

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B 5347

Kateřina Truxová

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

PITNÝ REŽIM PEDAGOGŮ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

PLZEŇ 2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 20. 3. 2016

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji MUDr. Lence Luhanové za odborné vedení, poskytování cenných rad a materiálních podkladů.

Anotace

Příjmení a jméno: Truxová Kateřina

Katedra: Katedra záchranářství a technických oborů

Název práce: Pitný režim pedagogů

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran: číslované 67, nečíslované 27

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 22

Klíčová slova: dehydratace, nápoje, pedagog, pitný režim, tekutina, voda

Souhrn:

Bakalářská práce se zabývá problematikou pitného režimu pedagogů. Teoretická část práce pojednává o pitném režimu, o významu vody v organismu, zmiňuje poruchy objemu a složení tělesných tekutin, popisuje vhodné a nevhodné nápoje, zabývá se problematikou pitného režimu v zaměstnání a nakonec uvádí i doporučení kvalitního pitného režimu. Část praktickou tvoří vyhodnocení dotazníkového šetření určeného pro pedagogické pracovníky.

Průzkum je zaměřen na kvalitu a složení pitného režimu pedagogů. Hodnotí množství přijatých tekutin během dne. Zpracované údaje dokazují rozdíly v pitném režimu pedagogů na 1. stupni ZŠ, na 2. stupni ZŠ a na SŠ / gymnáziu. Součástí práce jsou přílohy.

Annotation

Surname and name: Truxová Kateřina

Department: Department of Paramedicalrescuework and Technicalstudies

Title of thesis: Drinking regime of pedagogs

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Number of pages: numbered 67, unnumbered 27

Number of appendices: 7

Number of literature items used: 22

Key words: dehydration, drinks, teacher, drinking regime, liquids, water

Summary:

This bachelor's thesis is concerned with the current view of pedagogs of basic and grammar schools of the drinking régime.

The teoretical part examines the significance of liquits for humus, the fysiology of water in the human body, mantions the disorder of volume and composition of human body liquits, describes the right and nonright drinks ror our bodls, also deals with the issues of drinking régime during the working time and to the end recommends the quality drinking régime for human body.

The practical part consists of the analysis of quantitative research, targeting professors. It analyzes the xantiny of getted liquits during the day of professors and it registers a big differences between professors of basic and grammar schools. The attachments also takes part of this bachelor's thesis.

OBSAH

ÚVOD	11
TEORETICKÁ ČÁST	13
1 VÝZNAM VODY V ORGANISMU	14
1.1 Voda.....	14
1.2 Rozložení vody v těle	14
2 PITNÝ REŽIM	16
2.1 Homeostáza	16
2.2 Bilance	17
2.3 Příjem tekutin	18
2.4 Výdej tekutin	18
2.5 Žízeň	19
3 PORUCHY OBJEMU A SLOŽENÍ TĚLESNÝCH TEKUTIN	20
3.1 Dehydratace	20
3.1.1 Izotonická dehydratace	20
3.1.2 Hypotonická dehydratace	20
3.1.3 Hypertonická dehydratace	20
3.1.4 Komplikace	20
3.2 Hyperhydratace.....	21
3.2.1 Izotonická hyperhydratace	21
3.2.2 Hypotonická hyperhydratace	21
3.2.3 Hypertonická hyperhydratace	21
4 ZDROJE TEKUTIN	22
4.1 Vhodné nápoje	22
4.1.1 Pitná voda	22
4.1.2 Balená voda.....	23
4.1.3 Čaje	24

4.1.4	Ovocné a zeleninové šťávy	25
4.2	Podmíněně vhodné nápoje	26
4.2.1	Vody sycené oxidem uhličitým	26
4.3	Nevhodné nápoje	27
4.3.1	Limonády	27
4.3.2	Káva	27
4.3.3	Alkoholické nápoje	27
4.3.4	Energetické nápoje	28
5	ZAMĚSTNÁNÍ A PITNÝ REŽIM	29
5.1	Pitný režim pedagoga	29
5.2	Ochranné nápoje	30
6	DOPORUČENÍ KVALITNÍHO PITNÉHO REŽIMU	31
6.1	Základní pravidla pitného režimu	31
	PRAKTICKÁ ČÁST	32
7	FORMULACE PROBLÉMU	33
7.1	Hlavní problém	33
7.2	Dílčí problém	33
8	CÍLE PRÁCE A PRACOVNÍ HYPOTÉZY	34
8.1	Cíle práce	34
8.2	Hypotézy práce	34
9	METODIKA VÝZKUMU	35
10	VZOREK RESPONDENTŮ	36
11	ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ	37
12	PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ	38
13	DISKUZE	72
	ZÁVĚR	77
14	BIBLIOGRAFIE	

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

SEZNAM TABULEK

SEZNAM GRAFŮ

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHY

ÚVOD

Kvalitu života ovlivňuje mnoho faktorů. Mezi ty nejdůležitější patří životní styl a prostředí. Velkou úlohu hraje také naše celkové zdraví. Jednou z důležitých věcí je kvalitní a dostatečný pitný režim a zdravá výživa. Veřejnost získává spoustu informací týkajících se kvality našeho života, často se ale stává, že v praxi tyto poznatky nejsou využívány. Lidé si často neuvědomují, že dostatečný pitný režim je nezbytný, a že bez tekutin se žít nedá. Jednou ze základních podmínek plné funkce všech orgánů je dostatek vody, neboť voda je základní složkou organismu a je nezbytná k uspokojení základních lidských potřeb. Pitný režim bývá častým problémem především v zaměstnání, kdy při pracovním výkonu zapomínáme na sebe. Jelikož příjem tekutin bývá často opomíjen, rozhodla jsem se touto problematikou v bakalářské práci zabývat.

