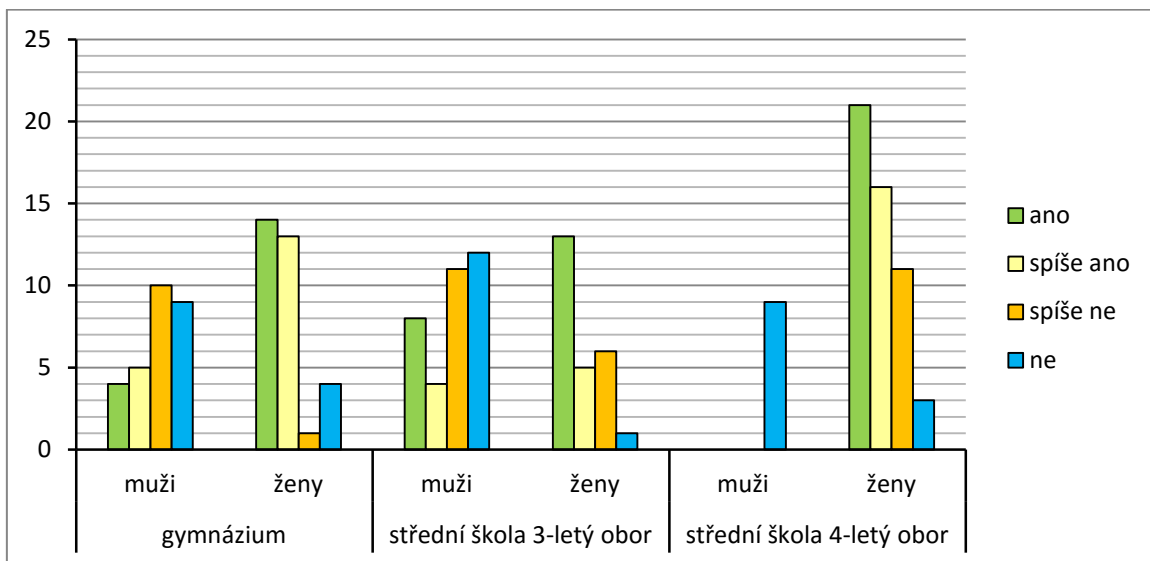


Graf č. 12: Denně sním minimálně dva druhy zeleniny



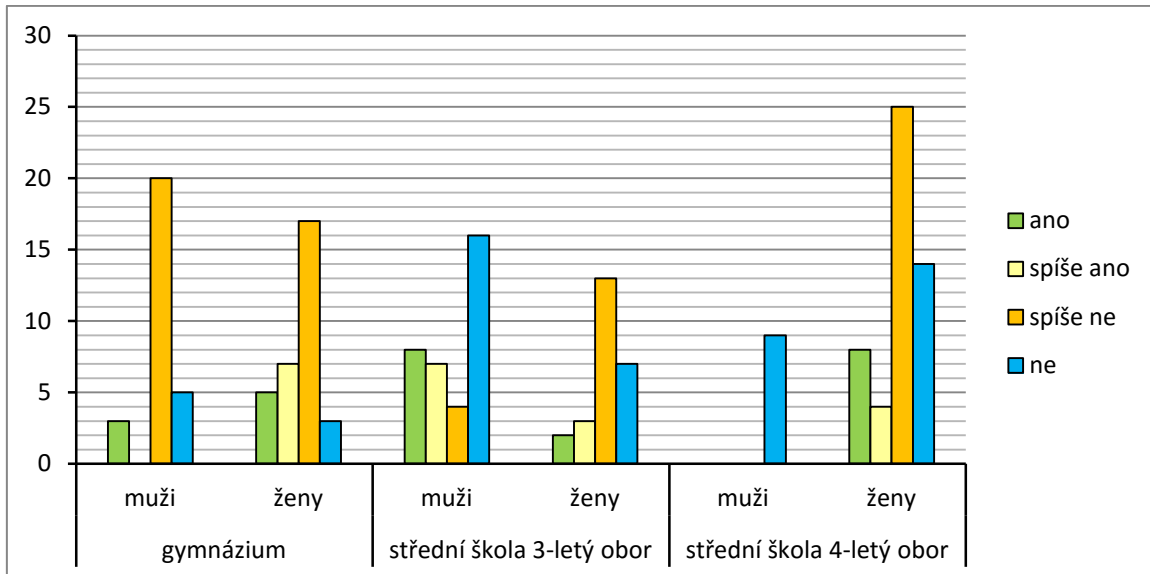
Graf č. 13: Denně sním minimálně dva druhy ovoce

Otázkou č. 14 „Upřednostňuji celozrnné pečivo před bílým“ můžeme dále prohlubovat tvrzení, že ženy dodržují zásady správné životosprávy důsledněji než muži. 57% respondentů upřednostňuje nebo se snaží upřednostňovat celozrnné pečivo nad bílým, z toho téměř 80% jsou ženy zastoupené převážnou měrou žákyněmi navštěvujícími tříleté obory středních škol (viz. Graf č. 14). Žáci byli dotázáni, jaké celozrnné pečivo upřednostňují. Často zmínili druhy pečiva, které jsou ve skutečnosti jen semínky posypané, jinak jde o běžné bílé pečivo. Dále žáci uvedli například celozrnné lisované žitné chleby nebo knack-broty.



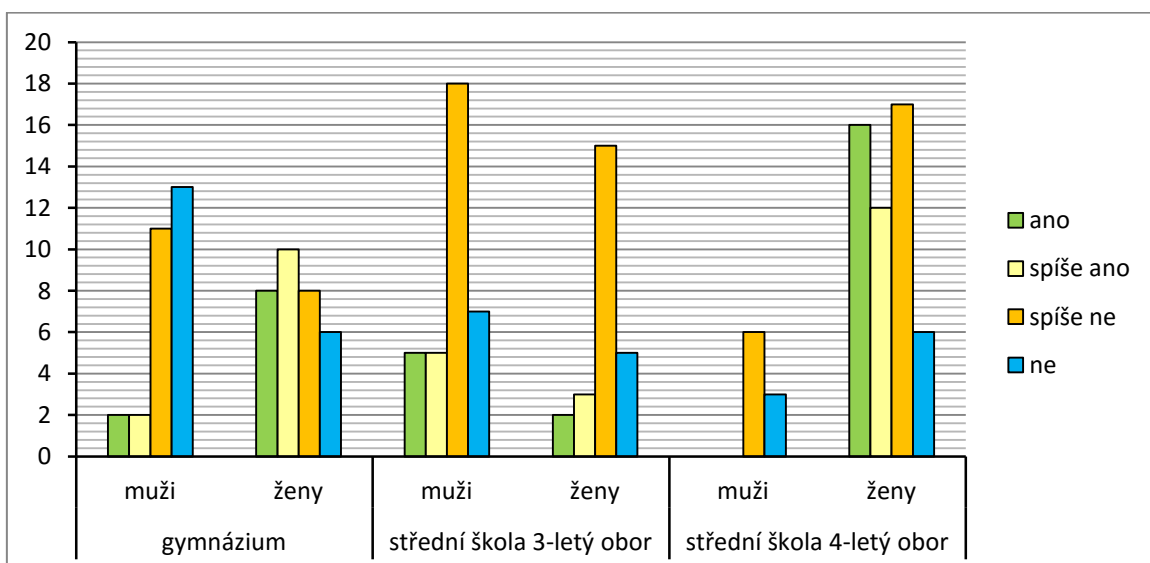
Graf č. 14: Upřednostňuji celozrnné pečivo nad bílým

Že jsou luštěniny nedostatečnou potravinou na talířích dnešní mládeže, dokazují odpovědi na otázku č. 15 „Každý týden konzumuji luštěniny“. Koefficient této položky je 3. 44% všech respondentů uvedlo, že luštěniny se v jejich jídelníčku každý týden spíše nenacházejí. Nejlépe ze všech skupin podle navštěvované školy vedou tříleté obory středních školy, ze kterých se alespoň 11% snaží konzumovat luštěniny v této míře (viz Graf č. 15).



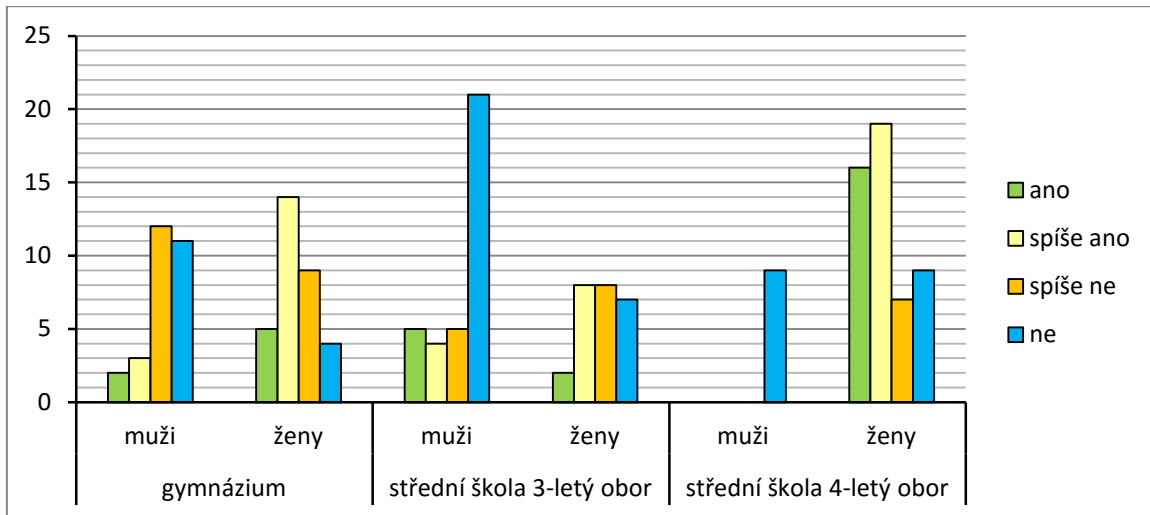
Graf č. 15: Každý týden konzumuji luštěniny

Velkou neřestí dnešní mládeže jsou sladká jídla. Celých 42% všech respondentů uvádí, že se spíše nesnaží vyhýbat se sladkým pokrmům, pokud k nim přidáme i ty, kteří se o tom nesnaží vůbec, dostaneme varující hodnotu 64%. Očekávali jsme, že mlsání sladkého je spíše dominantou žen. Z grafu č. 16 je ale zřejmé, že hlavně muži z řad gymnazistů a čtyřletých oborů středních škol patří mezi ty mlsnější. Z žen najdeme pak převahu mlsajících mezi čtyřletými obory středních škol. V rámci rozhovoru jsme zjišťovali, proč žáci vlastně jedí tolik sladké. Mezi jinými odpověďmi uvádějí, že ve školním bufetu (popř. automatu) nemají moc na výběr z jiných než sladkých výrobků, dále pak nudu nebo únavu, nejčastěji však odpovídají, že jim sladké prostě chutná.



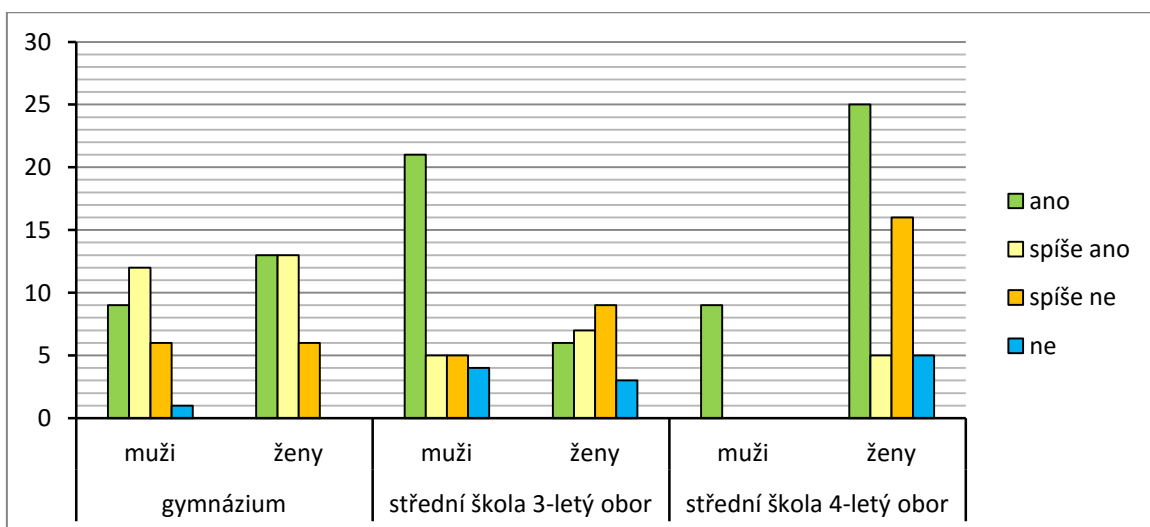
Graf č. 16: Vyhýbám se konzumaci příliš sladkých pokrmů

Omezováním tučných pokrmů se zabývala otázka č. 17. Výsledné odpovědi jsou znázorněny v grafu č. 17. Již při pohledu na graf je zřejmé, že žáci ve svém jídelníčku tučné pokrmy příliš neřeší. Celá 1/3 dotázaných uvádí, že se v konzumaci tučných pokrmů vůbec neomezují. Opět ale platí, že se jedná spíše o muže, tentokrát tříletých oborů středních škol a gymnázií. Z rozhovorů vyplynulo, že mezi oblíbené tučné pokrmy patří pečený bůček, klobásy, hamburgery, hranolky a další pokrmy z rychlých občerstvení.



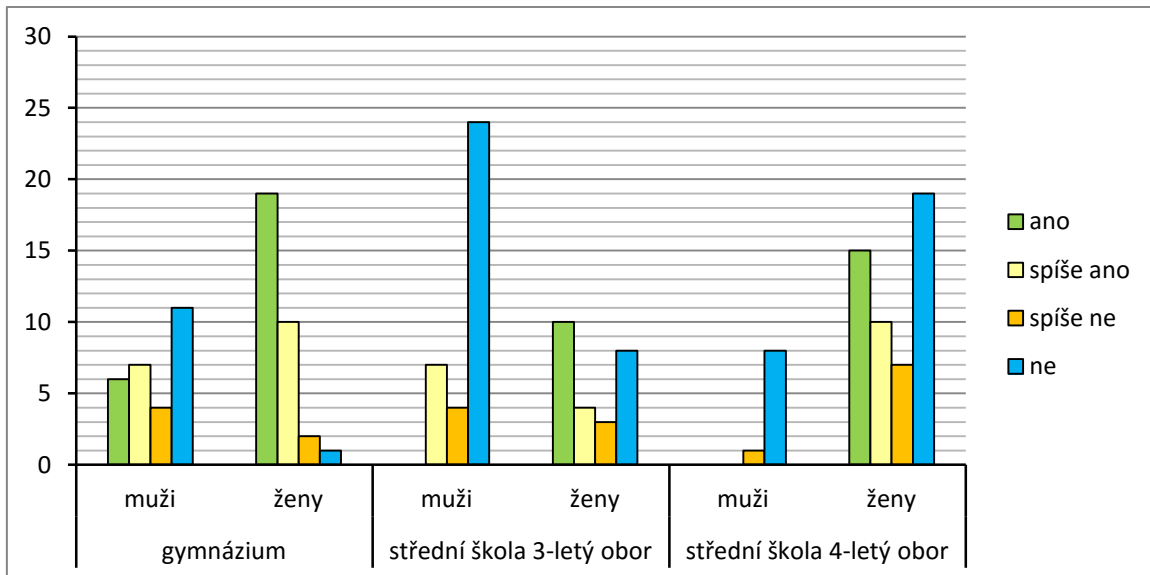
Graf č. 17: Omezují ve svém jídelníčku tučné pokrmy

Velmi důležitou složkou zdravé životosprávy je pitný režim. Na základě grafu č. 18 můžeme konstatovat, že nezávisle na pohlaví nebo druhu navštěvované školy si v této oblasti vedou žáci dobře. 46% všech dotázaných uvádí, že vypije minimálně 2 litry tekutin. Celkový koeficient má hodnotu 2 a ukazuje na snahu dnešní mládeže o dodržovat minimální hranici pitného režimu. Které tekutiny dnešní adolescenti upřednostňují, si shrneme v následujících řádcích.



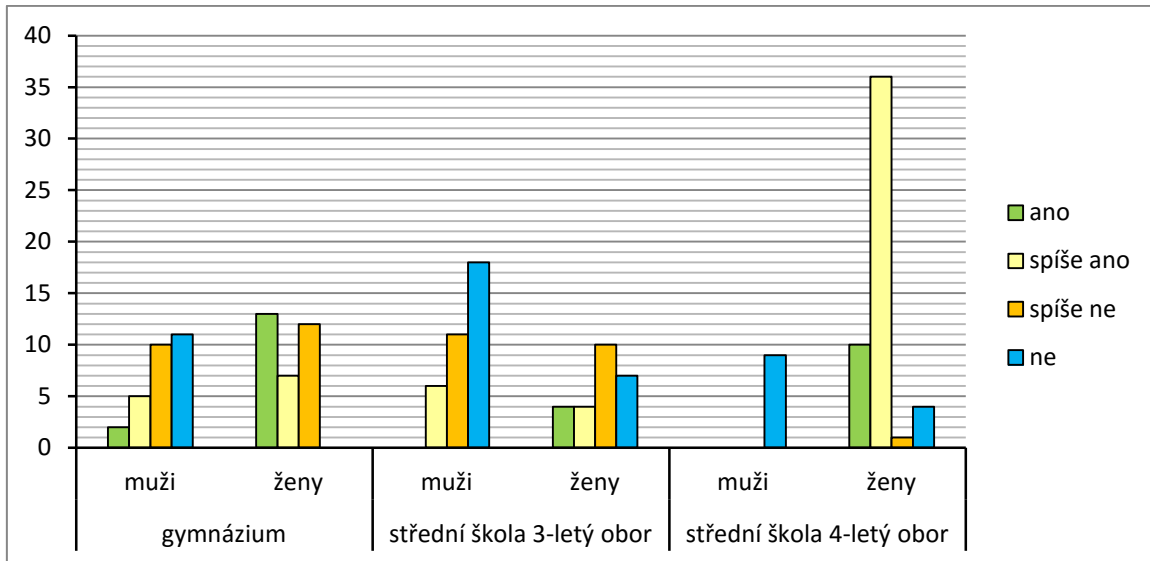
Graf č. 18: Denně vypiji minimálně 2 litry tekutin

Nejvhodnější pro lidský organismus je neperlivá voda s nízkým obsahem minerálních látek. Právě 39% respondentů však uvádí, že neperlivá voda nepatří mezi jejich oblíbené nápoje, což potvrzuje i koeficient této otázky, který je 3. Výjimkou jsou ale žáci gymnázií, z nichž více než 2/3 preferují právě neperlivou vodu. I u této otázky můžeme pozorovat fenomén zdravějšího životního stylu žen.



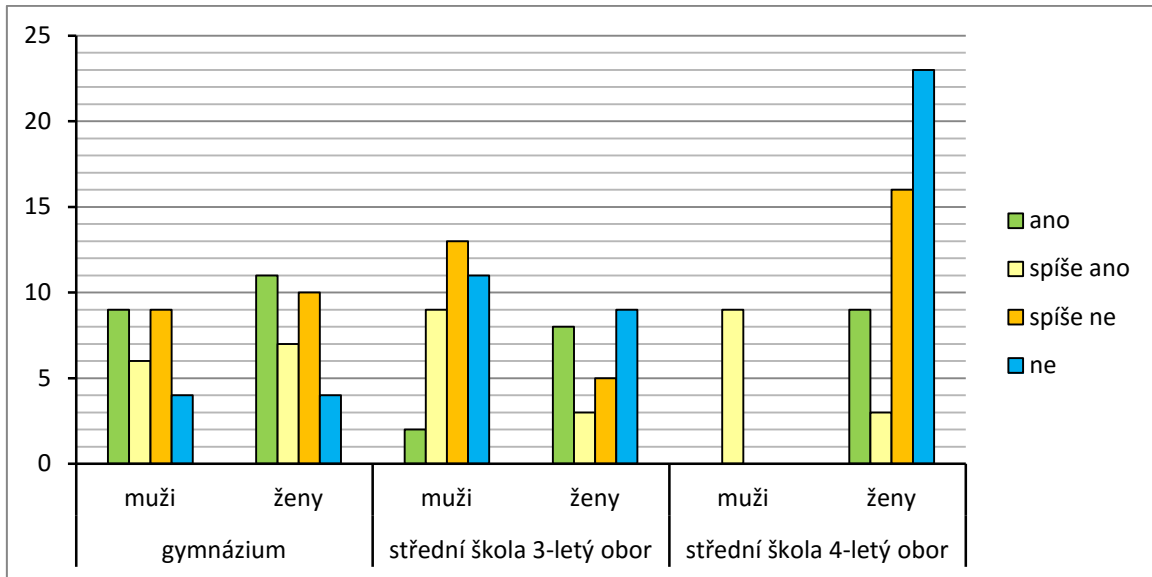
Graf č. 19: Nejraději piji neperlivou vodu

Dle vypočteného koeficientu 3 lze i u otázky č. 20 konstatovat, že dnešní mládež preferuje právě slazené a sycené limonády. Problémem je, že školní bufety a automaty jsou těmito nápoji naplněny k prasknutí. Nepoměr zásob a druhů neperlivé neslazené vody k ostatním různě syceným nápojům je evidentní. Samozřejmě ve prospěch nezdravých tekutin. Nejvíce jsou sladké a sycené nápoje oblíbeny mezi žáky tříletých oborů středních škol, což můžeme pozorovat na grafu č. 20.