Konkrétně je práce zaměřena na problematiku pitného režimu pedagogů. Další rizikové skupiny tvoří senioři a malé děti. Práce informuje o významu pitného režimu, rozložení vody v organismu, komplikacích v důsledku nedostatku tekutin. V některých kapitolách je zmíněna především problematika pitného režimu v zaměstnání například ve spojení s rozvržením pracovní doby.

V případě pedagogů jsme zjišťovali především výběr a kvalitu přijímaných tekutin, a možné nedostatky pitného režimu v důsledku časového vytížení. Práce zachycuje případné rozdíly v pitném režimu pedagogů různých školských zařízení. Jedním z cílů bylo porovnat pitný režim pedagogů 1. stupně, 2. stupně a středních škol / gymnázií. Především v praktické části jsou tyto rozdíly zachyceny a porovnány. Základním problémem ve školských zařízeních je časové vytížení pedagogů, v jehož důsledku pak podceňují příjem tekutin. Komplikací může být například časově náročnější odpolední vyučování či příliš krátké přestávky a nedostatek osobního volna. Dalším problémem je nevhodný výběr nápojů a to především na pracovišti. Jedním z nevhodných nápojů může být například oblíbená káva, kterou pedagogové často milně považují za nápoj potlačující únavu. V některých případech pedagogičtí pracovníci v důsledku zaneprázdnění ignorují pocit žízně, jiný žízeň ani nepocítují. Nedostatek volna a striktně daný vyučovací režim přispívají k nedostatečnému pitnému režimu. Tyto všechny aspekty mohou vést k opakovaným komplikacím a především k dehydrataci.

Téma pitného režimu považuji za velmi důležité nejen v zaměstnání, ale i po dobu celého dne. Pro každého z nás je toto téma nedílnou součástí života, neboť udržování vnitřní rovnováhy patří mezi základní lidské potřeby. V práci jsou zpracovány informace získané dotazníkovým šetření a hodnotí, do jaké míry je pitný režim pedagogů ovlivněn.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝZNAM VODY V ORGANISMU

Voda je v organismu v neustálém pohybu a je pro jeho funkci nezbytná. Voda v organismu rozpouští řadu potřebných látek, díky tomu je v těle umožněno vstřebávání živin, vitamínů rozpustných ve vodě i iontů. Pomocí vodního prostředí se v lidském těle uskutečňují chemické reakce. Voda reguluje v organismu tělesnou teplotu, umožňuje trávicí procesy a díky její pravidelné cirkulaci umožňuje tělu zbavit se škodlivých látek. Voda také funguje jako nosič minerálních látek, stopových prvků a dalších elementů. Voda se nachází v cirkulujících tekutinách v krvi a lymfě, dále je pak základem slin, žaludečních a střevních žláz. Dostatek vody umožňuje optimální funkci metabolismu a všech orgánů. (1) (2) (3) (4) (5)

1.1 Voda

Základním aspektem pro život je voda. Voda spolu se vzduchem tvoří základní podmínky pro existenci života na Zemi. Voda je tekutina, která je pro lidský organismus nezbytná. Tato tekutina, je pro naše životy nenahraditelná, neboť tvoří základ všech nápojů a je také součástí potravin. Lidský organismus vydrží bez vody maximálně 7 – 10 dní. Vodu ztrácíme denně pocením, dýcháním, močí a stolicí, je tedy velice důležité vodu pravidelně a v dostatečném množství doplňovat. Voda a ostatní tekutiny mají pro náš život mimořádný význam. Disponují prospěšnými látkami, tiší žízeň, vyživují, léčí, posilují organismus, v létě ochladí, v zimě zahřejí. (1) (2) (6)

1.2 Rozložení vody v těle

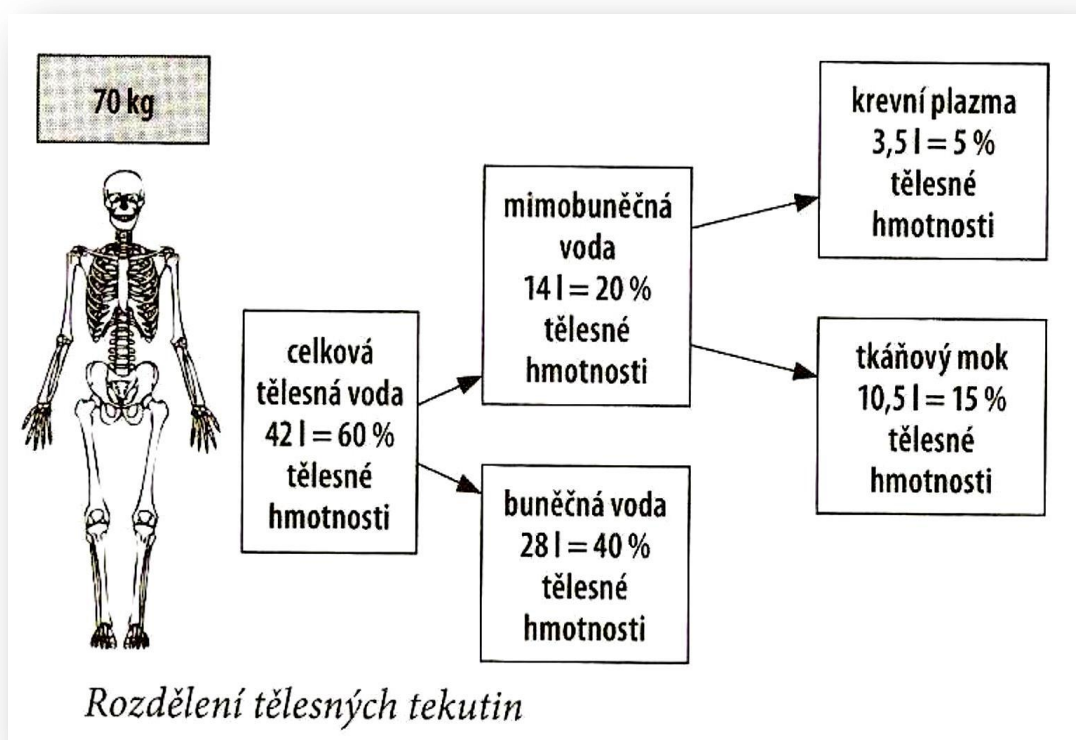
Základním prostředím lidského organismu je voda, která tvoří jeho největší část. Množství vody v těle je závislé na konkrétním jedinci a je ovlivněno několika faktory: věk, pohlaví, hmotnost, zdravotní stav, teplota, prostředí, aktuální příjem a výdej vody. (3)