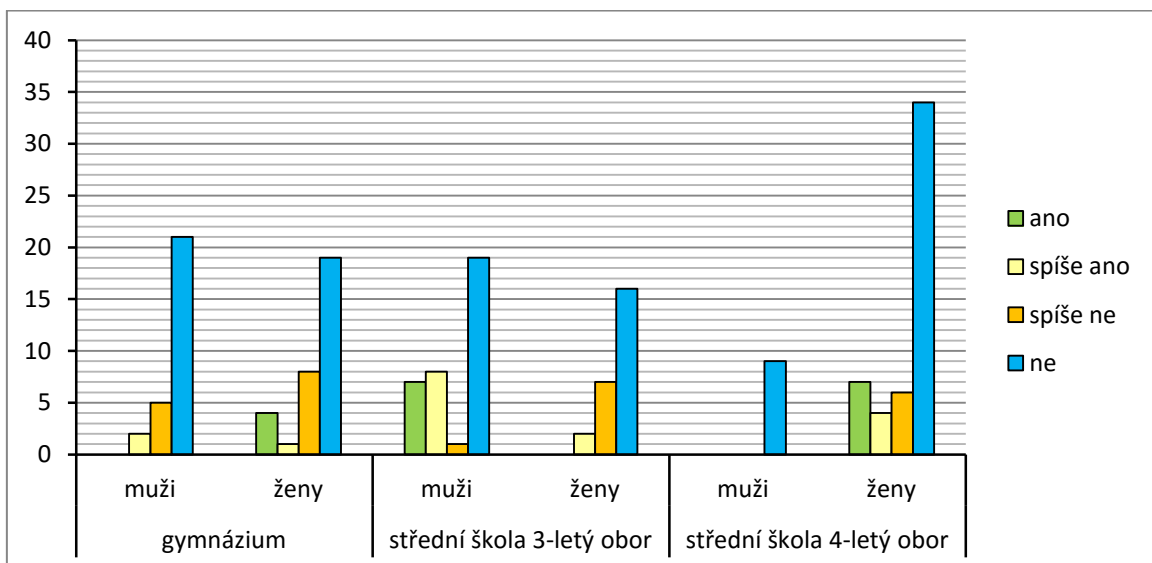
Graf č. 20: Vyhýbám se konzumaci slazených a sycených limonád

Otázka vztahující se k pití ovocných a zeleninových šťáv byla zařazena záměrně, protože se tyto šťávy pod názvem smoothie nebo nutri-drink staly trendem dnešní doby. Tento trend ale většinu žáků našeho zkoumajícího vzorku nepostihl. Jak ukazuje graf č. 21, jsou hodnoty jednotlivých odpovědí celkem rovnoměrně rozloženy. Mírný nárůst můžeme pozorovat směrem k negativním odpovědím „spíše ne“ a „ne“. Více o výsledné odpovědi nám poví průměrný koeficient, jehož hodnota je 3. Musíme konstatovat, že většina dnešních adolescentů nemá s pitím ovocných a zeleninových šťáv velké zkušenosti. Příčinou může být výše zmiňovaný nedostatek času při ranním vstávání, dále že žáci nemají v domácnosti přístroj, který by jim přípravu podobného nápoje umožnil, anebo si nemohou dovolit kupovat již hotové nutri-drinky, jejichž prodejní cena je poměrně vysoká. Z rozhovorů také vyplývá snadnost a dostupnost při nákupu oblíbeného nápoje.



Graf č. 21: Každý týden pijí ovocné a zeleninové šťávy

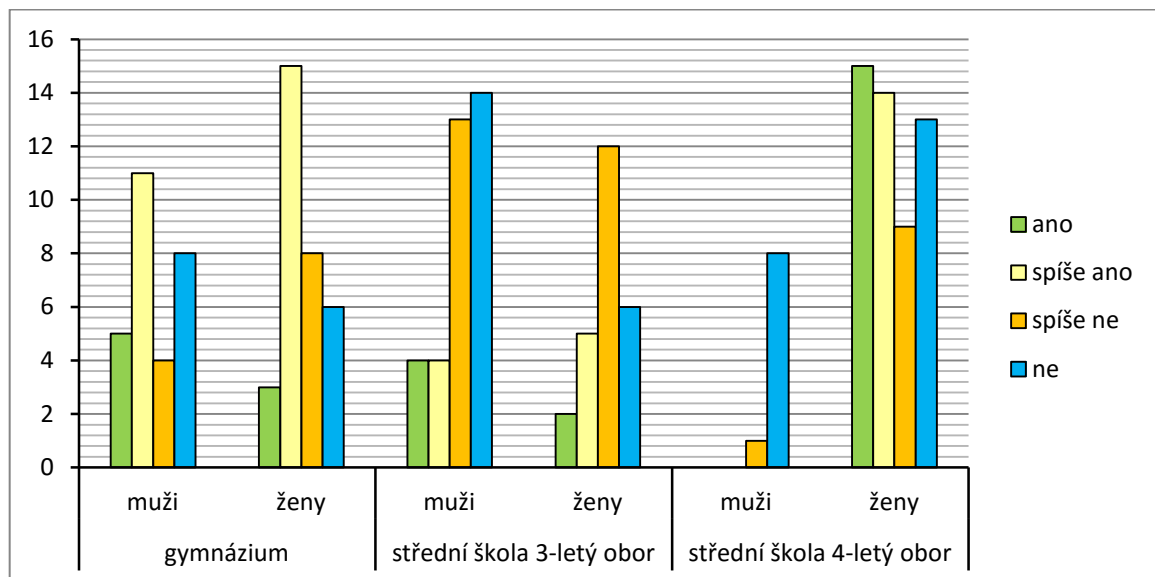
Poslední otázka týkající se stravy a pitného režimu se zaměřuje na konzumaci kávy. Z grafu č. 22 je na první pohled zřejmé, že dnešní adolescenti kávu moc často nepijí. Celkově 66% nepije více jak jednu kávu denně. Při hlubším prozkoumání je zajímavé, že se zvyšujícím se věkem respondentů se odpověď ‚ne‘ přesouvá spíše k odpovědi ‚ano‘.



Graf č. 22: Denně pijí více jak jednu kávu.

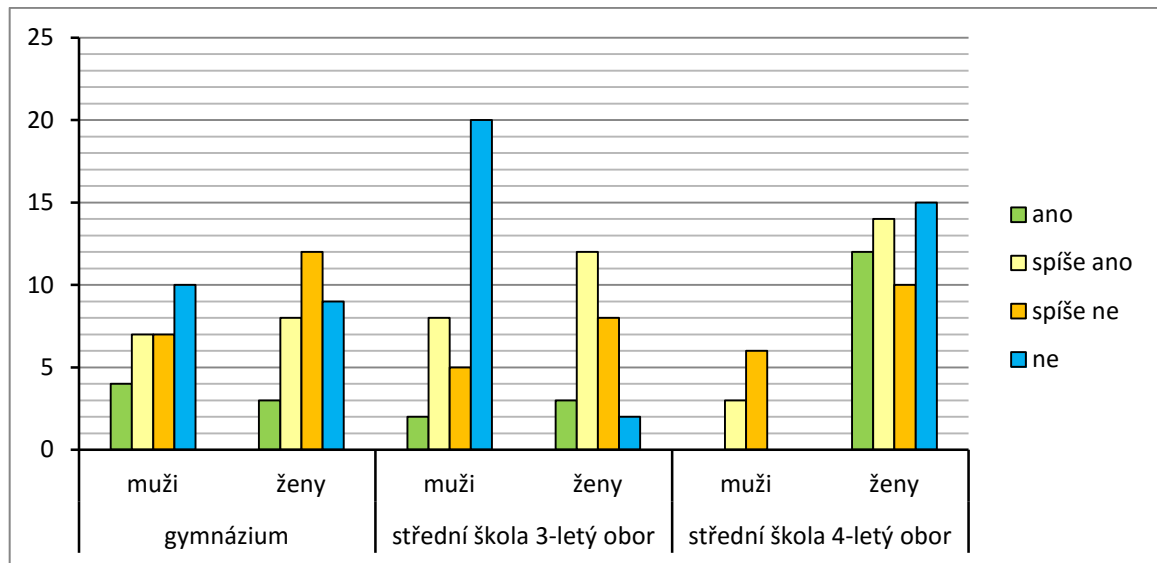
Další součástí šetření je spánek. Jak bylo uvedeno v teoretické části této práce, spánek je pro lidský organismus nezbytný. Spánek slouží k regeneraci celého organismu – tělo si odpočine jak po fyzické, tak po psychické stránce. Může se tak snáze vyrovnat se zraněními, virovými nákazami nebo například psychickou zátěží. Této problematice bylo věnováno celkem šest položek dotazníku (otázky č. 23 až 28).

Výsledky otázky 23 „Chodím spát v pravidelných intervalech“ shrnuje graf číslo 23, který ukazuje, že s pravidelností spánku si mladí moc velkou hlavu nedělají. To potvrzuje i výsledný koeficient 3. Z řad gymnazistů se o pravidelný spánek snaží 57% žáků, mužů i žen. Pravidelný spánek nepovažují za důležitý zejména žáci tříletých oborů. Celkem 75% z nich uvádí, že nechodí a ani se nesnaží chodit spát v pravidelných intervalech. V tomto procentuálním zastoupení převažují muži. Mezi žáky čtyřletých oborů jsou odpovědi téměř vyrovnané.



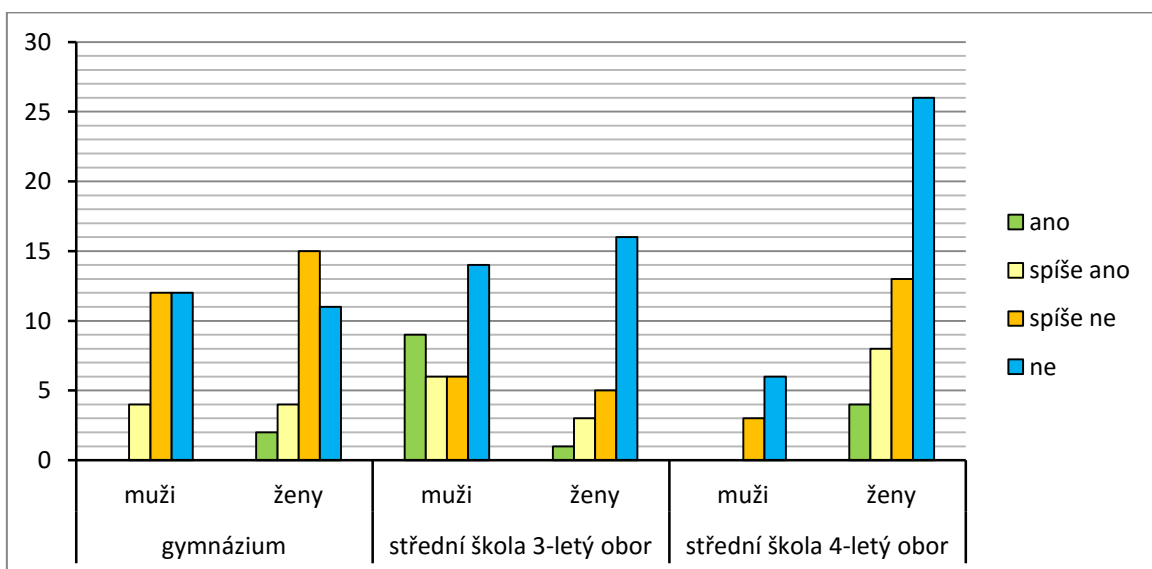
Graf č. 23: Chodím spát v pravidelných intervalech

Tento přístup potvrzuje i následující šetření u otázky č. 24, které se týká délky jejich spánku. Graf č. 24 ukazuje, že 58% respondentů spí méně než osm hodin denně. Tento fakt nám potvrdí i hodnota celkového koeficientu, která je 3. Jen u žen tříletých a čtyřletých oborů jsou hodnoty v pozitivnějších číslech.



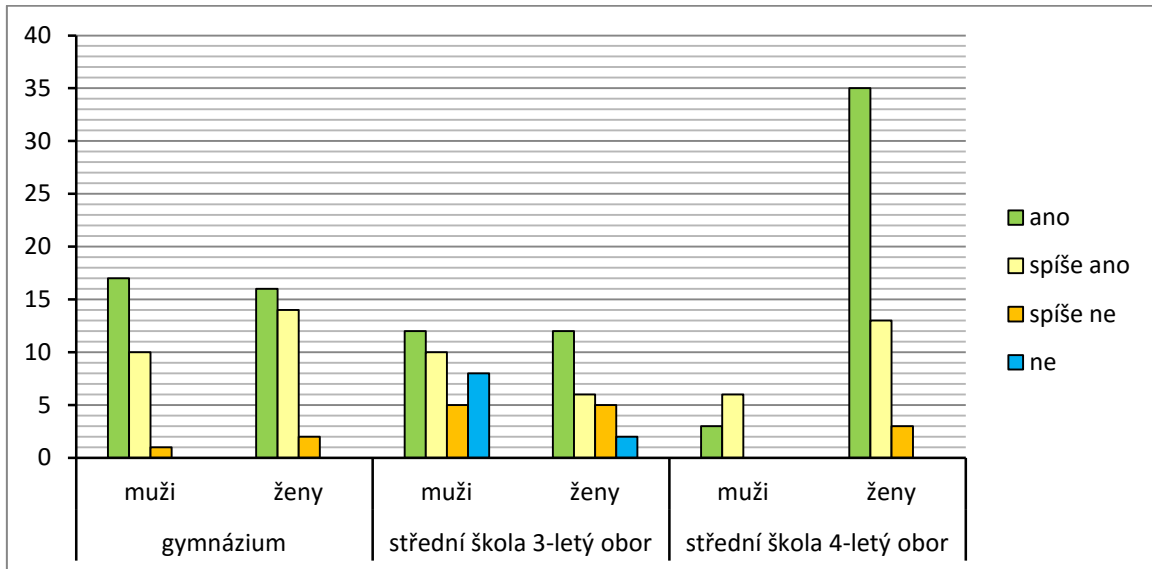
Graf č. 24: Denně spím přibližně 8 hodin

Obecně je ovšem známo, že kvantita není tak důležitá jako kvalita. To platí i o spánku. Jestliže je náš spánek kvalitní, jsme odpočatí, cítíme se svěže, těšíme se na další den, jsme pozitivně naladěni. Hodnoty zkoumání jsou až alarmující. Z grafu č. 25 můžeme vypočítat, že 77% respondentů se po probuzení necítí odpočatí. Určitě by stálo za to dalším výzkumem zjistit důvody jejich nekvalitního spánku, zda za to mohou: životospráva, stresory studia, nízká časová dotace spánku, či nevhodné využití volného času, případně času ve večerních hodinách před spaním. Zajímavým zjištěním je, že celkem 28% z těch, kteří se po probuzení necítí odpočatí, v předchozí otázce uvedlo, že denně spí přibližně 8 hodin. Spánek mladí studenti jednoznačně podceňují, což potvrzuje i koeficient 3. Nabízí se úvaha o zvýšení propagace důležitosti spánku u mladých lidí.

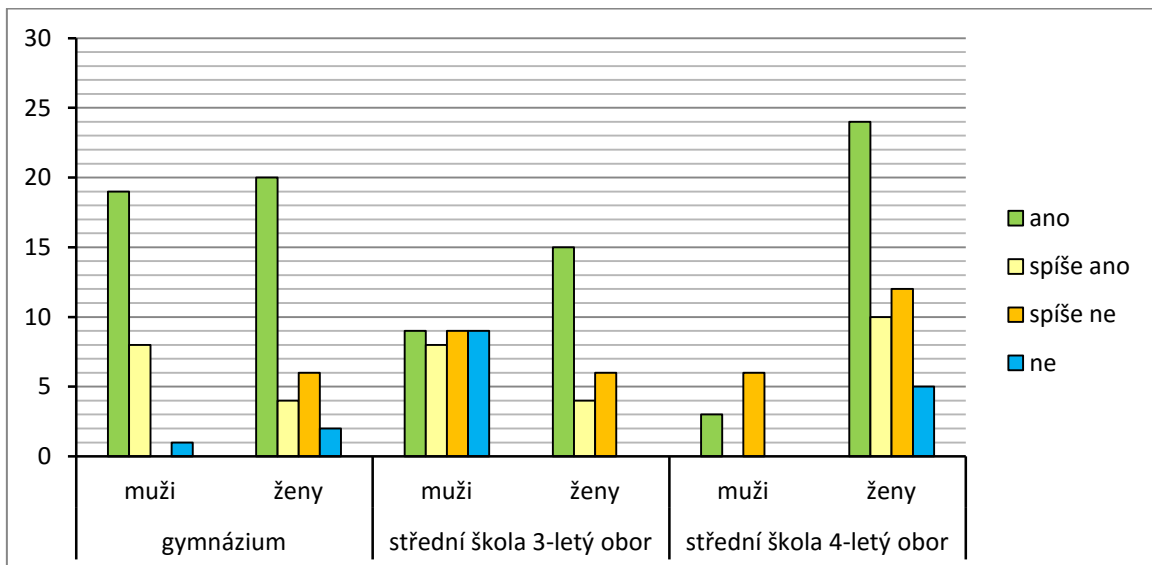


Graf č. 25: Probouzím se odpočatá/y

Možnými příčinami nekvalitního spánku se zabývaly otázky č. 26 a 27. Z šetření vyplývá, že nezatemněné a rušné prostředí můžeme z příčin nekvalitního spánku vyškrtnout. Podle grafů č. 27 a 28 lze vyčíst, že 86% všech dotázaných spí v zatemněném prostředí a 69% shledává toto prostředí jako klidné.



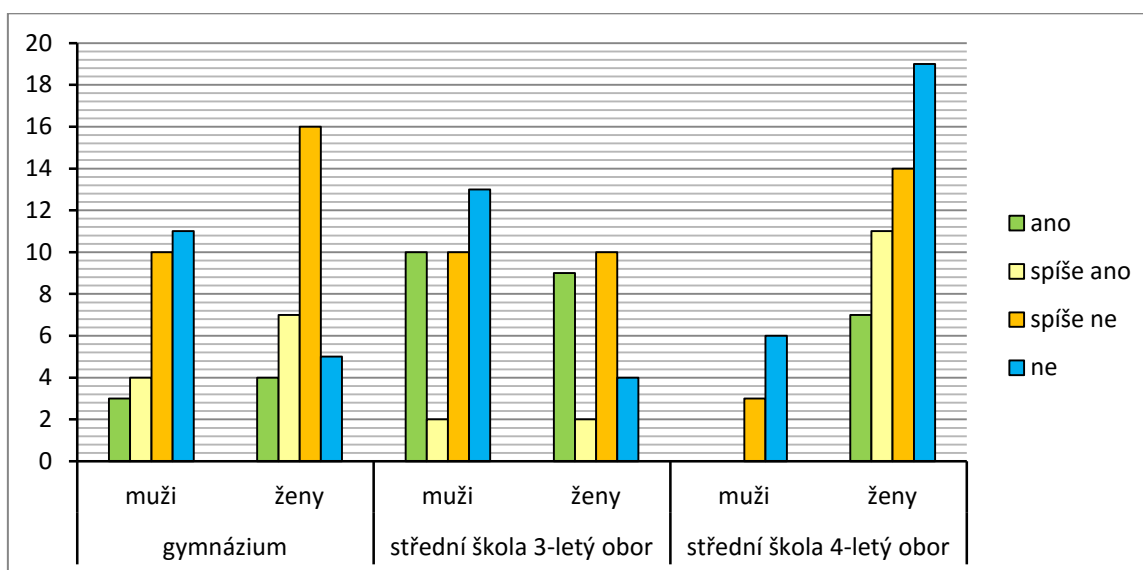
Graf č. 26: Spím v klidném prostředí



Graf č. 27: Spím v zatemněném prostředí

Jednou z možných příčin nekvalitního spánku by mohl být stres. Vlivem stresu lidé často špatně usínají, v noci se budí anebo se ráno probouzejí brzy a neodpočatí. Koeficient 3 nám ukazuje, že studenti tomuto psychickému faktoru moc velkou váhu nepřikládají. Pouhých 32% dotázaných bere v úvahu stres, jako nepříznivý faktor ovlivňující jejich usínání. Z tohoto počtu je právě 38% žáků a žákyň tříletých oborů. Vše je znázorněno v grafu č. 28. Během rozhovoru byli žáci dotázáni, co nebo kdo je vlastně nejvíce stresuje.