Celková tělesná voda (CTV) je rozdělena do těchto prostorů tělesných tekutin: intracelulární tekutina (ICT) a extracelulární tekutina (ECT). (7)

Intracelulární tekutina se nachází v buňkách, jedná se přibližně o 40% tělesné hmotnosti. Na měkké tkáně (především svaly) připadá přibližně 30 – 35% celkové tělesné hmotnosti z tohoto množství. Zbytek činí přibližně 8 – 10% celkové tělesné hmotnosti, je v kostech, pojivu a chrupavkách. (3)

Na mimobuněčnou neboli extracelulární tekutinu připadá 20% celkové tělesné hmotnosti. Tuto tekutinu dále rozdělujeme na intersticiální (IST), intravaskulární (IVT) a transcelulární (TCT). Intersticiální tekutina tvoří 10 – 15% celkové tělesné hmotnosti, díky ní dochází k výměně látek mezi buňkou a zevním prostředím. Intravaskulární tekutina, kterou tvoří plasma, obsahuje vodu v množství 3,5 – 5% celkové tělesné hmotnosti. Součástí transcelulární tekutiny je tekutina v kloubech, trávicím ústrojí a cerebrospinální mok. V těchto prostorech se tato tekutina tvoří pouze v patologických situacích. (4) (7)

U žen činí CTV 50%, u mužů 60% celkové tělesné hmotnosti. U novorozenců činí CTV asi 77% celkové tělesné hmotnosti. U malých dětí je podíl CTV na jejich tělesné hmotnosti vyšší. (7) (8)



Zdroj: http://www.szscb.wz.cz/info/projekty/sablony/os3/vy_32_inovace_os3-sk-15.pdf

2 PITNÝ REŽIM

Důležitým předpokladem pro zachování zdraví a duševní pohody je pravidelný příjem kvalitních tekutin. Pitný režim můžeme vnímat jako nezbytné doplňování potřebných tekutin do organismu, které je nedílnou součástí každého dne. Pokud tělo tekutiny vydává, musí je také ve vhodném množství přijímat, a tím udržovat nezbytnou rovnováhu. Přísun tekutin zajišťuje především správný chod látkové výměny, vylučování škodlivin, blahodárně přispívá k rychlejší regeneraci organismu a umožňuje výkonnost orgánů. Příjmem tekutin se nerozumí pouze doplnění vody, ale také přísun dostatečného množství minerálních látek. (9) (1) (2) (10) (11) (12) (13)

Základem pitného režimu by měla být čistá voda. Tekutiny je vhodné doplňovat pravidelně v menších dávkách a dříve než se dostaví pocit žízně. Tekutiny ztrácíme kůží, dýcháním, močí a stolicí, proto je potřeba je průběžně doplňovat a předcházet zbytečným komplikacím v horších případech i vážným onemocněním. Množství přijímaných tekutin je zcela individuální, závislé na potřebách jedince a důležité je i zohlednění důležitých faktorů, jež příjem ovlivňují. Mezi podstatné faktory řadíme tělesnou hmotnost, věk, pohlaví, fyzickou aktivitu, teplotu okolního prostředí nebo aktuální zdravotní stav. Důležitý v otázce pitného režimu je především vhodný výběr a kvalita tekutin, dále pak i časové rozvržení a dostatečné množství. Pitný režim je třeba upravit dle aktuální potřeby, či fyzické zátěže. (9) (1) (13) (14) (15) (5)

2.1 Homeostáza

Homeostáza neboli stálost vnitřního prostředí organismu je základním aspektem pro fyziologickou funkci buněk v organismu, jejíž podstatou je docílení relativně stálých podmínek vnitřního prostředí. K narušení homeostázy přispívají velkou mírou jak pochody vnitřního, tak i zevního prostředí organismu. (11) (3)

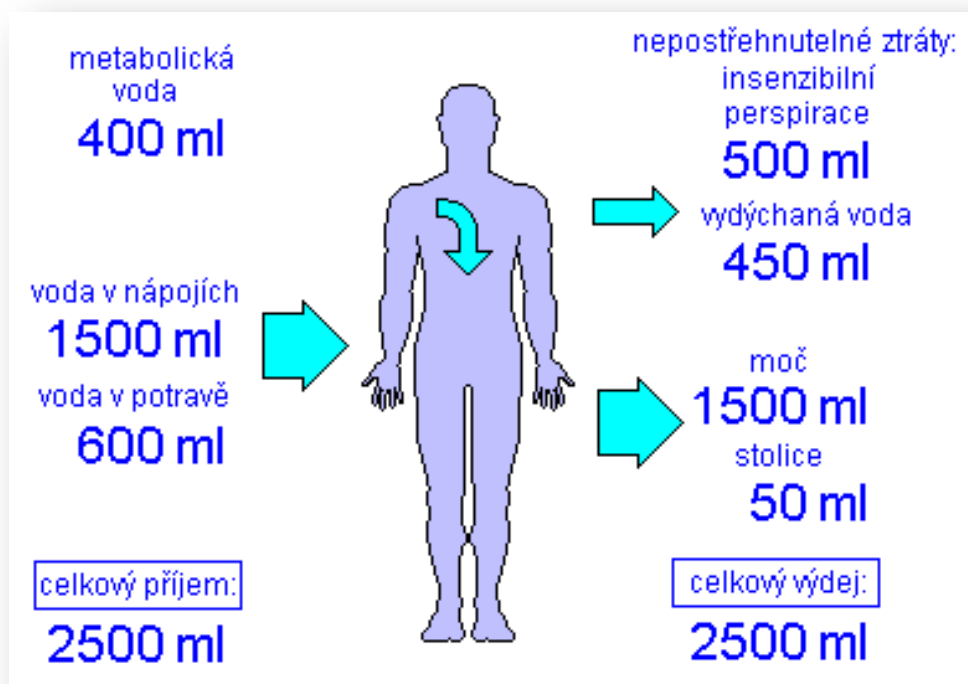
Pro člověka jsou jedním z ohrožujících faktorů především společenské vlivy, mezi které řadíme například společenské postavení, mezilidské vztahy či ekonomickou stránku. Stálé podmínky buňkám zprostředkovává tkáňový mok, který zajišťuje přísun živin a kyslíku, odvádí zplodiny metabolismu, reguluje stálou teplotu, udržuje optimální pH, zajišťuje převod látkových regulačních signálů, udržuje optimální osmolaritu a stálou nabídku organických a anorganických látek. (7) (11)

Změnu homeostázy u člověka zaznamenává nervová soustava, endokrinní žlázy a imunitní soustava. Vyžaduje-li to situace, dochází ke změně aktivity výkonných soustav především oběhové, dýchací, trávicí, vylučovací ale i kosterního svalstva. Není-li organismus schopen udržet stálost vnitřního prostředí, projeví se nemoc. Smrt je pak následkem definitivního selhání homeostázy. (3) (11)

2.2 Bilance

Z hlediska bilance lze homeostázu a příjem elektrolytů popsat jako příjem a výdej tekutin do těla a z těla. Důležité je udržovat stále optimální množství vody a elektrolytů, i přes to že se příjem a výdej tekutin během normální činnosti stále mění. Prakticky to znamená, že je-li zvýšený výdej tekutin, musí být zajištěný odpovídající přísun tekutin a naopak. (4) (3)

Stavu neutrální bilance dosáhneme v momentě, kdy je příjem a výdej tekutin v rovnováze. Stav, kdy se určitá látka hromadí v těle, neboť její příjem převyšuje její výdej, nazýváme pozitivní bilance. Negativní bilance nastává v momentě, kdy příjem určité látky je nižší než její výdej. Velký význam pro nás má zejména bilance vody. Je nutné příjem a výdej vody neustále udržovat v rovnováze. (3)



Zdroj: <http://www1.lf1.cuni.cz/~hrozs/infjip2.htm>

2.3 Příjem tekutin

Tekutiny získáváme prostřednictvím nápojů, vody vzniklé oxidací živin či vodou v potravě. Příjem tekutin nezajišťuje pouze přísun vody, ale i dostatek minerálních látek: hořčík, draslík, vápník a další potřebné látky. Příjem tekutin musí být vždy v rovnovážném stavu s výdejem. Takový stav nazýváme vyrovnaná bilance tekutin. (16)

Pro každého z nás je však vodní bilance individuální. Potřeba zvýšení nároků na příjem tekutin může být závislá například na fyzicky náročnějších výkonech, při vysokých teplotách, při práci v horkých provozech, neklimatizovaných místnostech či horečce. Při takových stavech je pro správnou funkci a regeneraci organismu dočasné zvýšení příjmu vody nutností. Nemá-li organismus dostatek vody, projeví se tento fakt pocitem žízně. Potřebu zvýšit či snížit množství přijatých tekutin ve formě nápojů závisí také na obsahu vody v potravě. Ovoce, zelenina, polévky a saláty zajišťují pro organismus dostatek vody. Naopak sladká a slaná jídla s malým obsahem vody jsou nevhodná. Tato strava zvyšuje potřebu pít až na několik litrů za den. Během metabolických dějů oxidací živin vzniká v těle nepatrné množství vody, které pouze doplňuje celkový objem. (16) (1) (9)

2.4 Výdej tekutin

Výdej tekutin je přirozený děj. Stejně jako má tělo potřebu tekutiny přijímat, musí je také vydávat. V těle probíhá přibližně stejný příjem vody jako její výdej, v průměru se jedná o 2,5 litru vody za den. (1)

Ke ztrátám vody dochází pocením, dýcháním, odpařováním, močí a stolicí. Přibližně 50% přijaté vody se pomocí ledvin vyloučí močí. Další 40 - 50% vody se vyloučí kůží a plícemi a na stolicí připadá 3-10% vody. Množství vyloučené moči se pohybuje mezi 1 – 1,5 litru, což by mělo odpovídat 2/3 objemu z přijaté vody za den. Odpařováním kůží a dýcháním organismus odvádí teplo a výdej tekutin je nepozorovatelný. Je-li horko doprovázené enormní vlhkostí vzduchu, tvoří se pot, který se neodpařuje a neodebírá teplo z organismu. Při nadměrné fyzické zátěži, práci v horkém prostředí či pohybu v neklimatizovaných místnostech dochází k enormním ztrátám vody pocením. Další zvýšenou ztrátou vody můžeme zaznamenat při horečkách, kdy ztráta vody stoupne o 0,5 – 1 litr za den na 1 stupeň Celsia nad teplotu těla 37 stupňů Celsia. Při zvracení či průjemových stavech se mohou ztráty vody nebezpečně zvýšit. Ztráty tekutin jsou spojeny se ztrátou solí. (1) (9)