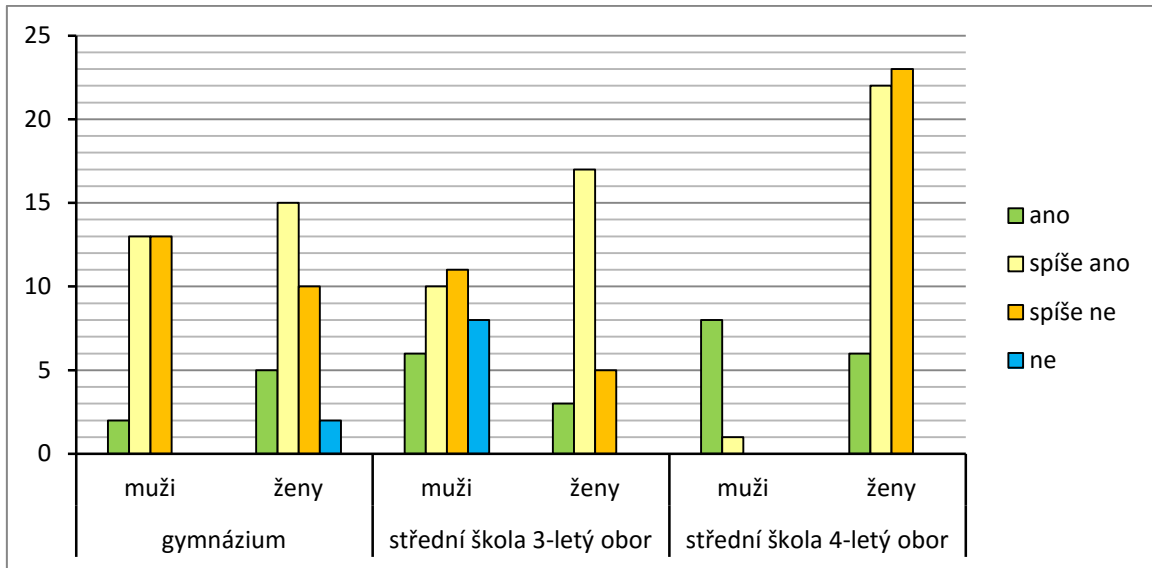
Odpovědi byly různorodé, avšak jako nejčastější stresor dnešní mládeže se jeví škola, pracoviště jejich odborné praxe, dále rodinné a osobní problémy.



Graf č. 28: Špatně usínám, protože se cítím být ve stresu

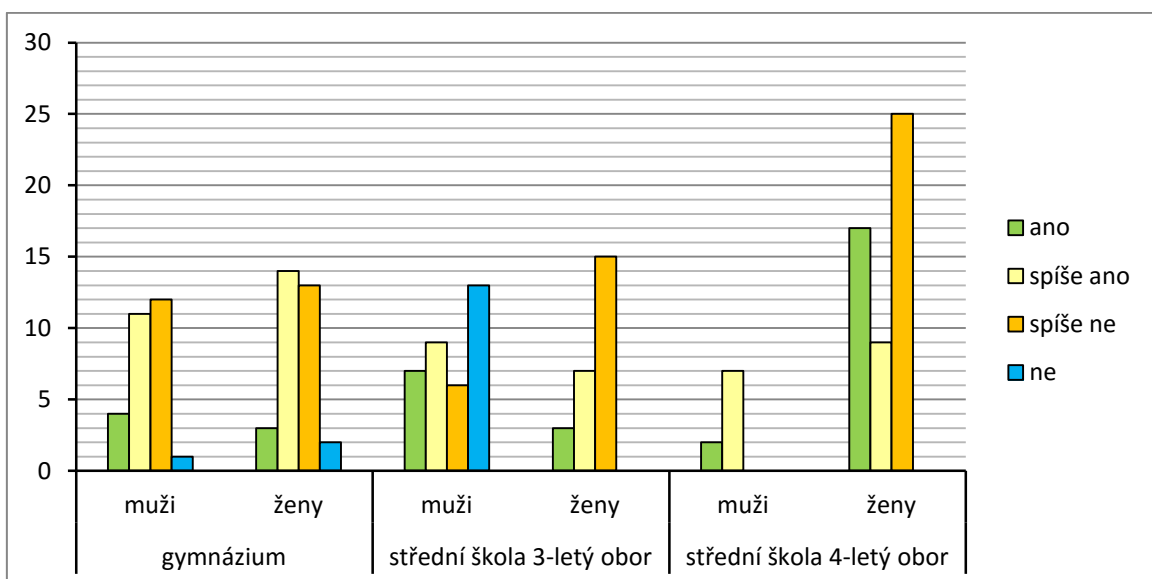
Nyní se zaměříme na šetření využití volného času dotazovaných. Prostřednictvím osmnácti položek dotazníku (otázky č. 29 až 46) se pokusíme zmapovat, jak adolescentní mládež naší skupiny respondentů tráví svůj volný čas. Jestli jej využívají aktivně nebo spíše pasivně, a jestli jej mají dostatek, aby zvládli zábavu, odpočinek, ale i své povinnosti.

První položka zněla obecně „Svůj volný čas trávím efektivně“. Nabízí představu, co si sami oslovení myslí o skutečném využití svého volného času. Jak ukazuje graf č. 29, 60% respondentů je s trávením svého volného času spokojeno a 40% naopak. Tento poměr je zachován i v rámci jednotlivých typů škol. Celkově pak můžeme pozorovat, že převážnou většinu těch spokojených tvoří ženy. Z rozhovorů pak vyplynulo, že nespokojenost pramení převážně z lenosti, pohodlnosti, ale i z momentální nedostupnosti oblíbeného sportovního či kulturního vyžití.



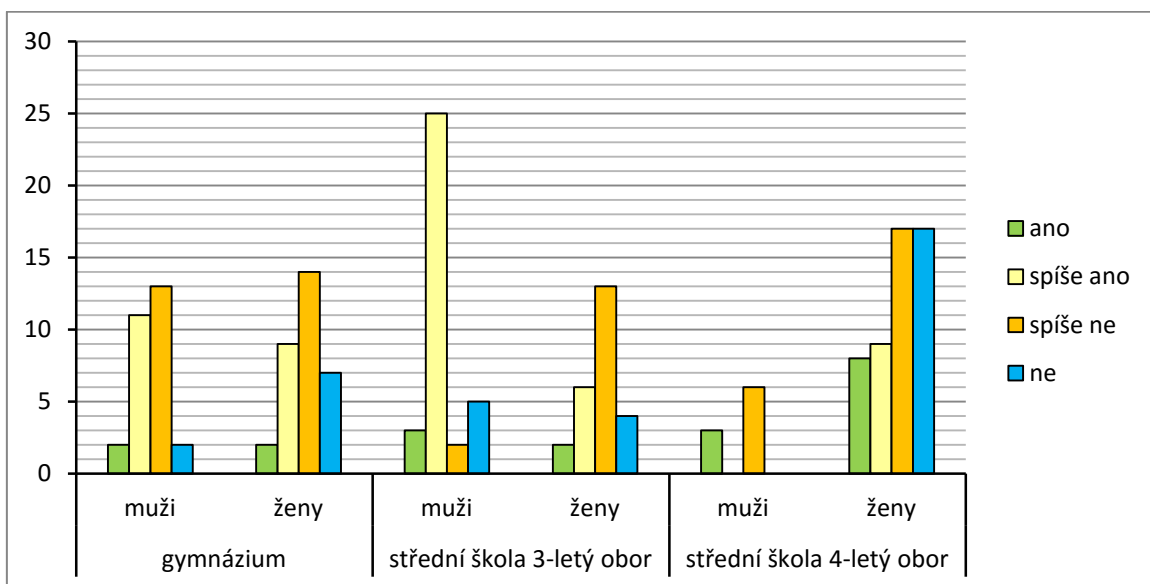
Graf č. 29: Svůj volný čas trávím efektivně

Další otázky se již týkají specifické činnosti, aktivity nebo akce. Zde se odpovědi různí a ne vždy vykazují jednoznačný názor či mínění skupiny. Téměř 50% dotazovaných u položky č. 30 tvrdí, že ve svém volném čase dokáže splnit své povinnosti, a druhá polovina zase že ne. To můžeme pozorovat na grafu č. 30. Výsledky jsou stejné u žen i mužů. Třetina mužů tříletého oboru si stěžuje, že absolutně nezvládá dostát svým povinnostem. Celkový koeficient otázky, jehož hodnota je 2, ukazuje, že trávení volného času považuje dnešní mládež za spíše efektivní. Z individuálních rozhovorů však bylo zřetelně vidět, kde časový deficit vzniká. 70% dotazovaných přiznává, že úkol/povinnost často odkládají, pak se jim závazky vrší, a snadno se ocitnou časové tísní, která u nich vyvolává stres.



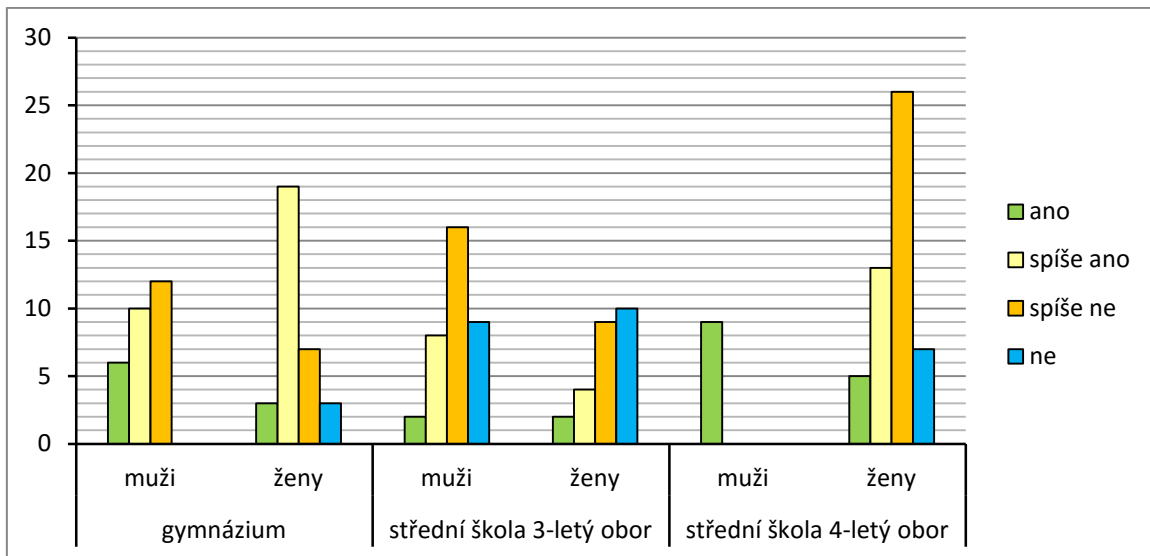
Graf č. 30: Stíhám plnit všechny své povinnosti

Příčinou, proč naše mládež, především muži tříletého oboru, nedokáže plnit své povinnosti včas, je i vliv počítačů a internetu na způsob využití volného času. Vyplývá to z dalšího šetření na položku č. 31 „Každou volnou chvíli vyplním hraním počítačových her nebo prohlížením sociálních sítí“, kterou znázorňuje graf č. 31. Koeficient 3 ukazuje na celkovou odpověď ‚spíše ne‘. Odpovědi gymnazistů a žáků čtyřletých oborů jsou celkem vyrovnané – 40% se přiklání k odpovědi ‚ano‘ nebo ‚spíše ano‘; přesně opačně odpovídali žáci oborů tříletých, z nichž převážnou polovinu tvoří muži. U těchto odpovědí si nemůžeme být jisti, zda výsledek odpovídá realitě nebo zda respondenti odpovídali podle toho, co se od nich očekává, neboť zvláště sociální sítě jsou u dnešní mládeže značně frekventované. Tato položka se jeví jako nešťastně formulovaná, neboť nelze jednoznačně vyčíst, zda adolescentní mládež v této otázce reflektuje spíše hraní počítačových her nebo sociální sítě. Do jaké míry tráví žáci svůj čas na sociálních sítích, si ale ověříme ještě jednou v otázce č. 44.



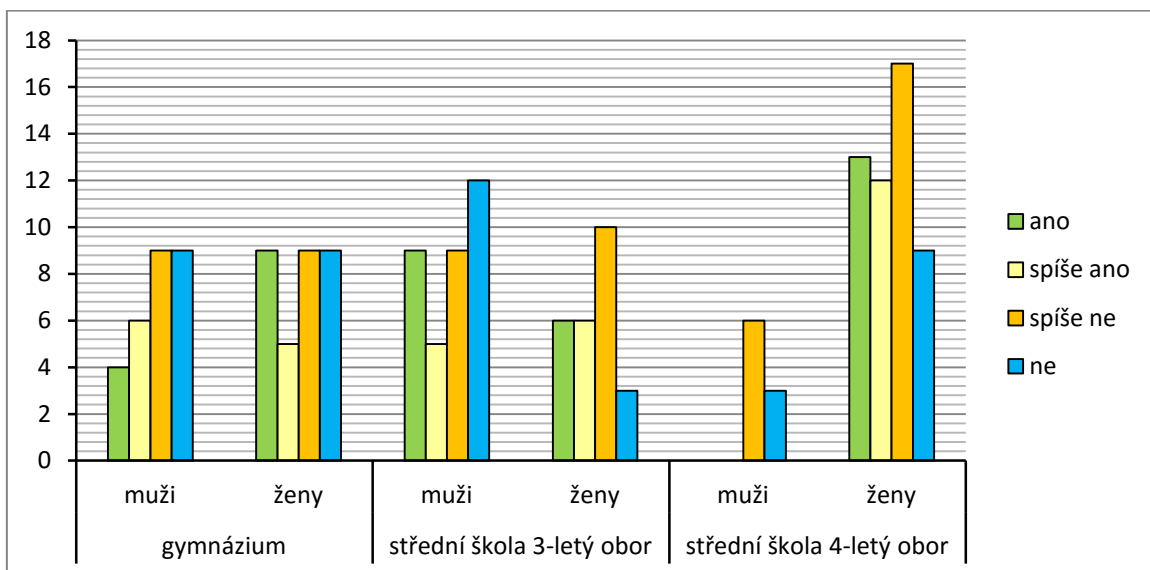
Graf č. 31: Každou volnou chvíli trávím hraním počítačových her nebo prohlížením sociálních sítí

Jestli žáci tráví svůj čas spíše aktivně nebo pasivně zjišťovala položka č. 32. Jak lze pozorovat v grafu č. 32, gymnazisté uvádějí z 63% odpověď ‚ano‘ a ‚spíše ano‘, 73% žáků tříletých oborů ‚ne‘ a ‚spíše ne‘ a odpovědi mužů a žen čtyřletých oborů jsou protichůdné 45% pozitivně a 55% negativně – muži nejčastěji odpověděli ‚ano‘ a ženy ‚spíše ne‘. Jakoby tato skupina tvořila přechod mezi tříletým oborem a gymnáziem. Celkový koeficient 3 naznačuje, že trávení volného času dnešní mládeže je spíše pasivní.



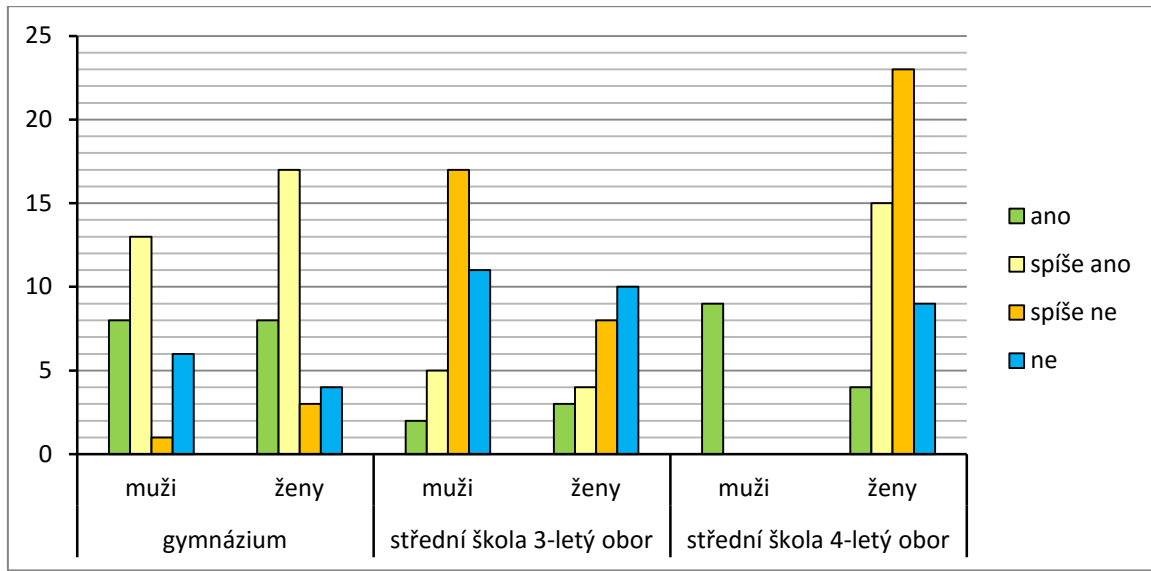
Graf č. 32: Odpočívám převážně aktivně – pohybová aktivita, aktivní kulturní činnost, apod.

Otázka č. 33 se věnovala powernappingu – odpolednímu krátkému spánku. Celkový koeficient 3 a graf č. 33 ukazují, že odpolední spánek není mezi dotázanými žáky běžný. V rozhovoru respondenti přiznali, že by si rádi na chvíli odpoledne zdřímuli, ale nemají k tomu vhodné podmínky. Hlavními překážkami vyplývajícími z doplňujícího šetření je dojíždění do školy a snaha o plnění svých studijních povinností hlavně u gymnazistů a žáků čtyřletých oborů a provozování odpoledních aktivit. Z průzkumu vyplývá, že si odpoledne zdřímne 40% z těch, kteří do školy dojíždí, a stejně tak 42% žáků, kteří mají školu v místě svého bydliště. Doprava tedy jednoznačně není jedinou překážkou v odpoledním odpočinku.



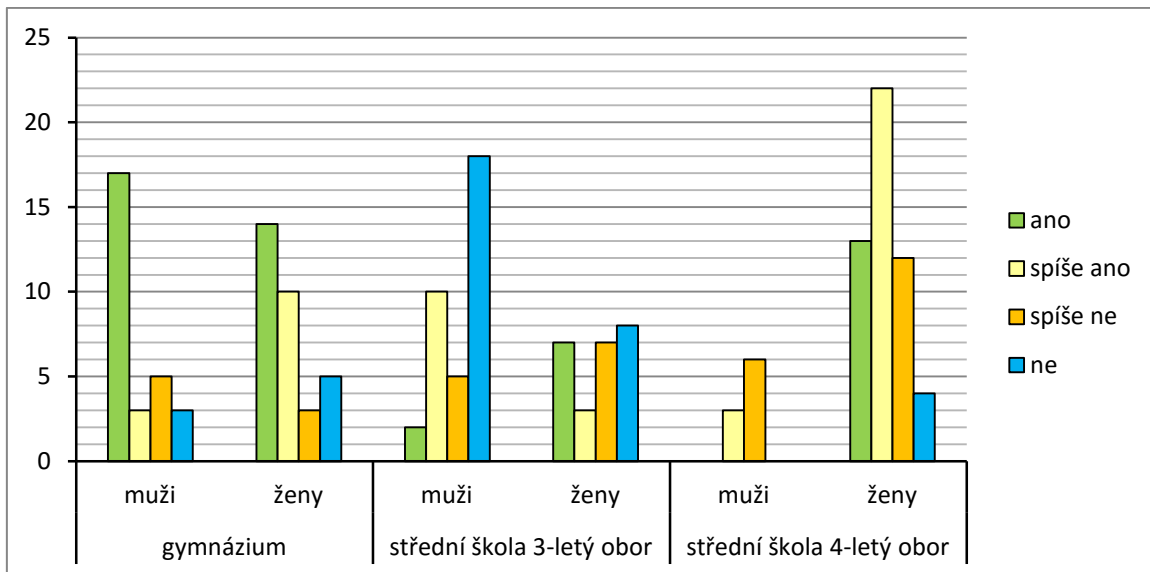
Graf č. 33: Odpoledne si často na pár minut zdřímnu

Sport je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Koeficient 3 ukazuje na skutečnost, že aktivní trávení volného času není prioritou dnešních adolescentů, což ukazuje i graf č. 34. Volnočasové sportovní aktivity jsou rozšířeny převážně u žáků gymnázia, hovoříme o 77% gymnazistů. Oproti tomu skupina žáků tříletého oboru se sportu věnuje podstatně méně, pouhých 23% ve volném čase sportuje. Čtyřletý obor opět tvoří jakýsi přechod mezi skupinami – muži ano, ženy spíše ne.