2.5 Žízeň

Jedním ze signálů nedostatku vody v organismu je pocit žízně. Žízeň nám poukazuje na potřebu přijímat tekutiny. Především u starších osob je tato potřeba značně snížena. Oproti tomu těhotné ženy potřebu přijímat tekutiny mívají. Jedním z projevů pocitu žízně může být nepříjemné sucho v hrdle. Žízeň je řízena z hypotalamu, právě zde se totiž nachází centrum žízně. Hlavní roli hraje především hodnota osmotického tlaku, která je dána poměrem obsahů v tělesných tekutinách, a také objem tekutin v těle. (16) (17) (3)

3 PORUCHY OBJEMU A SLOŽENÍ TĚLESNÝCH TEKUTIN

3.1 Dehydratace

Projevem nedostatku vody v organismu je dehydratace. K tomuto stavu dochází v momentě, kdy ztráta vody v těle není dostatečně kompenzována nebo ztráta není nahrazena vůbec. Dochází ke změně koncentrace iontů v tělesných tekutinách. Trvá-li tento stav delší dobu, dochází k vyčerpání zásob vody i elektrolytů. Ohroženou skupinou jsou senioři, a to díky tomu, že jejich pocit žízně bývá často oslaben a dále malé děti. (1) (2) (17) (18)

3.1.1 Izotonická dehydratace

Při izotonické dehydrataci dochází ke ztrátě vody a elektrolytů přibližně ve stejném poměru. Jedná se především o nápadné zmenšení extracelulárního objemu, ke změnám intracelulárního objemu nedochází. Ke ztrátám může docházet trávicím traktem například prostřednictvím zvracení a častých průjmů. Ztráty spojené s ledvinami se týkají především omezení koncentrační schopnosti. Dochází i ke ztrátám kůží formou pocení. (1) (17)

3.1.2 Hypotonická dehydratace

Hypotonická dehydratace se projevuje větší ztrátou soli oproti vodě. Dochází ke zmenšení extracelulárního prostoru a intracelulární prostor je zvětšen. Častým projevem bývá značný pocit žízně doprovázený poklesem krevního tlaku. (1) (17)

3.1.3 Hypertonická dehydratace

Při hypertonicke dehydrataci mluvíme o větších ztrátách tekutin oproti solím. V tomto případě dochází ke zmenšení intracelulárního prostoru. K takovému stavu dochází v důsledku nedostatečné náhrady ztráty tekutin a omezené konzumaci čisté vody. (1) (17)

3.1.4 Komplikace

Míra dehydratace je především závislá na objemu a složení ztracených tekutin. Následky dehydratace mohou být akutní a chronické. Dehydratace je samozřejmě doprovázena pocitem žízně. Projevem bývá řada nespecifických příznaků, jako jsou slabost, nevolnost, únava, bolest hlavy. Následnými komplikacemi pak mohou být křeče, poruchy

vědomí, desorientace, pokles koncentrace a celkové zpomalení. Dosáhne-li dehydratace kritické hranice, následuje smrt. (1) (9)

3.2 Hyperhydratace

Stav, kdy je v těle nadbytek vody, nazýváme hyperhydratace. Tento stav je oproti dehydrataci podstatně vzácnější. Jedním z příznaků může být nadměrný hmotnostní přírůstek a otoky. Mezi projevy nejčastěji řadíme časté močení a nadměrné pocení při běžných teplotách. Zvýšeným příjmem tekutin dochází k zatěžování především srdce a ledvin, jež může vyústit až funkčním selháním. (17) (18) (8)

3.2.1 Izotonická hyperhydratace

Izotonická hyperhydratace se vyznačuje zvětšením objemu extracelulárního prostoru v důsledku nárůstu objemu vody a solí. Řešením odvodnění organismu je snížení příjmu tekutin a užívání diuretik. Klinicky se projevuje dušností, oběhovým selháním nebo otoky. Vyskytuje se například při chronické renální nedostatečnosti nebo srdečním selhání. (17) (18) (8)

3.2.2 Hypotonická hyperhydratace

V tomto případě dochází ke zvětšení objemu extracelulárního a intracelulárního prostoru, a to v důsledku většího množství vody než solí. Častými příznaky bývají svalové křeče, nauzea, poruchy vědomí, dušnost, slabost. (17) (18) (8)

3.2.3 Hypertonická hyperhydratace

Jedná se o nadměrné zadržování či příjem vody a sodíku, kdy sodík převažuje. Dochází tedy k vzestupu koncentrace a celkové zásoby sodíku. Hypertonická hyperhydratace se může projevit například oběhovým selháním, poruchami centrálního nervového systému či rozvojem plicního otoku. Vhodným řešením je omezení tekutin a soli a podání osmotických diuretik. (17) (18) (8) (13)

4 ZDROJE TEKUTIN

Zdrojem tekutin jsou pro nás nápoje. Nápoje nesmí obsahovat velké množství škodlivých látek. Pomocí nápojů udržujeme vodní rovnováhu. Hlavním úkolem nápojů je tišení žízně a udržování bilance tekutin. (9) (1) (19)

Můžeme je dělit do několika skupin například na slazené a neslazené, na studené a horké. Nejdůležitějším tříděním nápojů je rozdělení dle složení na vhodné, podmíněně vhodné a nevhodné nápoje. Druh přijímaného nápoje je třeba zvolit úměrně dané situaci. Podáváme-li například fyzické výkony, je dobré zařadit nápoje obohacené o minerální látky a slazené nápoje. V létě je vhodné pít dostatek čisté vody či zařadit nápoje nakyslé a nahořklé. Měli bychom dbát také na vhodnou teplotu přijímaných nápojů. Důležitý je i vhodný obsah minerálních látek a vitamínů. Nápoje bychom měli přijímat průběžně po dobu celého dne a dodržovat tak zásady pitného režimu. (16) (1) (19)

4.1 Vhodné nápoje

Nejvhodnějším nápojem pro každodenní konzumaci je bezkonkurenčně čistá voda. Vodu můžeme pít podle potřeby a neomezeně, neboť tvoří základ pitného režimu a je nedílnou součástí správné funkce všech orgánů. Za čistou vodu můžeme považovat pitnou vodu rozváděnou veřejnými vodovody či vodu ze studně. Dále balenou vodu pramenitou, kojeneckou či slabě mineralizovanou přírodní vodu bez oxidu uhličitého. Není vyloučeno vodu si podle své chuti upravit například vymačkat šťávu z citrusů, či k dochucení použít bylinkové lístky. (9) (2)

Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy také patří mezi vhodné nápoje. Vhodnou skupinou jsou neslazené čaje. Ovocné a zelené čaje jsou ideální. Zvýšené opatrnosti je třeba dbát v případě konzumace bylinných čajů, neboť ne úplně všechny bylinky jsou vhodné. Čaje z bylinných odvarů je dobré střídat a je třeba užívat je s mírou. (9) (2)

4.1.1 Pitná voda

Pro potřebu člověka je pitná voda naprosto nezbytná. Pitnou vodou míníme vodu rozváděnou veřejnými vodovody tedy obyčejnou kohoutkovou vodu, či pitnou nezávadnou vodu ze studny. Tyta voda je nejdostupnější a nejlevnější, přesto je často nahrazována širokou

škálou balených vod. Jedním z důvodů může být například rozdílná chuť vody v jednotlivých regionech.

Z důvodu délky vodovodní sítě musí být voda desinfikována. Nejčastěji se k desinfekci užívá chlór. Chlór v kohoutkové vodě přetrvává, proto je dobré nechat natočenou vodu nějaký čas odstát. Nesmíme zapomínat na obsah důležitých chemických látek, jež se ve vodě nacházejí a určují biologickou hodnotu vody. Pro obsah těchto látek ve vodě jsou stanoveny limity, které je třeba dodržovat, aby nedocházelo k poškození zdraví. Při hodnocení chemického složení vody hodnotíme celkovou mineralizaci, obsah vápníku, sodíku, draslíku, hořčíku, síranů, chloridů, fluoru a jódu. Dále pak hodnotíme její pach, chuť a barvu. Je-li voda závadná, je dobré nahradit ji vodou balenou. (1) (9)

4.1.2 Balená voda

Mezi balené vody řadíme vody kojenecké, pramenité, přírodní minerální vody a balenou pitnou vodu. U balených vod je jednoznačně dané optimální množství jednotlivých minerálních látek. Balená voda musí být řádně označena, nesmí chybět datum spotřeby, způsob skladování, zdroj vody, lokalita čerpání, typ vody, údaje o výrobcí a dovozci, obsah oxidu uhličitého, charakteristické složení, způsob úpravy a další důležité informace. (1) (9)

Pramenitá voda – původně známá jako stolní voda - pochází ze schváleného podzemního vrtu. Je vhodná pro děti i dospělé. Aby u pramenitých vod nedošlo ke změně chemického složení, nesmí být voda nijak dále upravována. Tyto vody jsou vhodné pro každodenní užívání, a to díky nízkému obsahu minerálních látek. Obsahuje-li tato voda oxid uhličitý, musí být spotřebitel informován. Mezi nízko mineralizované vhodné vody pro každodenní užívání můžeme řadit například Dobrou vodu, Rajec či Aquilu. (1) (9)

Kojenecká voda – tato voda je určena pro kojence, tudíž její kvalita musí být ta nejvyšší. Zdrojem kojenecké vody je podzemní vrt a tato voda nesmí být žádným způsobem upravena. Je vhodná k přípravě stravy pro kojence. Kojenecká voda musí obsahovat velmi nízkou hodnotu dušičnanů. (1) (9)

Balená pitná voda - tato voda může pocházet z povrchového zdroje a dále je pak desinfikována. Měla by splňovat požadavky odpovídající pitné vodě z vodovodního řádu. Lze ji uměle upravit. (1) (9)

Přírodní minerální voda – se získává z přírodního podzemního chráněného zdroje. Do této vody se může uměle dodávat oxid uhličitý nebo jím může být voda přirozeně sycena. Tato voda je obohacena o řadu minerálních látek. Podle obsahu minerálních látek třídíme vody na velmi slabě mineralizované, slabě mineralizované, středně mineralizované, silně mineralizované, velmi silně mineralizované. Mezi těmi nejdůležitějšími rozpuštěnými látkami je hořčík, vápník, sodík. (1) (9)

- Hořčík kompenzuje stresové situace, svou úlohu hraje i při prevenci kardiovaskulárních chorob. Bohužel u mnohých z nás se hořčík vyskytuje v nedostatečné míře.
- Vápník přijímáme nedostatečně stejně jako hořčík. Minerální vody obohacené o vápník je vhodné pít v omezené míře a dostatečně kombinovat s ostatními vodami.
- Sodík je naopak u většiny lidí v přebytku. Je dobré příjem sodíku regulovat a vybírat vody s nižším obsahem. Tyto minerální vody je též dobré střídat.