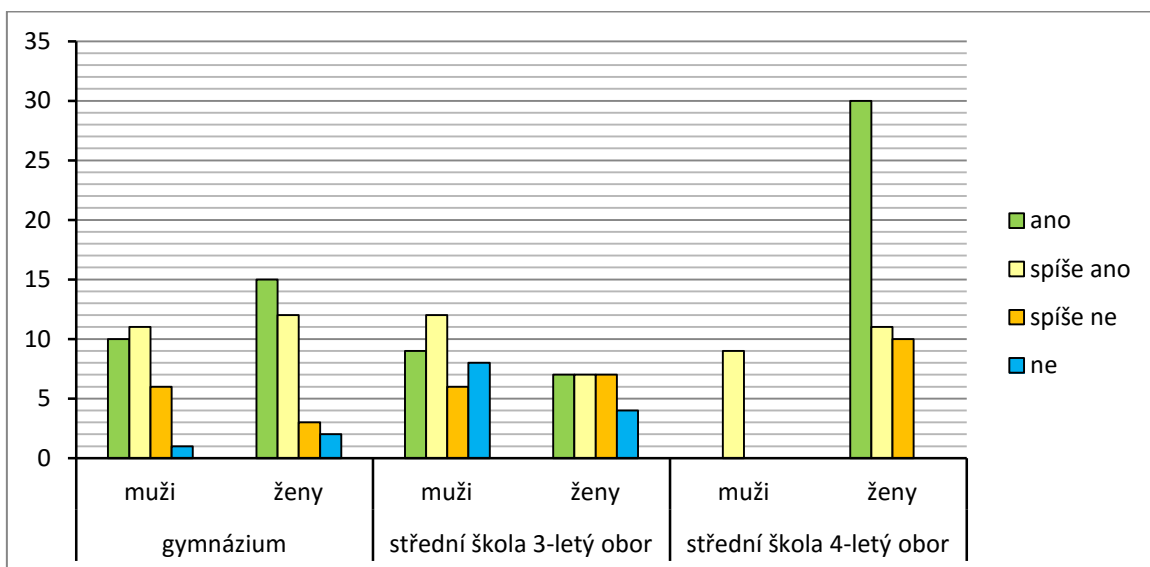
Graf č. 34: Ve volném čase sportuji

Položka č. 35 prověřovala, zda je na tom dnešní mládež se sportem opravdu tak špatně. Bylo zkoumáno, zda se určité pohybové aktivity respondenti věnují alespoň dvakrát týdně. Výsledky ukazuje graf č. 35. Podle celkového koeficientu, jehož hodnota je 2, se 57% všech dotázaných věnuje pohybové aktivitě, nebo se o to alespoň snaží, minimálně dvakrát týdně. Graf nám ukazuje, že i u této otázky se opakuje stejná situace. Nejvíce se sportovní aktivitě věnují gymnazisté, přesně 73% z nich, následovani jsou 63% žáků čtyřletých oborů. U žáků tříletých oborů se setkáváme opět s opačným jevem – 63% z nich se sportovním aktivitám nevěnuje ani dvakrát týdně. Rozhovory prozradily, že raději tráví svůj čas setkáním s přáteli nebo na sociálních sítích.



Graf č. 35: Pohybové aktivitě (plavání, běh, fitness centrum, turistika, ...) se věnuji alespoň 2x týdně

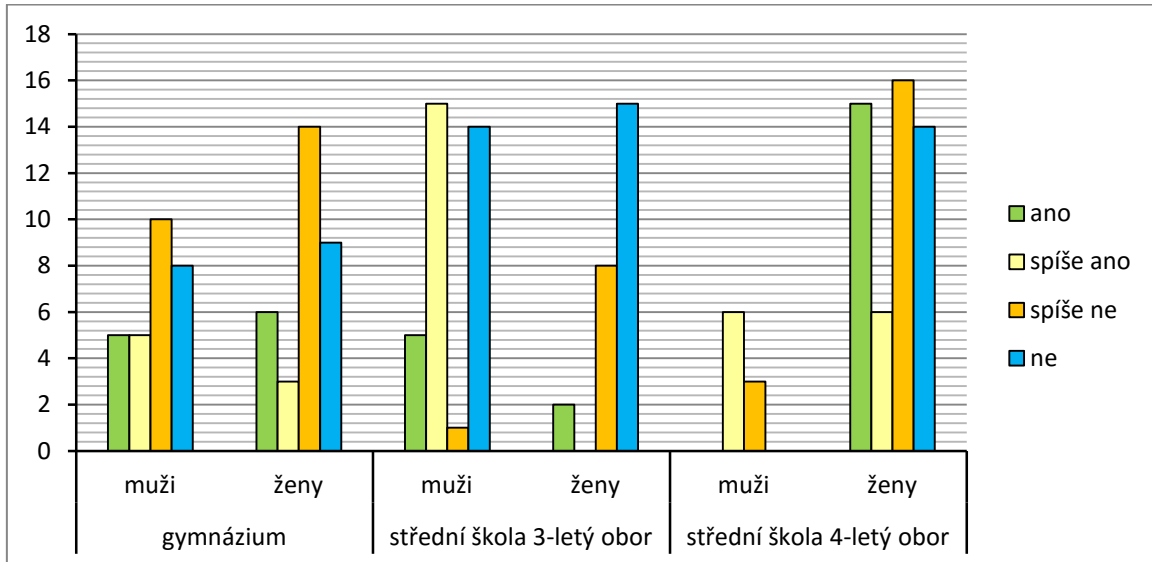
Pohybová aktivita se jeví jako jeden z nejlepších prostředků boje se stresem a je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Pohybem se uvolňuje do těla velké množství endorfinů, které způsobují zlepšení nálady a uvolnění jedince. Zda se dotázaní žáci cítí po sportovní aktivitě opravdu uvolněně, zjišťovala otázka č. 36 a znázorňuje graf č. 36. 80% gymnazistů a 80% žáků čtyřletých oborů se po pohybové aktivitě cítí uvolněně. U žáků tříletých oborů jsou odpovědi opět půl na půl. Zajímavé je, že 28% respondentů uvádí, že se po vykonání sportovní aktivity cítí uvolněně, ale přitom pravidelně nesportují.



Graf č. 36: Po tělesné aktivitě se cítím uvolněně

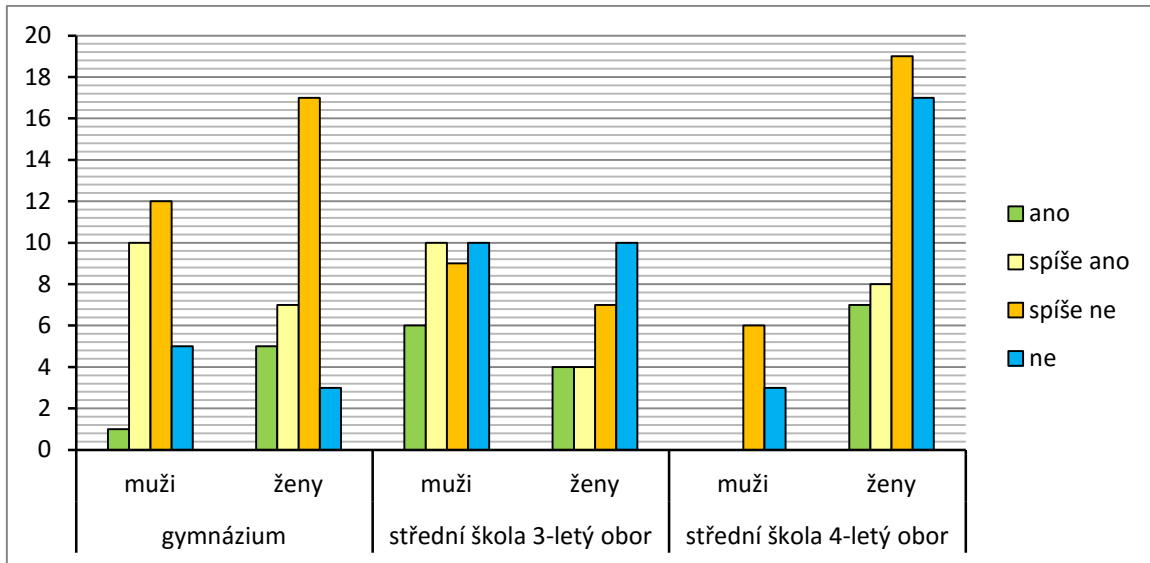
Zatím co sportovní aktivita se těší převážné oblibě našich respondentů, u vykonávání manuálních prací, jako je například práce na zahradě, se nevěnuje více jak polovina dotázaných (viz. Graf č. 38). Tomu nasvědčuje i hodnota celkového koeficientu,

kteřá je 3. Procentuální poměry mezi jednotlivými typy škol a pohlavími jsou vcelku vyrovnané. Více jak 60% žáků se manuálními pracími ve svém volném čase nevěnuje. Otázkou je, zda žáci mají vůbec možnost, kde zahradičit nebo kutit.



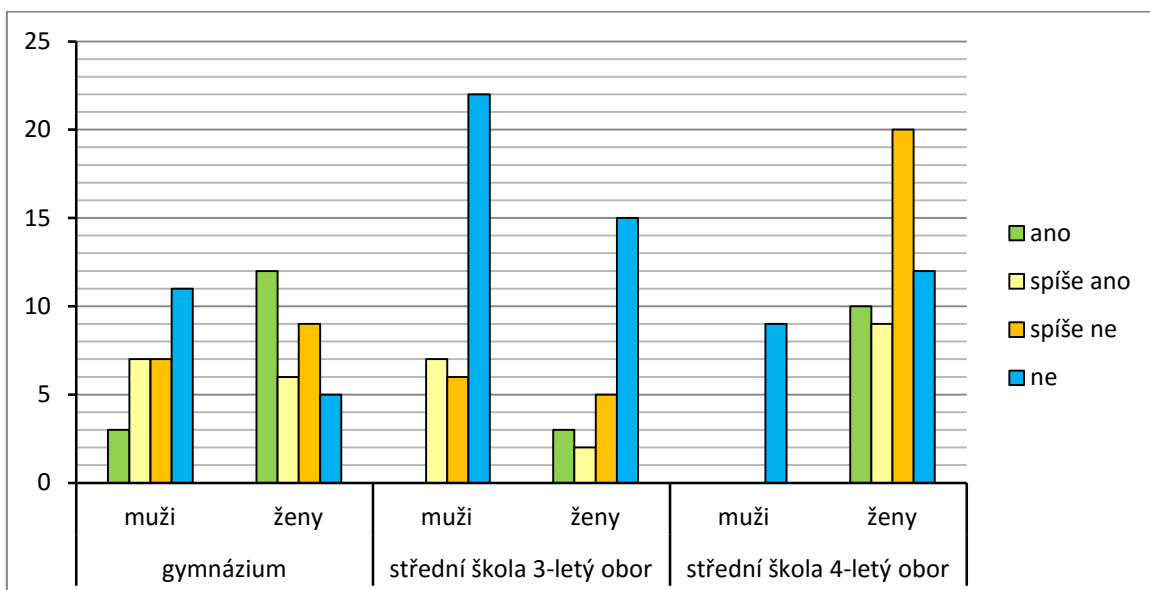
Graf č. 37: Pravidelně vykonávám manuální práce – pracuji na zahradě, kutím, dělám různé ruční práce

Kultura u našeho zkoumaného vzorku nepatří k prioritám jejich společenského života. Odpovědi na položku „Pravidelně navštěvuji kulturní akce jako je kino, divadlo nebo koncert“ tvoří koeficient 3, znázorněno v grafu č. 380. Pouze jedna třetina dotázaných zvolila odpověď ‚ano a spíše ano‘. Rozhovory prozradily, že nejoblíbenějším kulturním vyžitím dnešní mládeže jsou koncerty populární rockové či hip-hopové hudby a večerní kluby či kavárny, tedy typ zábavy, který je neomezuje ani v chování, ani v nutnosti volby vhodného oděvu a společenské etikety. Žáci se také zmínili o tom, že se z časových důvodů nemohou pravidelně věnovat návštěvám divadel či výstav, zejména pak v pracovních/školních dnech. Nastínili i problém finanční stránky – raději investují své kapesné do posezení s přáteli.



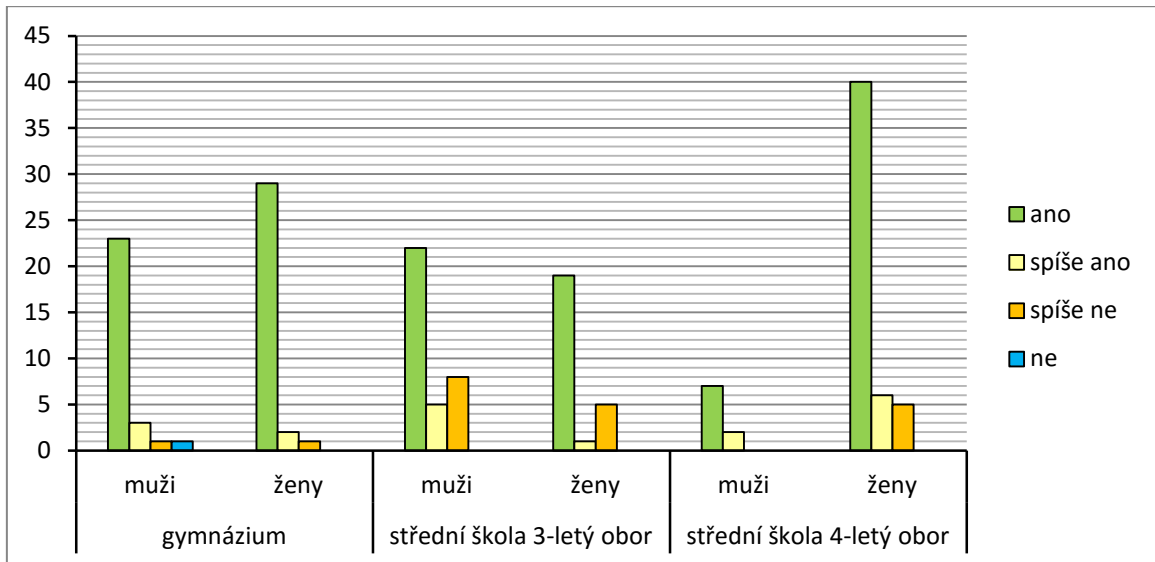
Graf č. 38: Pravidelně navštěvuji kulturní akce jako je kino, divadlo nebo koncert

I když jsou knihy pro všechny snadno dostupné a tato dostupnost není omezena ani vysokými investicemi, žáci si mohou knihy půjčit v knihovně anebo je číst v elektronické podobě (e-knihy), nepatří čtení k přednostem dnešní mládeže a jeví se jako negativní trend dnešní doby. Graf č. 39 stvrzuje koeficient 3. Nejvyšší procentuální zastoupení žáků, kteří pravidelně čtou, najdeme mezi gymnazisty – hovoříme o 47% gymnazistů. Nejméně čtou naopak žáci tříletých oborů, celkem 80%. Z grafu lze vyčíst, že ženy sice čtou o trochu více než muži, jen žáci tříletých oborů tvrdí opět jakýsi opak, i když ne nijak výrazný – rozdíl mezi čtoucími žáky a žákyněmi tohoto typu škol tvoří pouhých 4%. Jinak by téměř všichni dali přednost raději lehkému sportování nebo kultuře, což vyplynulo z rozhovorů.



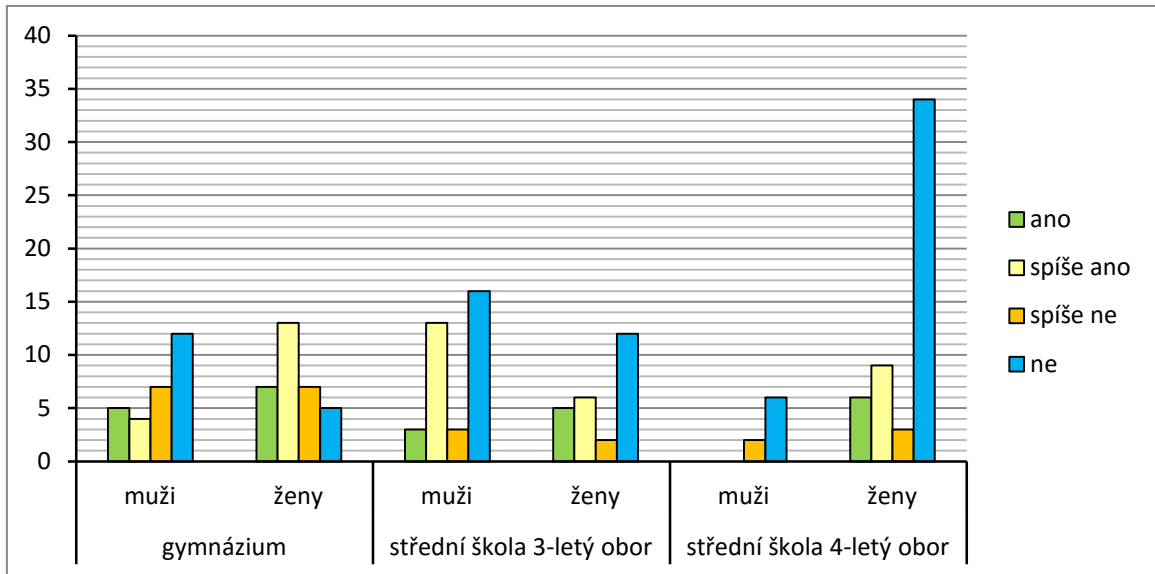
Graf č. 39: Pravidelně čtu

Sluchátka na uších neodmyslitelně patří k image mladých lidí. Hudba nás od nepaměti provází celým životem. U naší skupiny respondentů tomu není jinak. Graf č. 40 znázorňuje položku „Pravidelně poslouchám muziku“. Koeficient 1 je zřejmý na první pohled. Při rozhovorech byla zjištěna překvapivá zajímavost. Zjistilo se, že dávají přednost soukromému poslechu do sluchátek než koncertu oblíbeného zpěváka/kapely nebo společnému poslechu v partě.



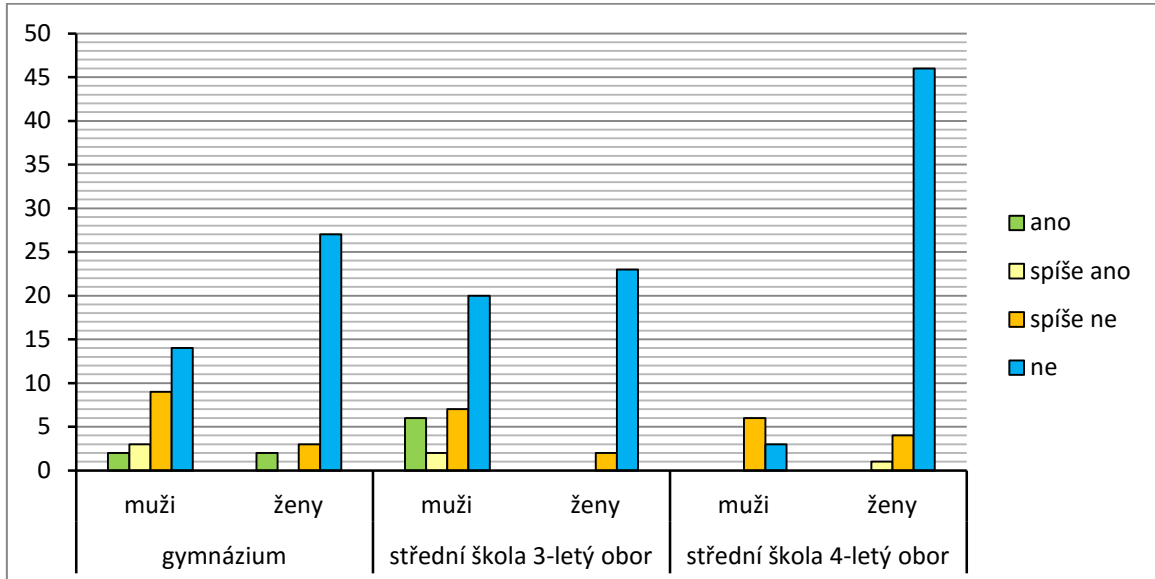
Graf č. 40: Pravidelně poslouchám muziku

„Aktivně se věnuji kulturní a umělecké tvorbě – hraji divadlo, maluji, hraji na hudební nástroj, zpívám, fotografuji, apod.“ – tak zněla další položka dotazníku, kterou představuje graf č. 41. Výsledkem je koeficient 3, což tentokrát není vůbec špatné. Téměř polovina všech dotázaných žáků se věnuje některému z nabízených zaměření a individuálně se rozvíjí v uměleckém či kulturním oboru. Z rozhovoru vyšlo najevo, že oblíbenou formou seberealizace dnešních adolescentů je vlastní kapela a překvapivě ochotnické divadlo.



Graf č. 41: Aktivně se věnuji kulturní a umělecké tvorbě
– hraji divadlo, maluji, hraji na hudební nástroj, zpívám, fotografuji, apod.