4.1.3 Čaje

Čaj je přírodní produkt, neobsahuje umělé přísady a na náš organismus působí pozitivně. Hlavní účinnou látkou čaje je thein, suché listy obsahují 2-5% theinu. Čaje obsahují aminokyseliny, organické kyseliny, katechiny, flavonoidy, minerální látky či vitamíny. (20)

Čaj považujeme za nápoj zahřívací, stimulační a uklidňující. K pozitivním účinkům čaje patří stimulace srdeční činnosti a dýchání, regulace hladiny cholesterolu a krevního tlaku. Svou úlohu sehrává v prevenci proti rakovinovému bujení, může působit protivirově či zpomalovat stárnutí. Čajů najdeme na trhu nepřeberné množství, čaje různých chutí, vůní, účinků, vždy je ale dobré zjistit jaké látky čaj obsahuje. (20) (16) (21) (19)

Čaje rozdělujeme podle druhu:

čaj pravý – jedná se o čaj vyráběný přímo z částí čajovníku, nejčastěji z listů, výhonků, pupenů, a zdřevnatělých stonků (20)

čaj bylinný – tento čaj se vyrábí ze směsi nejrůznějších bylin, tento čaj má z pravidla řadu léčivých účinků (19)

čaj ovocný – k výrobě tohoto čaje je zapotřebí sušené ovoce (19)

Dále čaje dělíme podle způsobu zpracování listů a výroby:

čaj zelený – v tomto čaji při přípravě neprobíhá kvašení, jedná se o čaj pravý, obsahuje nejvíce antioxidačních látek, využívá se ke snížení horečky a cukru v krvi, podporuje trávení (21)

čaj černý – je čaj pravý, při jeho přípravě probíhá kvašení, má výraznou chuť, obsahuje více theinu, neobsahuje příliš prospěšných látek, pomáhá při žaludečních problémech, je vhodný pro diabetiky neboť snižuje hladinu glukózy v krvi, obsahuje vitamín B1 (20) (21)

čaj bílý – jedná se o čaj pravý, neprochází oxidací, obsahuje antioxidanty, chrání před rakovinou, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, prospívá srdci, kostem a zažívání (20) (21)

čaj žlutý – jde o čaj pravý, neprochází oxidací, stimuluje nervovou soustavu, udržuje koncentraci, blahodárně působí na srdce a trávicí soustavu (20) (21)

oolong – v tomto čaji probíhá kvašení částečné, jde o pravý čaj, má velmi jemnou chuť, urychluje metabolismus, snižuje krevní tlak, posiluje imunitní systém, chrání srdce a trávicí ústrojí, obsahuje vitamíny B, C, E a zinek (21)

4.1.4 Ovocné a zeleninové šťávy

Ovocné a zeleninové šťávy jsou ideálním nápojem, tyto šťávy řadíme mezi zdravé nápoje. Ideální je podávat je z čerstvě vylisovaného ovoce či zeleniny a mohou být naředěny vodou. Tyto šťávy obsahují řadu minerálních látek: hořčík, vápník, železo a draslík. Najdeme

v nich také velké množství vitamínů, například vitamín C a E, dále pak minerální látky, karoteny a kyselinu listovou. Šťávy nebývají chemicky konzervovány. Do této skupiny bychom mohli zařadit i 100% ovocné nebo zeleninové džusy. (19) (14) (20)

4.2 Podmíněně vhodné nápoje

Podmíněně vhodnými nápoji máme na mysli nápoje, jejichž konzumace není vhodná jako základ pitného režimu. Dobré tedy je konzumovat tyto nápoje pouze omezeně a s ohledem na aktuální zdravotní stav.

Do této skupiny můžeme zařadit minerální vody středně a silně mineralizované, jejichž častá konzumace může představovat zvýšené riziko vzniku ledvinových, močových a žlučových kamenů, riziko vysokého tlaku, onemocnění kloubů a komplikace mohou vznikat i při konzumaci v těhotenství. Denní příjem středně mineralizovaných vod by měl být omezený v průměru okolo 0,5 litru. Některé minerální vody mohou být pro organismus prospěšné. Tyto vody se využívají pro své léčivé účinky, jejich konzumace však nesmí být trvalá, ale v časově omezených kúrách. Každopádně je však vhodné minerálními vodami pitný režim pouze doplňovat a minerální vody střídat. (1)

4.2.1 Vody sycené oxidem uhličitým

Vody sycené oxidem uhličitým by se měly konzumovat jen omezeně nebo výjimečně. Mohli bychom je zařadit pouze jako osvěžující nápoj pro zpestření pitného režimu. Tyto vody označujeme jako perlivé. Vody mohou být oxidem uhličitým syceny uměle nebo je oxid uhličitý přírodní součástí minerálních vod. Některé z těchto vod lze využít k povzbuzení funkce trávicího traktu. Oxid uhličitý však představuje pro organismus určité riziko, neboť této látky se musí organismus metabolickými procesy zbavovat, proto její nadbytečný příjem není zdravý. (1) (15)

Vody sycené oxidem uhličitým mají diuretický účinek. Perlivé vody mohou způsobit překyselení žaludku, nadýmání, kručení a říhání. Jako následek zvýšeného přísunu sycených vod se může projevit tzv. Roemheldův syndrom, jehož příznakem je bolest na hrudi imitující infarkt. Častý příjem sycených vod zvyšuje tepovou frekvenci a dýchání. (1) (17)