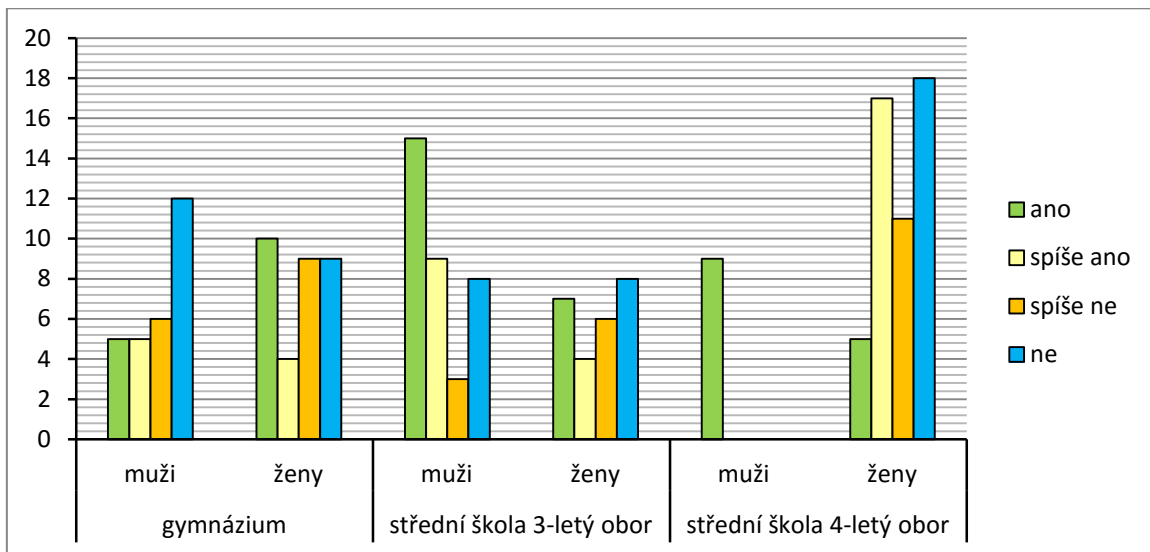
Naopak politická situace nechává naše dotázané zcela chladnými. Koeficient 4 této položky a graf č. 42 o této situace jednoznačně vypovídá. Jen 16 žáků ze 180 se nějakým způsobem zajímá o naše politické dění. Z rozhovorů vyplynulo, že jde především o finanční politiku státu nebo o regionální dění.



Graf č. 42: Věnuji se aktivně politice

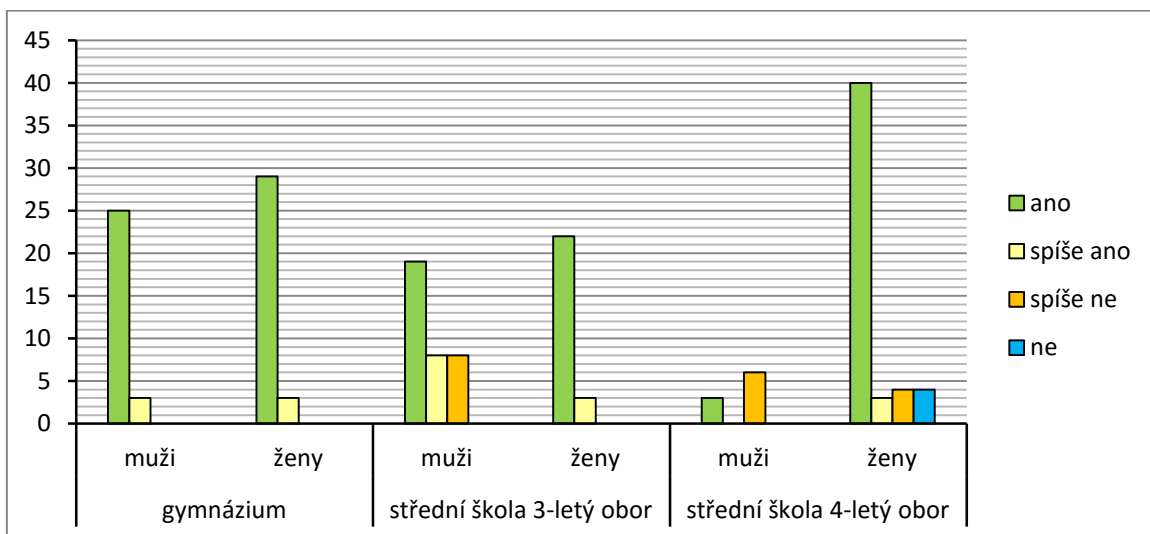
Sledování televize patří k oblíbeným způsobům trávení volného času, o čemž vypovídá graf č. 43. Výsledný koeficient 3, ale poukazuje na problém se slovem „pravidelně“. Nepravidelnost sledování je způsobena nedostupností televizních přijímačů, zejména u dojíždějících a bydlících na internátu. Polovina oslovených se vyjádřila, že

nejčastěji sleduje oblíbené televizní seriály, pětina večerní zprávy a pouze 12 žáků se zajímá o publicistické či dokumentární pořady.



Graf č. 43: Denně se dívám na televizi

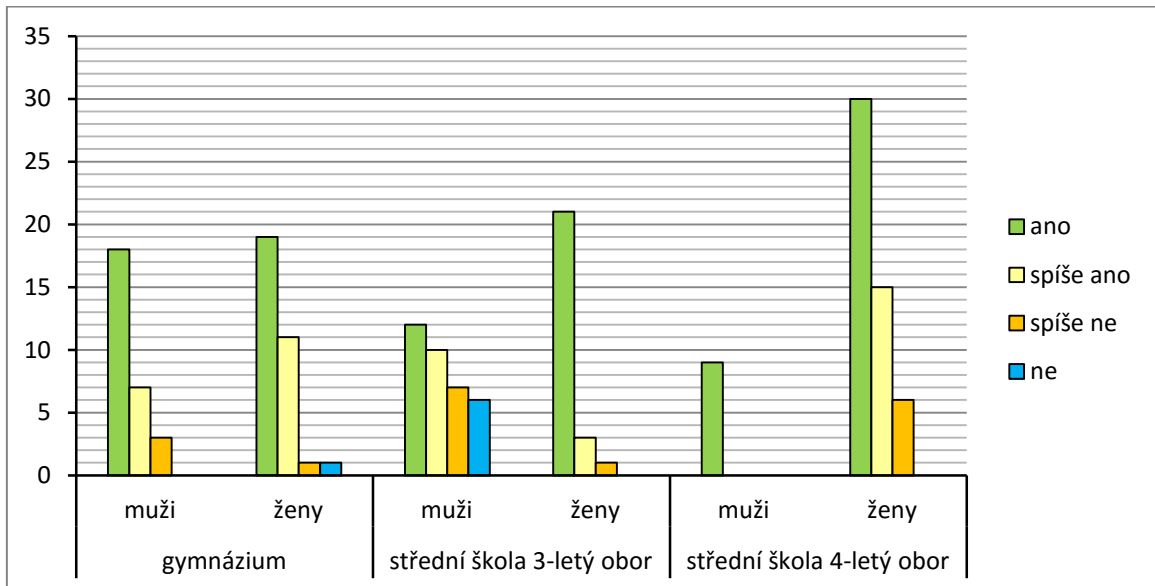
V položce č. 31 (graf č. 31) jsme se poprvé zajímali o vliv sociálních sítí na náš vzorek respondentů. U této položky se žáci vyjadřovali zdrženlivěji než tentokrát. Později, v rozhovorech, byla zjištěna příčina – gymnazisté, žáci čtyřletých oborů nehrají počítačové hry tak často jako žáci tříletých oborů. Zde, graf č. 44, se zajímáme pouze o sociální sítě a výsledek není vůbec překvapivý – koeficient 1. Gymnazisté a žáci čtyřletých oborů velmi často využívají sociální sítě kromě komunikace s přáteli také ke sdílení výukových materiálů a předávání důležitých informací týkajících se školy.



Graf č. 44: Denně navštěvuji sociální sítě

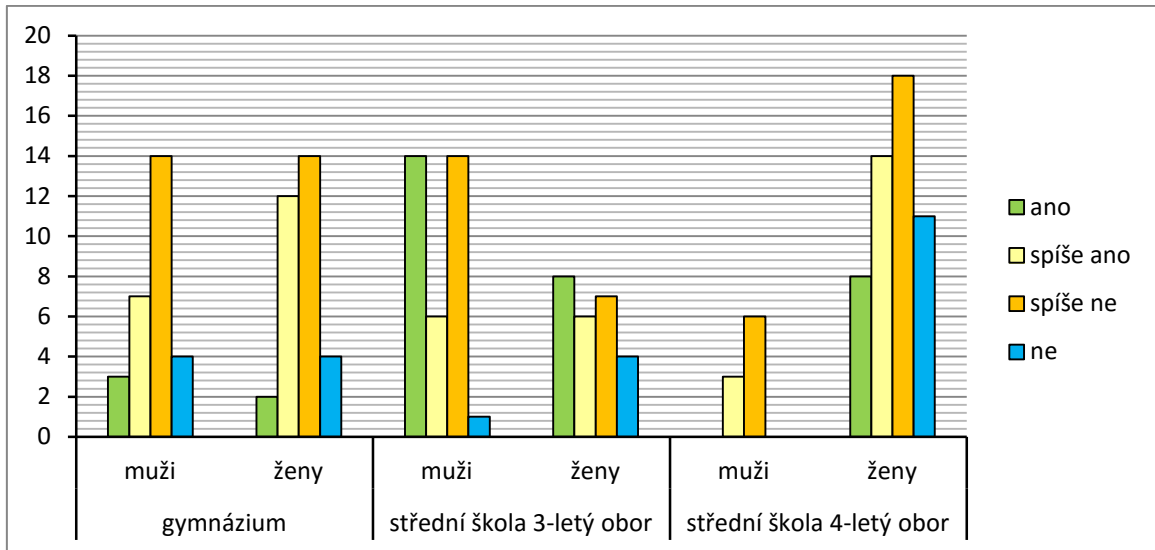
Když jsme zkoumali zaměření volnočasových aktivit, jednou z oblíbených a preferovaných možností trávení volného času bylo setkání a posezení s přáteli. Tato

položka je znázorněna grafem č. 45 a výslednou hodnotou je koeficient 2. Jen u mužů tříletých oborů se u jedné třetiny objevuje samotářství způsobené jejich oblíbenou činností – hraním počítačových her, soukromým poslechem hudby či obyčejným lenošením.



Graf č. 45: Pravidelně se setkávám s přáteli

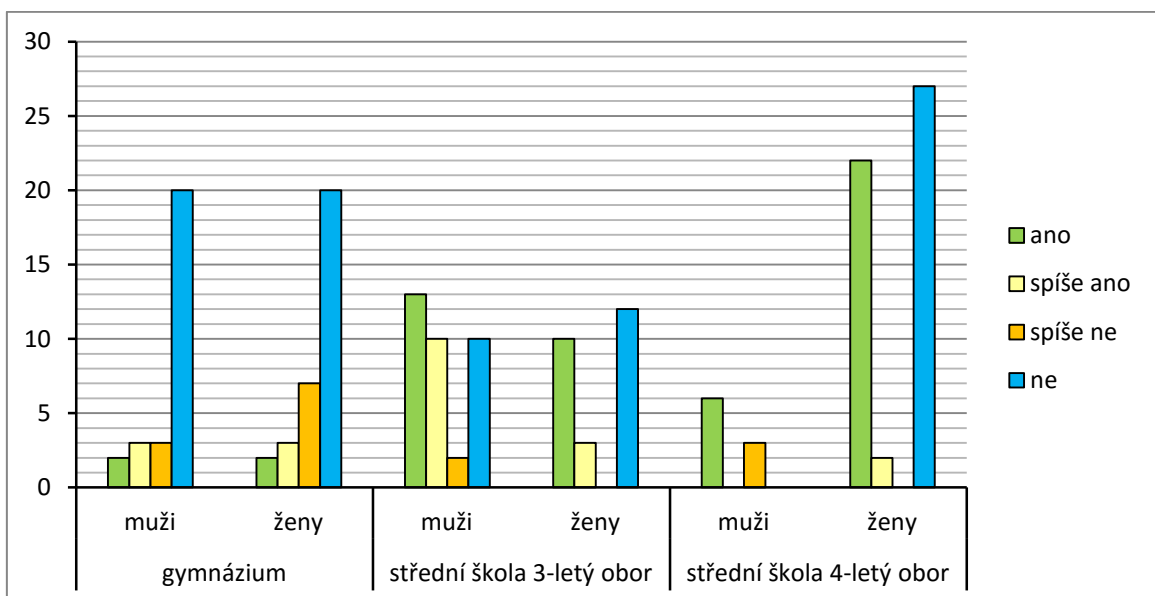
Výše uvedená šetření nám již poukázala na mínění, že naše skupina trpí nedostatkem volného času. Následující položka „Ve volném čase často polehávám, nic nedělám“ je zobrazena grafem č. 46 a vyjádřena celkovým koeficientem 2, což naše předchozí zjištění úplně nepotvrzuje, odpovědi jsou totiž poměrně vyrovnané. U gymnazistů a čtyřletých oborů se setkáváme s poměrem 40 : 60% pro nelenošení. Výjimku tvoří opět žáci tříletých oborů, kteří odpovídají přesně opačně. Podle rozhovorů nemají žáci na lenošení čas, raději jsou s přáteli nebo se musí věnovat svým povinnostem. Překvapením jsou ženy čtyřletých oborů, které rády volnou chvíli prolenují.



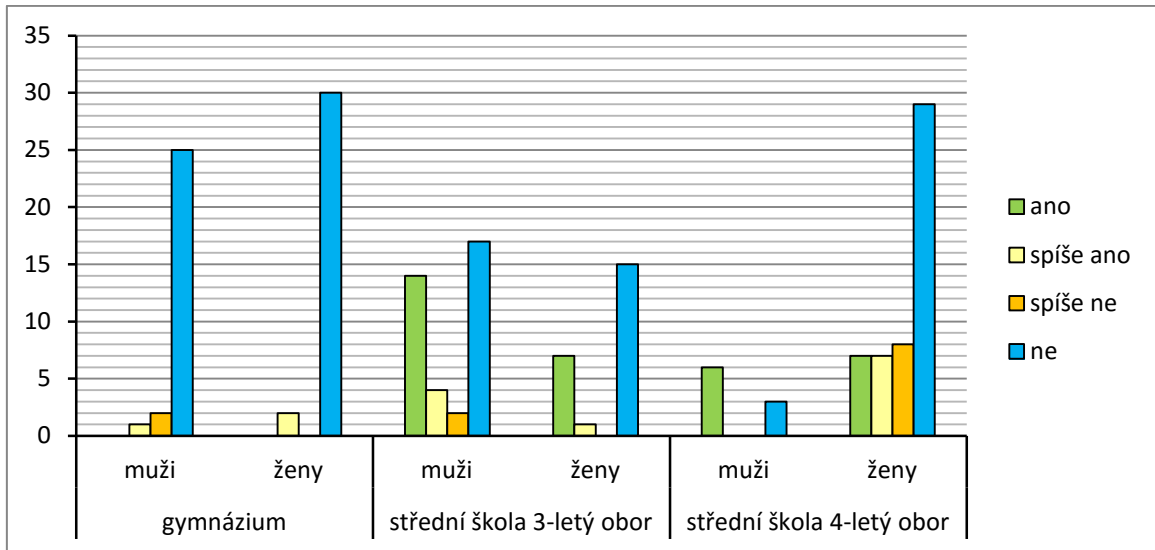
Graf č. 46: Ve volném čase často polehávám, nic nedělám

V dalších šestnácti položkách prozkoumáme zkušenosti naší skupiny respondentů s návykovými látkami. V první části se budeme věnovat kouření, ve druhé alkoholu a v závěru tvrdým drogám.

„Jsem kuřák“ – tak zněla první položka tohoto tématu. Z grafu č. 47 lze vyčíst, že gymnazisté se necítí být kuřáky. Naopak u žen čtyřletých oborů a mezi žáky tříletých oborů je kouření standardem. Celkově se ke kouření doznalo 43% dotázaných a koeficient této položky je 3. Realnost této statistiky potvrdila následující položka „Kouřím více jak 5 cigaret denně“ (graf č. 48). Mezi zdejšími kuřáky je malé procento tzv. silnějších kuřáků. Ti se vyskytují v řadách mužů tříletých oborů a u žen čtyřletých oborů. Většina dotázaných, téměř 73%, buď nekouří vůbec, nebo vykouří méně než pět cigaret denně.

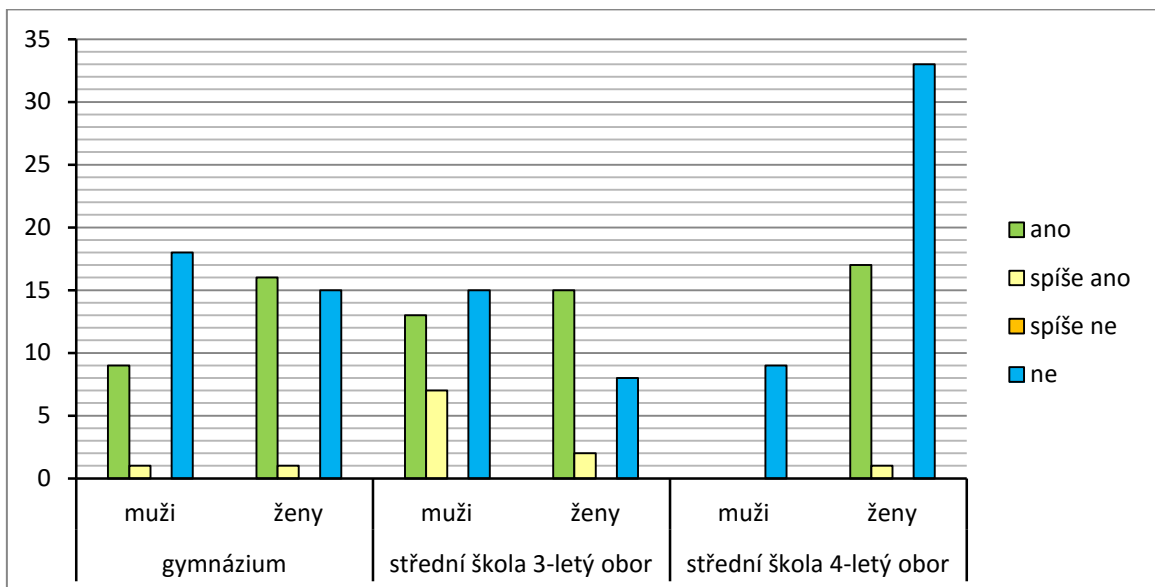


Graf č. 47: Jsem kuřák

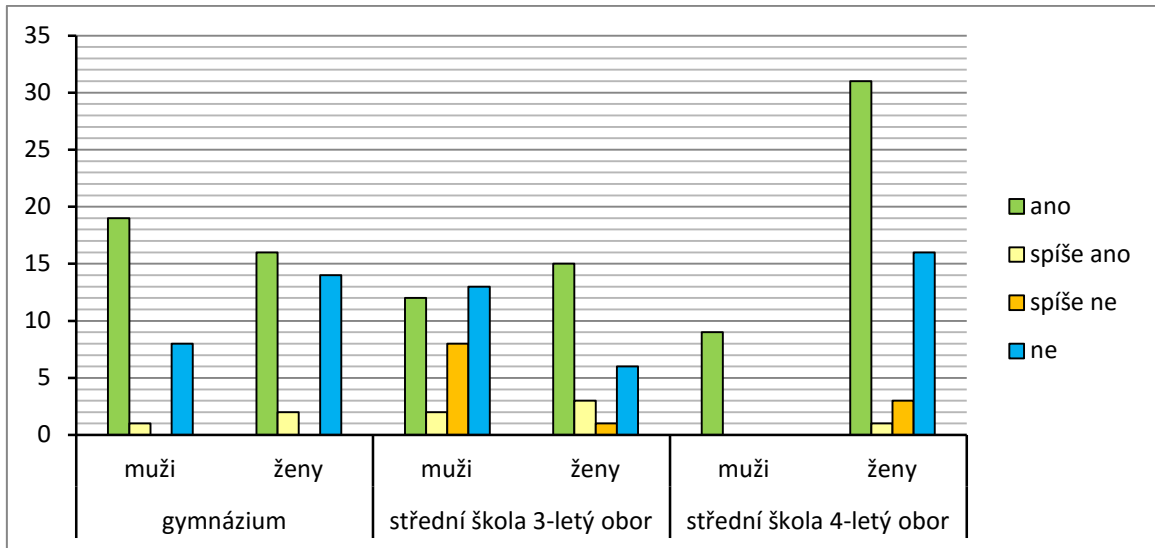


Graf č. 48: Kouřím více jak 5 cigaret denně

Položka č. 49 se ptá na to, kdy respondenti poprvé ochutnali cigaretu – „První zkušenost s cigaretou jsem měl/a před 15. rokem.“ Celkový koeficient této otázky má hodnotu 3, tudíž můžeme tuto otázku vyhodnotit pozitivně. Pokud odpovědi vyjádříme v procentech, získáme následující čísla. Odpověď ‚ne‘ nebo ‚spíše ne‘ zvolilo 70% žáků čtyřletých oborů a 55% gymnazistů. 62% žáků tříletých oborů odpovídalo opačně. Většina dotázaných svou první cigaretu ochutnala ve společnosti přátel, o čemž vypovídá i celkový koeficient 2 a všechny odpovědi znázorňuje graf č. 49. Partou se k této neřesti nechalo zlákat 62% oslovených.

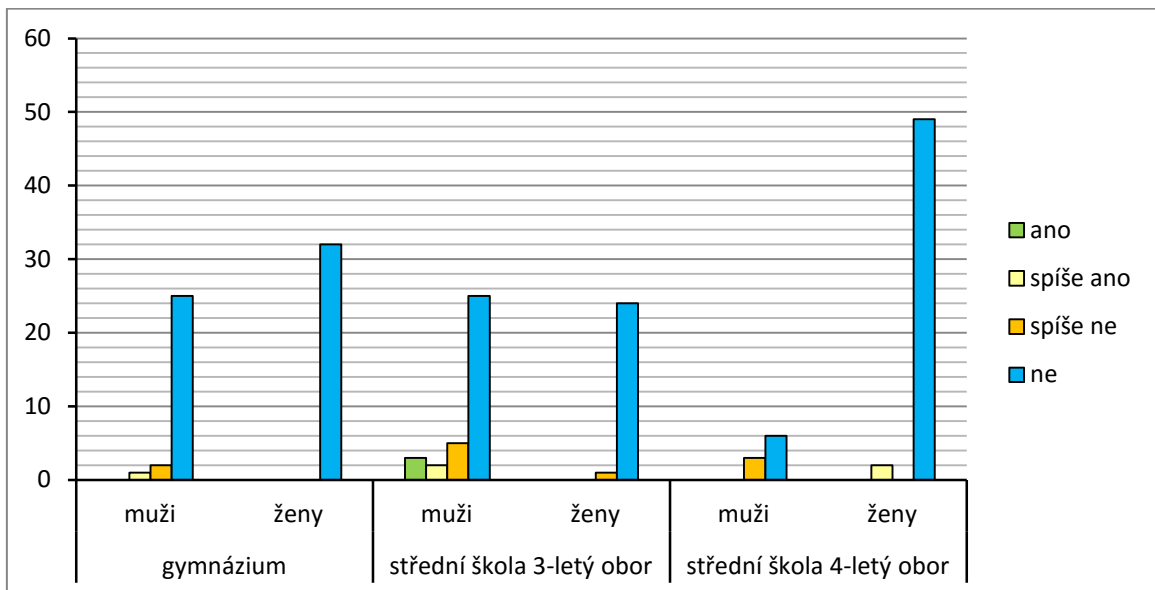


Graf č. 49: První zkušenost s cigaretou jsem měl/a před 15. rokem



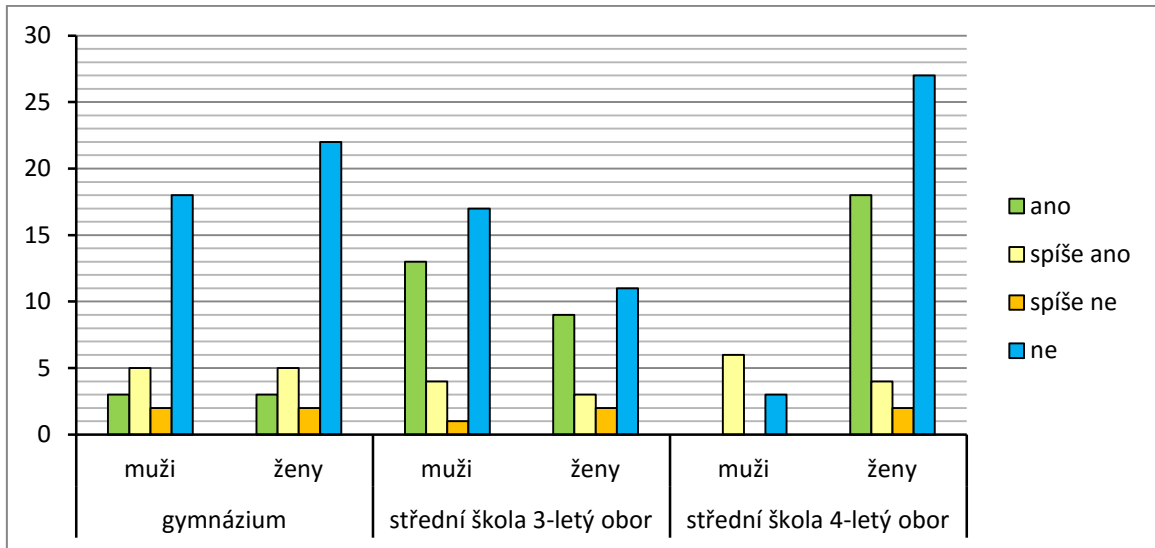
Graf č. 50: Cigaretu mi poprvé nabídli moji přátelé

Říká se, že kuřáci si vždy najdou důvod proč kouřit. Z jakého důvodu však kouří naši respondenti, jsme se pokusili zjistit položkami 51 až 54. Graf č. 51 jednoznačně ukazuje, že dnešní adolescenti nekouří proto, aby zapadli do party. Těch, kteří se díky kouření cítí být členy nějaké skupiny, je pouhých 13%.



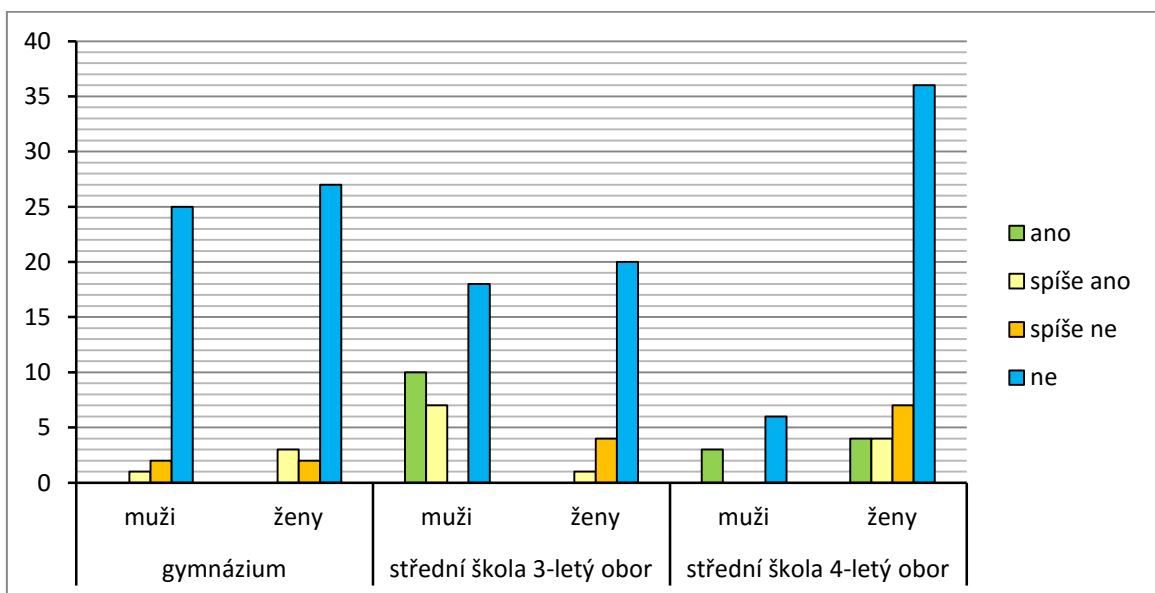
Graf č. 51: Kouřím, abych zapadnul do party

Odpovědi na tvrzení „Kouřím, protože mě to uklidňuje“ už nejsou zdaleka tak jednoznačné – díky celkovému koeficientu 3 se ale můžeme přiklonit k odpovědi ‚spíše ne‘. Gymnazisté z převážné většiny (73%) odpovídali negativně – tudíž nekouří z potřeby uklidnění se. Odpovědi žáků čtyřletých a tříletých oborů jsou vyrovnané. Zajímavé ale je, že více pozitivně odpovídajících jsou muži. Celkové odpovědi znázorňuje graf č. 52.



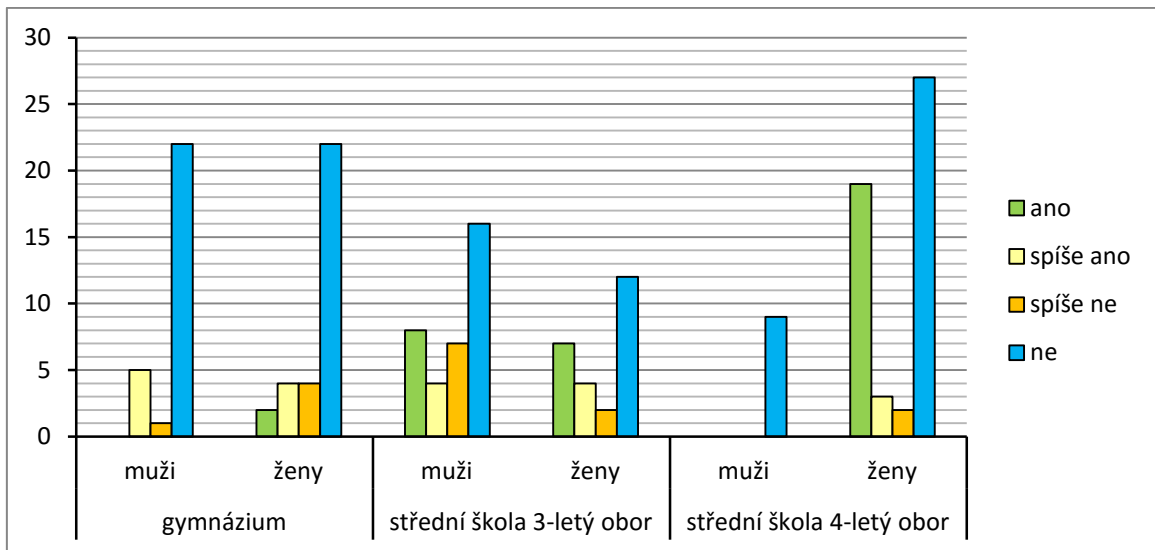
Graf č. 52: Kouřím, protože mě to uklidňuje

Ani nuda se nezdá být důvodem, proč adolescenti kouří, to znázorňuje graf č. 53. Podle celkové koeficientu 3 se dnešní mládež přiklání k odpovědi „spíše ne“. U této otázky se opět ukazuje zajímavý jev, který se prolíná celým šetřením – čtyřleté obory tvoří jakýsi přechod mezi gymnazisty a tříletými obory. Jen 7% gymnazistů uvádí, že kouří z nudy; žáků čtyřletých oborů je potom 18% a žáků čtyřletých oborů již 30%. Celkově ale 73% žáků uvádí, že nekouří, protože by neměli co dělat.



Graf č. 53: Kouřím, protože nemám co dělat

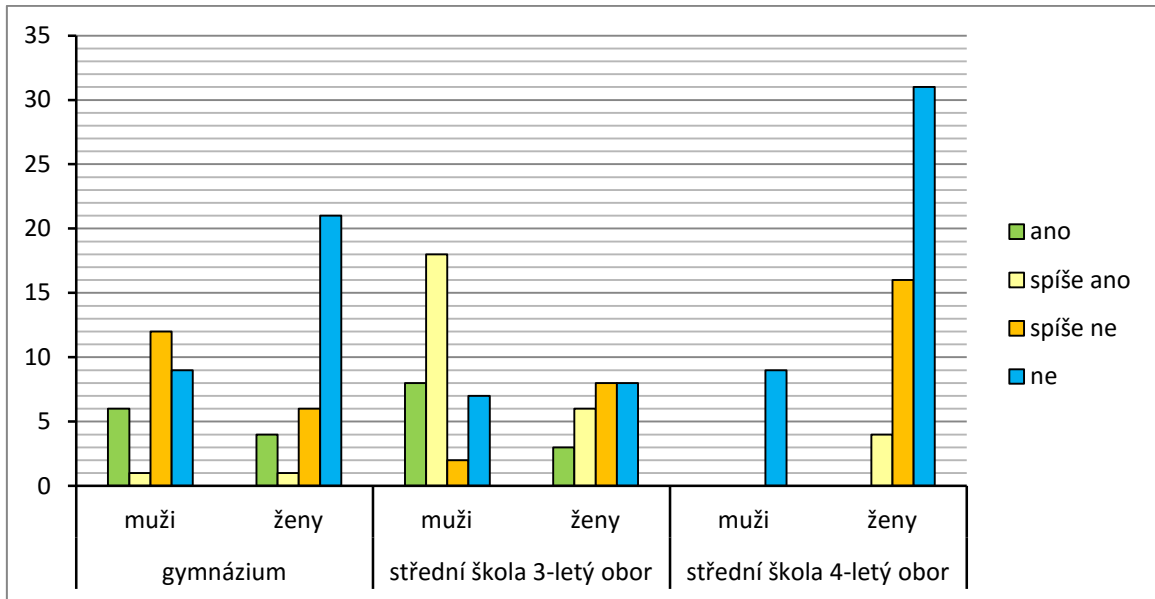
Položka č. 54 zjišťovala, zda je chuťový požitek z cigarety motivačním činitelem našich respondentů ke kouření. Celkem 69% odpovědělo negativně. Nejvíce těch, kteří kouří, protože jim to chutná, najdeme u žáků tříletých a čtyřletých oborů (37% u každé skupiny), u gymnazistů takto odpovědělo jen 18%.



Graf č. 54: Kouřím, protože mi to chutná

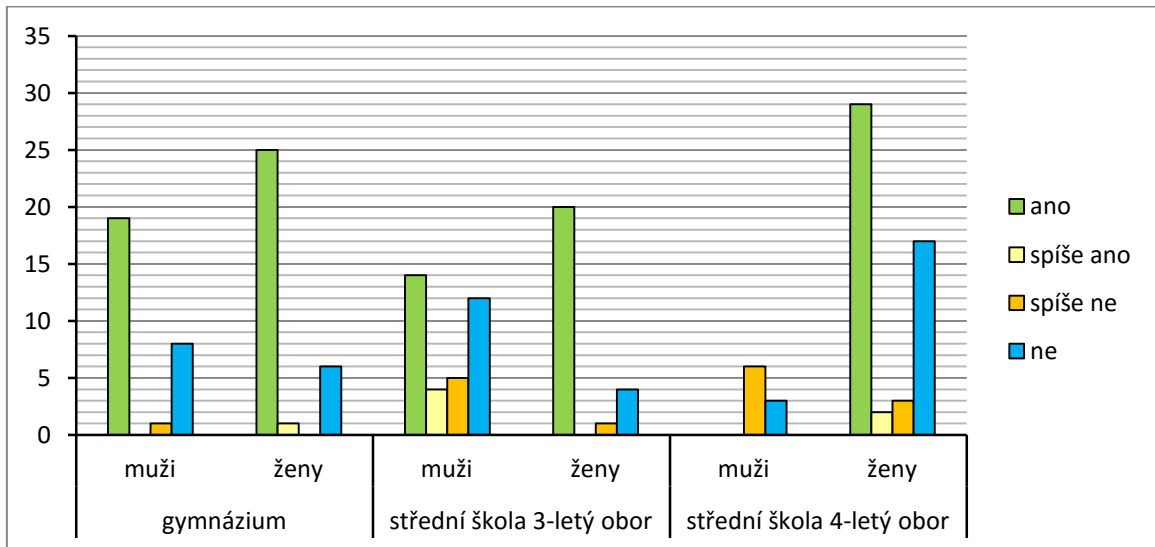
Při rozhovoru bylo objasněno, že kuřáci kouří ze své vlastní vůle, nejsou ovlivňováni okolím. Zúčastnění uvádějí, že jim kouření přináší krátkodobé uklidnění, ale důvody, proč vlastně kouří, nejsou zcela jasné ani jim samým. Bylo také zjištěno, že si většina kuřáků si myslí (až na dva muže tříletého oboru), že nejsou na kouření závislí a jsou přesvědčeni, že mohou kdykoliv přestat.

Dalším předmětem zkoumání je zkušenost dnešních adolescentů s alkoholem. Zajímalo nás, jak často mladí alkohol konzumují a také z jakého důvodu. Těmto otázkám se věnují položky č. 55 až 59. První položka byla položena přímo: „Alkohol piji pravidelně“. Z grafu č. 55 lze vyčíst, že mladí jsou na tom s alkoholem o něco lépe než s kouřením. Odpověď ‚ano‘ nebo ‚spíše ano‘ volilo o 14% méně respondentů, tedy 29%. O tom, že na naši skupinu adolescentů můžeme v tomto směru nahlížet pozitivně, svědčí i koeficient 3. Největší zálibu v pití alkoholu mají žáci i žákyně tříletých oborů. Naopak největšími odpůrci alkoholu jsou ženy gymnazistky i žákyň čtyřletého oboru.



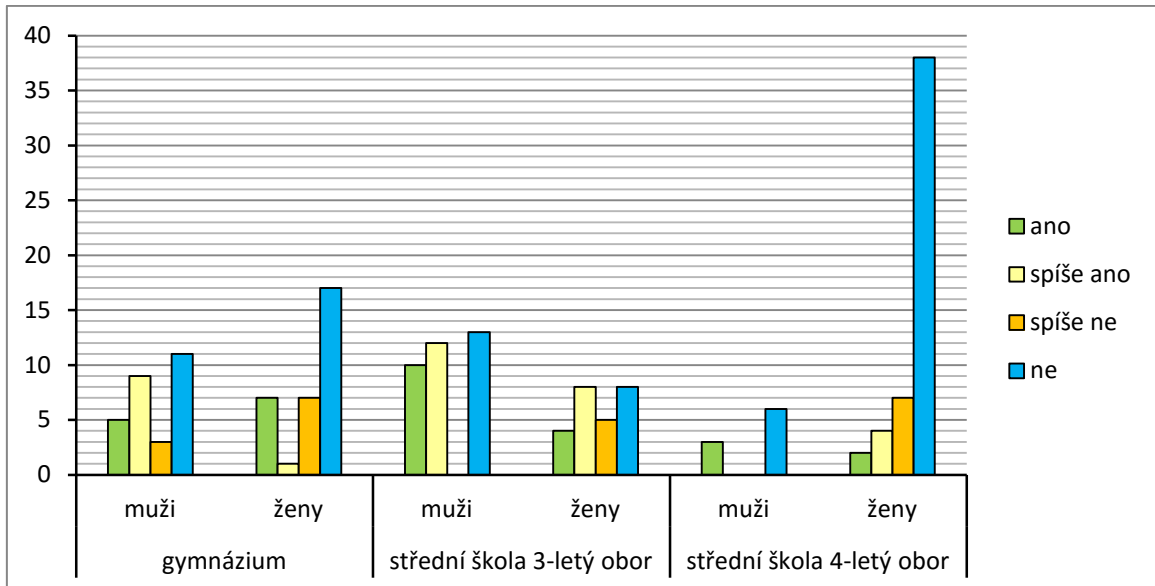
Graf č. 55: Alkohol piji pravidelně

Stejně jako u kouření, tak i první zkušenosti s alkoholem uvádí právě 114 žáků již před svým patnáctým rokem. Jedná se o 63% dotázaných. Koefficient této položky je 2. Znáznorněno grafem č. 56.

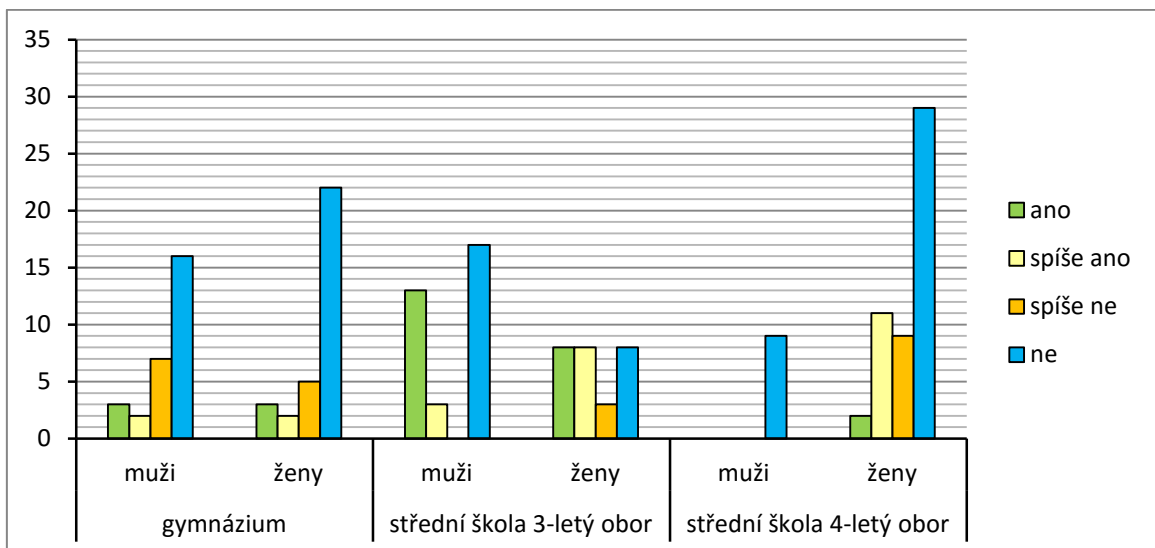


Graf č. 56: Alkohol jsem poprvé ochutnal před 15. rokem

Grafy č. 57 a 58 znázorňují mínění respondentů v souvislosti alkoholu a emocí: „Piju alkohol, protože mě uvolňuje“ a „Alkohol piju, když jsem smutný“. Obě položky mají koefficient 3. 36% žáků popijí alkohol z důvodu uvolnění, za účelem snížení psychického napětí, a 30% zase z důvodu smutné nálady. U obou položek vévodí skupina žáků tříletých oborů, u obou položek odpovědělo přes 50% pozitivně. Ostatní konzumují alkohol příležitostně a s mírou, což vplynulo z následných rozhovorů.

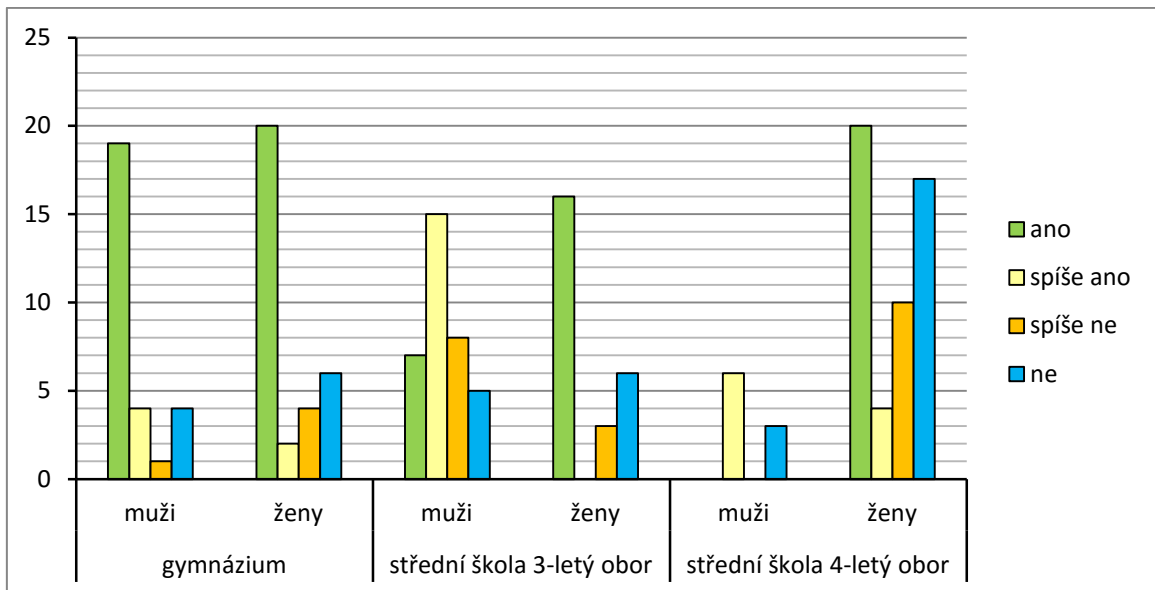


Graf č. 57: Piji alkohol, protože mě uvolňuje



Graf č. 58: Alkohol piju, když jsem smutný

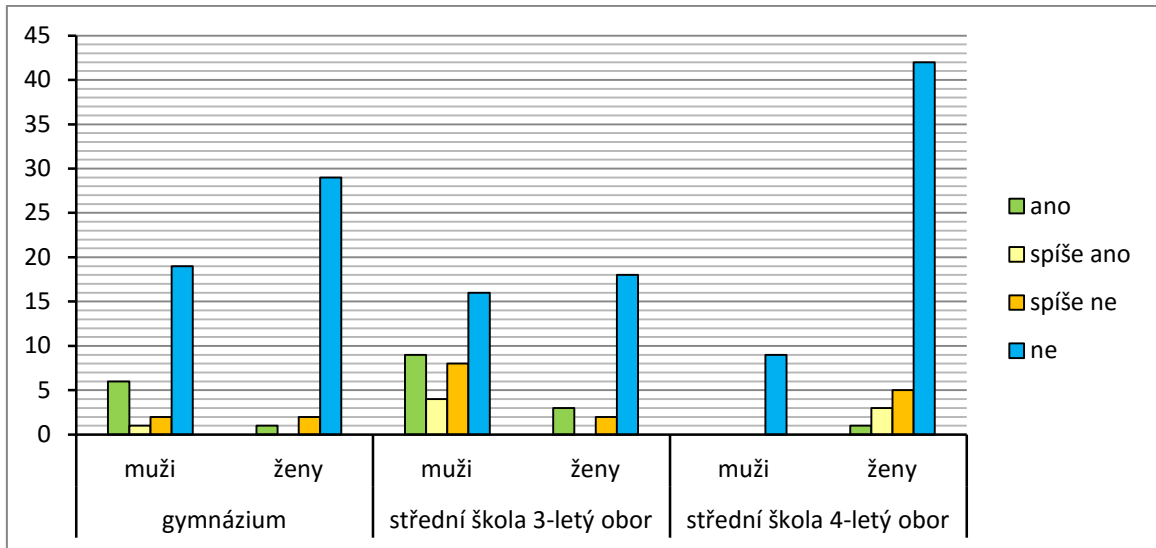
První „ochutnávání“ alkoholu, jak ukazuje graf č. 59, proběhlo u většiny žáků (63%) bohužel v kruhu rodiny. Je to alarmující – rodina tak předává dětem názor, že pití alkoholu je normální a že se žádný slavnostní okamžik bez alkoholu neobejde. Výsledný koeficient položky je 2. Jen 23% dotázaných se s alkoholem seznámilo na jiném místě, tudíž bez dohledu nejbližších. Překvapením je, že se jedná převážně o ženy studujících čtyřleté obory.



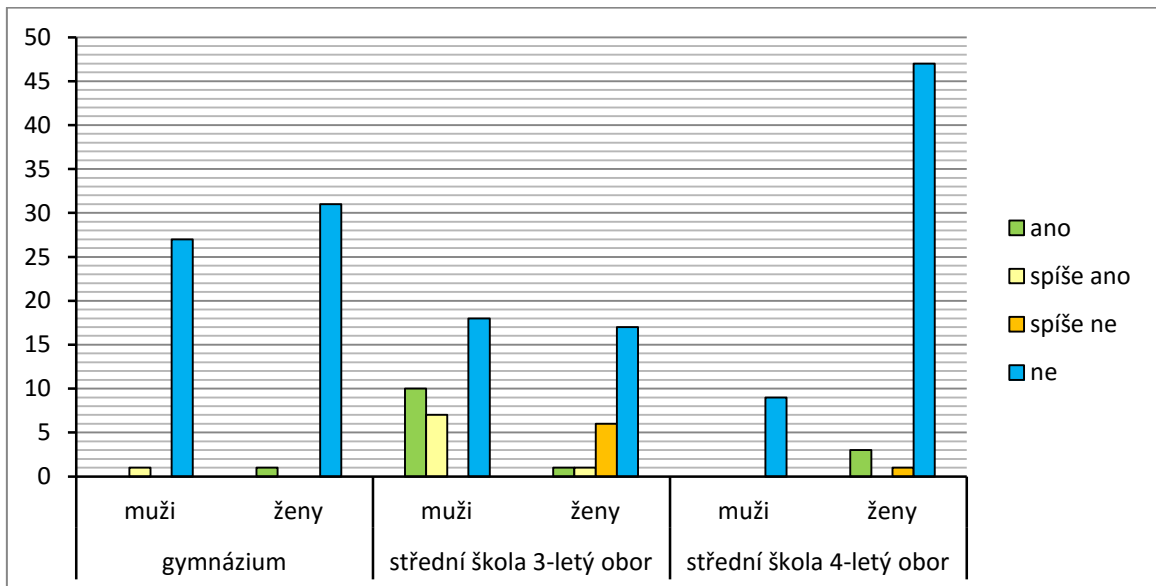
Graf č. 59: Alkohol mi byl nabídnut i rodinou

Co se týče drog, můžeme být téměř spokojeni. Náš vzorek těmto omamným látkám, až na výjimky, neholduje. Všechny položky na toto téma disponují koeficientem 4. Graf č. 60 znázorňuje užívání marihuany. Nejvíce žáků, kteří mají s marihuanou zkušenost nebo ji kouří pravidelně, najdeme mezi žáky tříletých oborů (27%) a mluvíme převážně o mužích. Z rozhovorů pak ale vyšlo najevo, že kouření marihuany není pravidelné, většinou šlo o první zvědavost a k opakovanému kouření již nedošlo. Pokud dnešní mládež vyzkouší marihuanu opakovaně, dojde k tomu při příležitosti nějaké párty. Graf č. 61 zkoumá zkušenost adolescentů s tvrdými drogami. 87% dotázaných nemá zkušenost s tzv. tvrdou drogou a při rozhovorech byla zřejmá rozpačitost a rozhořčení, hlavně u žáků gymnázia. Na pravidelné užívání tvrdých drog jsme se již v rozhovoru nemuseli ptát, odpovědi v dotazníku jsou v 87% záporné. Tuto položku znázorňuje graf č. 62.

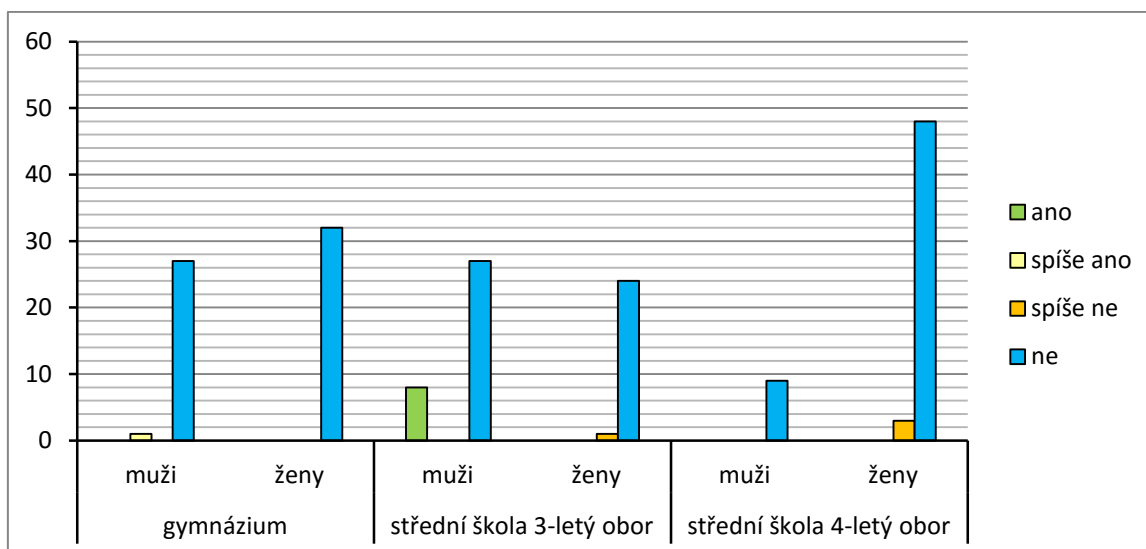
V souvislosti s drogami sledujeme žáky tříletých oborů. 16 žáků přiznalo ke kouření marihuany, 19 zkušenost s tvrdými drogami a u 8 žáků jde dokonce o pravidelné užívání tvrdých drog. V celkovém množství se může zdát, že jde o malé procento, ale musíme si uvědomit, že jde o žáky učilišť. Doufejme, že se chtěli svou odpovědí jen pobavit a čekali na reakci zadavatele. V opačném případě je toto číslo znepokojující.



Graf č. 60: Kouřím marihuanu



Graf č. 61: Mám zkušenost s tvrdými drogami



Graf č. 62: Pravidelně užívám tvrdé drogy

11 SHRnutí VÝzkUMU

Výzkumné šetření proběhlo za pomoci dotazníkové metody na středních školách v Karlovarském kraji. Cílem bylo zmapovat životní styl dnešní mládeže z hlediska jeho pozitivních a negativních faktorů a zodpovědět výzkumné otázky. Dotazník je tvořen 62 otázkami a skládá se z následujících oblastí: výživa, odpočinek, denní režim a hospodaření s časem, pohyb, volný čas a užívání návykových látek. Odpovídat na jednotlivé položky bylo možné hodnotící škálou s přiřazeným koeficientem 1 až 4: (1) *ano* – (2) *spíše ano* – (3) *spíše ne* – (4) *ne*. Neutrální odpověď ve formě nabízejícího se „*nevím*“ byla vynechána záměrně, aby se předešlo možnému nadbytku těchto odpovědí, které by výrazně ztížily a omezily vyhodnocování dotazníku. Nasbíraná data byla vyhodnocena kvantitativně tabulkou a prezentována pro přehlednost grafy, ale také kvalitativně slovním komentářem.

V kapitole „Cíle výzkumu“ byly stanoveny dvě výzkumné otázky a tři hlediska, k nimž se vztahuje několik dílčích výzkumných otázek.

Nejprve se pokusíme zodpovědět první výzkumnou otázku: „*Žijí dnešní adolescenti spíše zdravě?*“ – Ano, tuto otázku můžeme potvrdit. Na základě výsledků dotazníku bylo zjištěno, že 58% dotázaných žije spíše zdravým životním stylem, o čemž svědčí i celkový koeficient 2 – z toho je 78 žen a 27 mužů. Pouhá 4% dotázaných žijí velmi zdravým životním stylem, přičemž právě 88% z nich jsou ženy. Nezdravě pak žijí pouhá 2% zúčastněných reprezentovaná muži.

Je tedy zřejmé, že ženy dodržují nebo se snaží dodržovat zásady zdravé životosprávy striktněji než muži. Ženy se celkově lépe stravují než muži – až dvojnásobně více si hlídají čas a složení večerního jídla, zeleniny sní až trojnásobně více než muži, upřednostňují celozrnné pečivo nad bílým a také trojnásobně více omezují tučná jídla. Očekávali jsme, že si ženy častěji dopřejí nějakou tu sladkou neřest, ale opak je pravdou – o dvě třetiny více mužů si rádo dopřeje nejen tučná jídla, ale ještě raději si zamlsají sladké. Zajímavé ale je, že alternativně se stravují více muži než ženy.

Pokud se zaměříme na spánek, zjistíme, že až o 20% více žen se snaží chodit spát v pravidelných intervalech a také spí minimálně osm hodin denně. Muži si však dokážou zorganizovat svůj volný čas efektivněji než ženy, a tak plní své každodenní povinnosti snáz.

Obě pohlaví se snaží ve svém volném čase sportovat, ale žen, které se věnují sportovní aktivitě minimálně dvakrát týdně, je o 15% více. Ženy ve svém volném čase více navštěvují sociální sítě a schází se s přáteli. Muži naopak sledují více televizi a hrají počítačové hry.

Mezi muži najdeme více kuřáků i konzumentů alkoholu. Muži kouří více než ženy, protože je to prý uklidňuje, anebo z nudy. Ženy kouří spíše kvůli chuťovému požitku. Důvodem k pití alkoholu se u mužů zdá být kýžené uvolnění, u žen pak smutek. Marihuanu využívají čtyřnásobně více muži než ženy. Také v konzumaci tvrdých drog mají muži navrch. Zkušenost s tvrdou drogou má více jak čtyřnásobek mužů než žen a své prvenství si drží i v pravidelném užívání tvrdých drog. Zde nenajdeme jedinou ženu.

Jako nejdůležitější hledisko při zpracování výzkumných dat se jeví srovnání celkových výsledků mezi jednotlivými školami, které respondenti navštěvují. Můžeme nejprve porovnat vypočtené celkové koeficienty životního stylu jednotlivců. Nejnižší koeficient 2,18 mají žáci gymnázia. Můžeme o nich tedy říct, že z našeho výzkumného vzorku žijí nejzdravěji. Mezi nimi také najdeme dvojnásobný počet jedinců spadajících do skupiny žijících velmi zdravým životním stylem než u každé další skupiny středních škol. Naopak nejvyšší koeficient 2,63 mají respondenti tříletého oboru střední školy, mezi kterými se nachází tři jedinci žijící velmi nezdravým životním stylem. Jsou to muži a jsou zároveň jediní zařazení v této skupině. Žákům čtyřletého oboru střední školy pak připadá koeficient 2,22. Zde jednoznačně převažovali žáci spíše zdravě žijící – procentuálně odpovídají hodnotě 67% všech respondentů čtyřletých oborů.

Z výzkumného šetření vyplývá zajímavý jev – žáci čtyřletých oborů tvoří jakýsi přechod mezi gymnazisty a žáky tříletých oborů. Bylo dokázáno, že právě žáci tříletých oborů mají nejhorší návyky ve stravování. Jsou nejpočetnější skupinou, která jí nepravidelně, konzumuje méně než tři jídla denně, na jídlo si neudělá dostatek času, nesnídá, pije velké množství slazených a sycených limonád a také více kávy než žáci jiných typů škol. Jako problémový se jeví u těchto žáků i pravidelný spánek, který se podle šetření ani nesnaží dodržovat. Zajímavé je, že v porovnání s ostatními skupinami spí méně a v nepravidelných intervalech, ale ráno se cítí více odpočatí než jejich spolužáci z jiných škol. Fakt, že čtyřleté obory tvoří jakýsi přechod mezi žáky učilišť a gymnazisty potvrzuje i fakt, že neaktivněji tráví svůj volný čas gymnazisté, nejpasivněji pak žáci tříletých oborů. Je tomu tak i v otázce kulturního vyžití adolescentů, jen tentokrát v opačné míře. Žáci gymnázií navštěvují kulturní akce méně často než žáci tříletých oborů a čtyřleté obory

bychom našli opět někde uprostřed. Bohužel žáci tříletých oborů z našeho vzorku respondentů také nejméně čtou.

Žáci tříletých oborů si vedou nejhůře i v otázce užívání návykových látek. Mezi žáky tříletých oborů (tedy učilišť) najdeme právě 60% kuřáků, mezi žáky čtyřletých oborů pak 50%, kdežto mezi žáky gymnázií jen 17%. Data týkající se konzumace alkoholu jsou podobně alarmující. 58% žáků učilišť konzumuje alkohol pravidelně. U žáků gymnázií a čtyřletých oborů je to podstatně méně – 20% a 7%. I zkušenost s marihuanou mají nejčastěji žáci učilišť (27%). Jako problémové se u této skupiny žáků jeví i užívání tvrdých drog – 32% žáků tříletých oborů má zkušenost s tvrdými drogami a 13% tvrdé drogy užívá dokonce pravidelně.

V rámci výzkumu jsme se zaměřili také na srovnání výsledků mezi blíže specifikovanými věkovými kategoriemi, než je pozdní adolescence. Respondenti byli rozděleni do skupin 17-18 let, 19-20 let a 21-23 let. Jak již bylo uvedeno v kapitole 11 „Shrnutí výzkumu“. Největší zastoupení mají žáci ve věku 17-18 let. Tato skupina zabírá 59% z celkového počtu respondentů. Zajímavá jsou čísla týkající se především věkové skupiny 19-20 let a 21-23 let. Zatím co u nejmladší skupiny 17-18 let je nejčetnější zastoupení spíše zdravě žijících jedinců a směrem k nezdravě žijícím se četnost snižuje, tak u respondentů ve věku 19-20 let a 21-23 let je to přesně naopak. Žáků této věkové skupiny spadajících do kategorií velmi nezdravý a spíše nezdravý životní styl je až dvojnásobně více než těch s výsledkem spíše a velmi zdravě žijících.

V rámci výzkumu jsme se pokoušeli zjistit, zda životní styl dnešních adolescentů nějakým způsobem podmiňuje vzdělání jejich rodičů. Vzdělání rodičů je mezi respondenty rozloženo poměrně rovnoměrně. Z výsledků bohužel nelze vyčíst žádné směrodatné údaje. Mezi žáky spadajícími do velmi zdravého životního stylu najdeme rodiče jak s vyšším, středním, tak i nižším vzděláním. U skupin žijících spíše zdravě či spíše nezdravě též nelze vyzkoumat žádné markantní rozdíly. Podíváme-li se na skupinku velmi nezdravě žijících žáků, zjistíme, že jejich rodiče jsou středně vzdělaní. Vzhledem k nízkému zastoupení takových jedinců v našem výzkumném vzorku (2%), nemůžeme tato data považovat za významná. Z tohoto důvodu jsme se tímto faktorem v rámci celkového vyhodnocení více nezabývali.

Druhá výzkumná otázka zní „*Jaká pozitiva a negativa skrývá jejich životní styl?*“ Jako relativně pozitivní se jeví výživa dnešních adolescentů. Velice oceňujeme, že se většina stravuje komplexně, čímž se snižuje riziko vzniku nedostatku důležitých látek,

vitamínů a minerálů pro mladý organismus. Dále také oceňujeme časté složení denního jídelníčku z více než tří pokrmů a zařazování minimálně jednoho teplého pokrmu denně. Pozitivní je též snaha omezit tučná a těžká jídla před spánkem a snaha se vyhýbat stravování ve fast foodech. Mezi pozitiva můžeme zařadit i nižší konzumaci tabákových a alkoholových výrobků než jsme očekávali.

Jako negativa životního stylu dnešní adolescentní mládeže vnímáme nepravidelnost stravování, nesnídání a také zvýšenou konzumaci sladkých, smažených a tučných pokrmů. Jako velký problém dnešní mládeže se jeví spánek. Většina dotázaných nechodí spát v pravidelných intervalech a často spí méně než osm hodin denně. Nesnaží se tuto situaci změnit, i když si uvědomují, že se ráno probouzí unaveni. Dalším výrazným negativem je časté hraní počítačových her a čas strávený na sociálních sítích – to se zdá být důvodem snížení pohybové aktivity těchto jedinců. Zajímavé je, že se většina dotázaných cítí po vykonané pohybové aktivitě uvolněně, ale téměř třetina z nich se sportování pravidelně nevěnuje.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce je zaměřena na životní styl dnešní adolescentní mládeže. Zabývá se hlavně dodržováním zásad zdravé životosprávy, do které řadíme výživu, denní režim a odpočinek, pohyb, volný čas a užívání návykových látek. Tato práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické.

V teoretické části jsem vymezila základní pojmy, jako je životní styl, životospráva a její zásady a složky. V této části jsem charakterizovala také období adolescence, jehož představitelé jsou předmětem zkoumání mé práce. Během psaní této práce jsem si uvědomila, jak obsáhlý je pojem životní styl a z kolika úhlů pohledu se na něj dá nahlížet. Je neskutečně těžké takto obsáhlé téma shrnout do několika stránek, aniž by žádná důležitá informace nebyla vynechána a zároveň, aby text nebyl přeplněn informacemi, které přímo nesouvisí s plánovaným výzkumem.

Pro získání dat do praktické části jsem využila metodu dotazníku, kterou doplnila metoda rozhovoru. Získaná data byla porovnána z několika hledisek. Jako nejvýznamnější z nich se jeví srovnání životního stylu žáků jednotlivých typů škol. Z výzkumu vyplývá, že nejzdravějším životním stylem žijí žáci gymnázií, nejméně zdravým z našeho vzorku žáci tříletých oborů středních škol. Celkově však dnešní adolescentní mládež žije spíše zdravým životním stylem, zejména ženy.

Během sběru a vyhodnocování dat jsem se potýkala s několika problémy. Prvním z nich bylo nezodpovědné vyplnění dotazníků několika respondenty. Na první pohled bylo zřejmé, že jej vyplnili nahodile, a proto byli z výzkumného šetření vyřazeni. Dalším problémem bylo pár nepřesně položených otázek. Jednou z nich je např. otázka č. 31 „Každou volnou chvíli vyplním hraním počítačových her nebo prohlížením sociálních sítí.“, která měla být položena odděleně – počítačové hry a sociální sítě. Takto společně totiž nebylo možno rozeznat, zda žáci ve volném čase hrají počítačové hry nebo navštěvují sociální sítě. Tato situace však neznemožnila vyhodnocení, protože na sociální sítě se ptala též otázka č. 44.

Během výzkumu jsem narazila na problematickou složku životosprávy daných respondentů – jde o odpočinek, respektive spánek. Dotázaní zřejmě nepovažují pravidelný spánek za důležitý, často ponocují u oblíbených seriálů, sociálních sítí nebo počítačových her. Spí méně než osm hodin a i přes to, že se ráno budí unaveni, nemají snahu tento stav

nijak řešit či měnit. Soudím proto, že by bylo vhodné u této věkové skupiny provést jakousi osvětu důležitosti spánku pro lidský organismus.

Z výzkumu vyplývá, že problematickou stránkou životního stylu adolescentů jsou i návykové látky. U alkoholu a kouření nejsou výsledná čísla tak alarmující, jako u užívání tvrdých drog. Dá se říci, že žáků, kteří pravidelně užívají tvrdé drogy, je jen pouhých 13%. Ano, jde o 13% z celkového vzorku 180 respondentů – kolik procent takových jedinců je ale v celkové populaci? Domnívám se, že častější prevence a lepší demonstrace důsledků užívání tvrdých drog a jiných návykových látek by mohla řadu experimentátorů, případně konzumentů, odradit.

V úvodu jsem psala, že období adolescence je poslední šancí učitele zapůsobit na své žáky a ukázat jim zdravější životní styl, v jehož duchu by jednou mohli vychovávat i své děti. Uvědomila jsem si ale, že je to vlastně už docela pozdě. Osobnost je v období adolescence téměř utvořena. Hodnoty a postoje jedince jsou již ustáleny a zakotveny již z dřívějších časů, kdy na něj měla největší vliv rodina a nejbližší okolí. I přesto může adolescent své návyky změnit nebo modifikovat, bude to ale vyžadovat velké množství vlastní vůle a odhodlání.

RESUMÉ

The presented graduate thesis on the topic of „Lifestyle of today’s teenagers“ summarizes the present theoretical knowledge from the field of lifestyle and it is namely focused on the period of adolescence. This thesis is divided into two parts – theoretical and practical.

In the theoretical part are specified the basic concepts like lifestyle and its factors, dietary regime and its components, risk factors of lifestyle, as well as period of adolescence development. In this part the stress is put on the field of nutrition, working day and relaxation, motion, managing one’s time, free time, stress and taking of addictive substances.

In the practical part the research was conducted in questionnaire form. Its aim was to answer two research questions: „Do present teenagers live rather healthy? Which positives and negatives does the lifestyle contain?“ The questionnaire consisted of 62 questions which the respondents answered with the help of judging scale. The items of the questionnaire were grouped into several fields, referring to the theoretical part (nutrition, relaxation, managing one’s time, motion activity, free time, stress and taking of addictive substances). The findings were evaluated from some points of view – the first and the most important point of view was the connection of lifestyle of the individual with the school he visits. The other points of view were the sex of the respondents and their age. Originally it was also intended to take into consideration the education of parents, place of residence and need for pupils’ commuting. With regard to the findings, these points of view were irrelevant.

In the conclusion of the thesis there were given recommendations, regarding to the improvement of teacher’s impact on the age group of teenagers.

SEZNAM LITERATURY

- BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. Praha: Orbis, 1976.
- BAXENDALE, Martin. *Jak zvládnout stres*. Praha: Fragment, 2009.
- BEE, Peta. *Každodenní fitness*. Frýdek-Místek: Alpress, 2008.
- BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky*. Praha: Fortuna, 1999.
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum, 2005.
- BLAHUTKOVÁ, Marie. ŘEHULKA, Evžen. DVOŘÁKOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Padio, 2005.
- BRODSKÝ, Jan. *Time management*. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2014.
- CARNEGIE, Dale. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011.
- ČÁP, Jan. *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: SPN, 1990.
- ČELEDOVÁ, Libuše. ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010.
- DHALKE, Rüdiger. *Zdřímněte si: Ztrojnásobíte svou duševní sílu*. Praha: Pragma, 2014.
- DOLEJŠ, Martin. *Efektivní a včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010.
- DUFFKOVÁ, Jana. URBAN, Lukáš. DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008.
- EDLUND, Matthew. *Odpočinkem k úspěchu, aneb Proč jen spánek nestačí*. Olomouc: Anag, 2015.
- FAZIK, Alexander. MATĚJŮ, Martin. *Aktuální problémy životního stylu*. Praha: Masarykova česká sociologická společnost při AV ČR, 2005.
- FEINWICKOVÁ, Elisabeth. SMITH, Tony. *Kniha o dospívání pro rodiče a děti (Návod, jak toto období přežít)*. Bratislava: Ina, 1994.
- FOSTER, Vernon. *Nový začátek: Kniha o zdravém životním stylu*. Praha: Advent-Orion, 1993.
- FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme? Výživa pro 3. Tisíciletí*. Praha: Olympia, 2003.
- FRÜHAUF, Pavel. *Fyzilogie a patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum, 2003.
- GANERI, Anita. *Drogy: Od extáze k agonii*. Praha: Amulet, 2001.

- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009.
- HENDL, Jan. DOBRÝ, Lubomír. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011.
- HOLEČEK, Václav. MIŇHOVÁ, Jana. PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2003.
- JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007.
- JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008.
- Kolektiv autorů občanského sdružení SANANIM. *Drogy: otázky a odpovědi: příručka pro rodinné příslušníky a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2007.
- KORVAS, Pavel. KYSEL, Jiří. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: CESA VUT, 2013.
- KRAUS, Blahoslav. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006.
- KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010.
- LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003.
- MACHOVÁ, Jitka. KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009.
- MALCOLMOVÁ, Lorna Lee. *Jak žít zdravě bez stresu*. Bratislava: Perfekt, 2003.
- MARCUS, Bess H. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010.
- MARHOUTOVÁ, Jana. *Dospívání*. Praha: Empatie, 1996.
- MIŇHOVÁ, Jana. *Psychopatologie pro právníky*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2006.
- NOVOTNÁ, Lenka. HRŮCHOVÁ, Miloslava. MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2004.
- ORVIN, George. *Dospívání – Kniha pro rodiče*. Praha: Grada, 2001.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003.
- PRESL, Jiří. *Drogová závislost. Může být ohroženo i Vaše dítě?* Praha: Maxdorf, 1995.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010.

SAK, Petr. SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce: Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda servis, 2004.

SIGMUND, Erik. SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005.

SOBOTKOVÁ, Veronika Nielsen. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014.

ŠVANCARA, J.: *Kompendium vývojové psychologie*. Praha: SPN, 1981.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000.

Internetové zdroje:

Aktin: internetový magazín o fitness, zdraví, sportu a výživě: Jak vám pomůže pohyb k lepšímu zdraví?[online]. 2016 [cit. 2016-04-20].

Dostupné z: <http://www.aktin.cz/clanek/1668-jak-vam-pomuze-pohyb-k-lepsimu-zdravi>

Aktivity pro zdraví: Výživa – zdravá strava. *Aktivity pro zdraví* [online]. [cit. 2016-04-20].

Dostupné z: <http://www.aktivityprozdravi.cz/muj-zivotni-styl/vyziva-zdrava-strava/spravna-strava>

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity: Hypokineze a "civilizační choroby" [online]. Brno [cit. 2016-04-20].

Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>

Sociopress.cz: Sociologický blog studentů ISS FSV UK. : *Národ náctiletých kuřáků a pijanů? Má větší vliv rodina, nebo přátelé?* [online]. 2013 [cit. 2016-04-24].

Dostupné z: <http://sociopress.cz/2013/07/08/narod-nactiletých-kuraku-a-pijanu-ma-vetsi-vliv-rodina-nebo-pratele/>

Vitamíny: Vitamíny [online]. 2009 [cit. 2016-04-15].

Dostupné z: <http://www.mojevitaminy.cz/>

Zdravotnictví - medicína: Pohyb jako součást zdravého životního stylu [online]. 2009 [cit. 2016-04-24].

Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/pohyb-jako-soucast-zdraveho-zivotniho-stylu-447671>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka č. 1: Koeficient úrovně životního stylu	44
Tabulka č. 2: Zastoupení respondentů podle věku	45
Tabulka č. 3: Zastoupení respondentů podle pohlaví	46
Tabulka č. 4: Zastoupení respondentů podle vzdělání rodičů	47
Tabulka č. 5: Zastoupení respondentů podle vztahu bydliště a vzdálenosti od navštěvované školy	47
Tabulka č. 6: Celkové vyhodnocení úrovně životního stylu podle pohlaví	48
Graf č. 1: Myslím, že jím zdravě	49
Graf č. 2: Stravuji se komplexně (tzn. jím v podstatě vše).....	49
Graf č. 3: Stravuji se podle zásad nějakého alternativního stylu.....	50
Graf č. 4: Jím v pravidelných intervalech	51
Graf č. 5: Můj jídelníček se skládá minimálně ze tří jídel denně	51
Graf č. 6: Na jídlo si vždy udělám čas.....	52
Graf č. 7: Každý den snídám	53
Graf č. 8: Mám alespoň jednou denně teplé jídlo.....	53
Graf č. 9: Večer konzumuji jen lehká jídla (tzn. lehce stravitelná – netučná, málo kořeněná, nesladká aj.).....	54
Graf č. 10: Poslední jídlo jím nejpozději 2 hodiny před spaním.	55
Graf č. 11: Vyhýbám se stravování ve fast foodech.....	55
Graf č. 12: Denně sním minimálně dva druhy zeleniny	56
Graf č. 13: Denně sním minimálně dva druhy zeleniny	56
Graf č. 14: Upřednostňuji celozrnné pečivo nad bílým.....	57
Graf č. 15: Každý týden konzumuji luštěniny	58
Graf č. 16: Vyhýbám se konzumaci příliš sladkých pokrmů	58
Graf č. 17: Omezuji ve svém jídelníčku tučné pokrmy	59
Graf č. 18: Denně vypiji minimálně 2 litry tekutin	59
Graf č. 19: Nejraději piji neperlivou vodu.....	60
Graf č. 20: Vyhýbám se konzumaci slazených a sycených limonád.....	61
Graf č. 21: Každý týden piji ovocné a zeleninové šťávy.....	62
Graf č. 22: Denně piji více jak jednu kávu.	62
Graf č. 23: Chodím spát v pravidelných intervalech.....	63
Graf č. 24: Denně spím přibližně 8 hodin	64
Graf č. 25: Probouzím se odpočatá/y	64
Graf č. 26: Spím v klidném prostředí	65
Graf č. 27: Spím v zatměném prostředí	65
Graf č. 28: Špatně usínám, protože se cítím být ve stresu.....	66
Graf č. 29: Svůj volný čas trávím efektivně	67
Graf č. 30: Stíhám plnit všechny své povinnosti	67
Graf č. 31: Každou volnou chvíli trávím hraním počítačových her nebo prohlížením sociálních sítí	68
Graf č. 32: Odpočívám převážně aktivně – pohybová aktivita, aktivní kulturní činnost, apod.	69
Graf č. 33: Odpoledne si často na pár minut zdřímnu	69

Graf č. 34: Ve volném čase sportuji	70
Graf č. 35: Pohybové aktivitě (plavání, běh, fitness centrum, turistika, ...) se věnuji alespoň 2x týdně	71
Graf č. 36: Po tělesné aktivitě se cítím uvolněně	71
Graf č. 37: Pravidelně vykonávám manuální práce – pracuji na zahradě, kutím, dělám různé ruční práce	72
Graf č. 38: Pravidelně navštěvuji kulturní akce jako je kino, divadlo nebo koncert.....	73
Graf č. 39: Pravidelně čtu	73
Graf č. 40: Pravidelně poslouchám muziku.....	74
Graf č. 41: Aktivně se věnuji kulturní a umělecké tvorbě – hraji divadlo, maluji, hraji na hudební nástroj, zpívám, fotografuji, apod.....	75
Graf č. 42: Věnuji se aktivně politice	75
Graf č. 43: Denně se dívám na televizi.....	76
Graf č. 44: Denně navštěvuji sociální síť	76
Graf č. 45: Pravidelně se setkávám s přáteli.....	77
Graf č. 46: Ve volném čase často polehávám, nic nedělám	78
Graf č. 47: Jsem kuřák.....	78
Graf č. 48: Kouřím více jak 5 cigaret denně.....	79
Graf č. 49: První zkušenost s cigaretou jsem měl/a před 15. rokem	79
Graf č. 50: Cigaretu mi poprvé nabídli moji přátelé.....	80
Graf č. 51: Kouřím, abych zapadnul do party	80
Graf č. 52: Kouřím, protože mě to uklidňuje	81
Graf č. 53: Kouřím, protože nemám co dělat	81
Graf č. 54: Kouřím, protože mi to chutná	82
Graf č. 55: Alkohol piji pravidelně.....	83
Graf č. 56: Alkohol jsem poprvé ochutnal před 15. rokem	83
Graf č. 57: Piji alkohol, protože mě uvolňuje.....	84
Graf č. 58: Alkohol piju, když jsem smutný	84
Graf č. 59: Alkohol mi byl nabídnut i rodinou	85
Graf č. 60: Kouřím marihuanu	86
Graf č. 61: Mám zkušenost s tvrdými drogami	86
Graf č. 62: Pravidelně užívám tvrdé drogy.....	87

PŘÍLOHA

Dotazník „Životní styl dnešních adolescentů“

Vážení studenti,

Jsem studentkou Pedagogické fakulty ZČU v Plzni a tímto bych Vás ráda požádala o spolupráci při vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce na téma „Životní styl dnešních adolescentů“.

Dotazník je zcela anonymní. Výsledky budou využity výhradně v rámci výše uvedené práce. Jeho vyplnění Vám zabere přibližně 15 minut času.

Předem děkuji za Váš čas věnovaný tomuto dotazníku.

Doplňte prosím věk a zaškrtněte kolonku odpovídající Vaší osobě.

Věk:

Pohlaví: muž
 žena

Navštěvovaná škola: SOU/SŠ – 3letý obor zakončený výučním listem
 SOU/SŠ – 4letý obor zakončený maturitou
 Gymnázium

Vzdělání rodičů:	otec	matka
	<input type="checkbox"/> ZŠ	<input type="checkbox"/> ZŠ
	<input type="checkbox"/> SŠ – vyučen	<input type="checkbox"/> SŠ – vyučena
	<input type="checkbox"/> SŠ – maturita	<input type="checkbox"/> SŠ – maturita
	<input type="checkbox"/> VŠ	<input type="checkbox"/> VŠ

Životní podmínky: bydlím doma a do školy dojíždím (do jiného města)
 bydlím doma a školu mám v místě bydliště
 bydlím na internátu

Pokračujte prosím na další straně!

Zakroužkujte číslo odpovídající Vaší odpovědi podle následující škály.

(1) ano – (2) spíše ano – (3) spíše ne – (4) ne

1. Myslím, že jím zdravě.	1	2	3	4
2. Stravuji se komplexně (tzn. jím v podstatě vše).	1	2	3	4
3. Stravuji se podle zásad nějakého alternativního stylu (vegetariánství, makrobiotika, rawfood, ...)	1	2	3	4
4. Jím v pravidelných intervalech.	1	2	3	4
5. Můj jídelníček se skládá minimálně ze tří jídel denně.	1	2	3	4
6. Na jídlo si vždy udělám dostatek času, u jídla nepospíchám.	1	2	3	4
7. Každý den snídám.	1	2	3	4
8. Mám alespoň jednou denně teplé jídlo.	1	2	3	4
9. Večer konzumuji jen lehká jídla (tzn. lehce stravitelná - netučná, málo kořeněná, nesladká aj.).	1	2	3	4
10. Poslední jídlo jím nejpozději 2 hodiny před spánkem.	1	2	3	4
11. Vyhýbám se stravování ve fast foodech.	1	2	3	4
12. Denně sním minimálně dva druhy ovoce.	1	2	3	4
13. Denně sním minimálně dva druhy zeleniny.	1	2	3	4
14. Upřednostňuji celozrnné pečivo před bílým.	1	2	3	4
15. Každý týden konzumuji luštěniny.	1	2	3	4
16. Vyhýbám se konzumaci příliš sladkých pokrmů.	1	2	3	4
17. Omezuji ve svém jídelníčku tučné pokrmy.	1	2	3	4
18. Denně vypiji minimálně 2 litry tekutin	1	2	3	4
19. Nejradyji piji neperlivou vodu.	1	2	3	4
20. Vyhýbám se konzumaci slazených a sycených limonád.	1	2	3	4
21. Každý týden piji ovocné a zeleninové šťávy.	1	2	3	4
22. Denně piji více jak jednu kávu.	1	2	3	4
23. Chodím spát v pravidelnou denní dobu.	1	2	3	4
24. Denně spím přibližně 8 hodin.	1	2	3	4

25. Probouzím se odpočatá/ý.	1	2	3	4
26. Spím v klidném prostředí.	1	2	3	4
27. Spím v zatemněné místnosti.	1	2	3	4
28. Špatně usínám, protože se cítím být ve stresu.	1	2	3	4
29. Svůj volný čas využívám efektivně.	1	2	3	4
30. Stíhám plnit všechny své povinnosti.	1	2	3	4
31. Každou volnou chvíli vyplním hraním počítačových her nebo prohlížením sociálních sítí.	1	2	3	4
32. Odpočívám převážně aktivně – pohybová aktivita, aktivní kulturní činnost, apod.	1	2	3	4
33. Odpoledne si často na pár minut zdřímnu.	1	2	3	4
34. Ve volném čase sportuji.	1	2	3	4
35. Pohybové aktivitě (plavání, běh, fitness centrum, turistika, ...) se věnuji alespoň 2x týdně.	1	2	3	4
36. Po tělesné aktivitě se cítím uvolněně.	1	2	3	4
37. Pravidelně vykonávám manuální práce – pracuji na zahradě, kutím, dělám různé ruční práce.	1	2	3	4
38. Pravidelně navštěvuji kulturní akce jako je kino, divadlo nebo koncert.	1	2	3	4
39. Pravidelně čtu.	1	2	3	4
40. Pravidelně poslouchám muziku.	1	2	3	4
41. Aktivně se věnuji kulturní a umělecké tvorbě – hraji divadlo, maluji, hraji na hudební nástroj, zpívám, fotografuji, apod.	1	2	3	4
42. Věnuji se aktivně politice.	1	2	3	4
43. Denně se dívám na televizi.	1	2	3	4
44. Denně navštěvuji sociální síť.	1	2	3	4
45. Pravidelně se setkávám s přáteli.	1	2	3	4
46. Ve volném čase často polehávám, nic nedělám.	1	2	3	4
47. Jsem kuřák.	1	2	3	4
48. Kouřím více jak 5 cigaret denně.	1	2	3	4
49. První zkušenost s cigaretou jsem měl/a před 15. rokem.	1	2	3	4
50. Cigaretu mi poprvé nabídli moji přátelé.	1	2	3	4

51. Kouřím, abych zapadnul do party.	1	2	3	4
52. Kouřím, protože mě to uklidňuje.	1	2	3	4
53. Kouřím, protože nemám co dělat.	1	2	3	4
54. Kouřím, protože mi to chutná.	1	2	3	4
55. Alkohol piji pravidelně.	1	2	3	4
56. Alkohol jsem poprvé ochutnal před 15. rokem.	1	2	3	4
57. Piji alkohol, protože mě uvolňuje.	1	2	3	4
58. Alkohol piji, když jsem smutný.	1	2	3	4
59. Alkohol mi byl nabídnut i rodinou.	1	2	3	4
60. Kouřím marihuanu.	1	2	3	4
61. Mám zkušenost s tvrdými drogami.	1	2	3	4
62. Pravidelně užívám tvrdé drogy.	1	2	3	4