4.3 Nevhodné nápoje

Nevhodné nápoje jsou ty, které bychom měli konzumovat ve velmi omezeném množství nebo se jim zcela vyhnout, neboť jejich účinky na organismus nejsou vhodné. Takovými nápoji jsou zejména ochucené minerální vody, slazené limonády, energetické nápoje, a to z důvodu vysokého obsahu cukru. Dále do této skupiny řadíme například nápoje s návykovým a stimulačním účinkem jako je káva a alkoholické nápoje. (19) (16)

4.3.1 Limonády

Limonády jsou nápoje, v jejichž složení se objevuje voda, cukr, aroma, barviva, oxid uhličitý, kyselina citrónová a fosforečná. V těchto nápojích je velmi vysoký obsah cukru, často až 100 gramů na litr někdy i více. Podmínkou u většiny limonád je chemická konzervace. Tyto nápoje jsou často vyhledávány pro svoji výraznou a sladkou chuť, pro organismus jsou však zátěží. V této skupině nalezneme i kolové nápoje, které obsahují kofein, který například u dětí způsobuje hyperaktivitu a má diuretické účinky. Kolové nápoje obsahují také kyselinu fosforečnou, která zvyšuje riziko osteoporózy, neboť snižuje obsah vápníku v organismu. Tyto nápoje nezahání žízeň, svým obsahem cukru způsobují vzestup obezity a pro děti jsou zcela nevhodné. (20) (19)

4.3.2 Káva

Káva je horký nápoj, k jehož přípravě je zapotřebí upražení rozemletých semen kávovníku. Způsoby přípravy kávy mohou být různé. Káva pochází z nejrůznějších oblastí světa. Hlavními producenty kávy jsou Brazílie, Kolumbie, Indonésie, Indie a další. Pití kávy s sebou nese jak pozitivní, tak negativní účinky. Káva obsahuje kofein. Jeho účinky závisí na přijatém množství. Kofein přijatý v menším množství povzbuzuje srdeční činnost, potlačuje únavu, zvyšuje soustředění a zahání pocit spánku. Ve velké míře kofein organismu škodí, neboť narušuje metabolické procesy, zvyšuje krevní tlak, způsobuje napětí hladké svaloviny cév. Na kofeinu může vzniknout závislost. Káva dehydratuje organismus, je tedy dobré ji pít spolu se sklenicí čisté vody. (16) (21)

4.3.3 Alkoholické nápoje

Pivo, víno, destiláty a mnohé další nápoje zařazujeme do skupiny zvané alkohol. Mezi alkoholické nápoje řadíme ty, jejichž obsah ethanolu je 0,75 a více. Tyto nápoje většinou

konzumujeme omezeně a to pro jejich opojný účinek. Je tedy dobré alkoholické nápoje pít v kombinaci s vodou. Každodenní konzumace alkoholu není vhodná. Nadměrný příjem alkoholu může mít za následek zvýšení krevního tlaku, cirhózu jater a karcinomy různých orgánů. Alkohol nemá dobrý vliv na celý organismus, především na nervový a reprodukční systém. (16) (19) (12)

Pivo – alkoholický nápoj z vody, chmele a sladu, který vzniká neúplným kvašením za pomoci pivovarských kvasinek. Pivo může obsahovat od 0,5 do 20 procent alkoholu. Dle míry prokvašení dělíme pivo na různé druhy. Pití piva je návykové a způsobuje dehydrataci. Na našem území je pivo nejčastěji konzumovaným alkoholickým nápojem. (19)

Víno – vzniká vykvašením plodů vinné révy. Víno též způsobuje zvýšené ztráty tekutin a je návykové. Vína můžeme dělit dle barvy, obsahu cukrů a třídy či druhu. Vína mohou být i nealkoholická, v současné době jsou tato vína poměrně žádaná. (19)

Destiláty – jsou koncentrované zdroje alkoholu. Jejich energetická hodnota je velmi vysoká a jejich nadměrná konzumace nebezpečná. Způsobují ztrátu tekutin a návyk. Mezi nejčastěji konzumované destiláty můžeme zařadit například whisky, vodku, rum, tequilu, pálenku a další. Všechny tyto destiláty však obsahují velké procento alkoholu, je tedy třeba užívat je s mírou. (12)

4.3.4 Energetické nápoje

Energetické nápoje mají za úkol potlačit dočasný pocit únavy a povzbudit organismus. Ve složení těchto nápojů se nachází voda, řepný cukr a kyselina citronová. Hlavní složkou jsou stimulanty, jako je kofein a guarana. Někdy se mohou ve složení objevit rostlinné výtažky z bylin (maté, ženšen, schizandra) a vitamíny. Energetické nápoje nejsou vhodné pro děti, těhotné a kojící ženy, pro osoby s vysokým krevním tlakem a osoby s psychickými poruchami. Je třeba s těmito nápoji zacházet opatrně, neboť je velmi snadné se jimi předávkovat a v kombinaci s alkoholem mohou být jejich účinky velmi nebezpečné. Tyto nápoje slouží pouze k občasné konzumaci při zátěžových situacích. Každodenní konzumace není ani zdravá ani vhodná. Nežádoucími účinky mohou být diuretické účinky či značné zvyšování krevního tlaku. (20)

5 ZAMĚSTNÁNÍ A PITNÝ REŽIM

Dodržování zásad pitného režimu je někdy v zaměstnání velmi složité. Mnozí lidé často opomíjejí dostatečný příjem tekutin, zvláště když jsou ovlivněni pracovní dobou. Zaneprázdnění lidé často ignorují pocit žízně, pijí nárazově a ohrožují své zdraví. Dalším zásadním problémem bývá nevhodný výběr nápojů a nedostatek čisté vody. Mnozí konzumují například velké množství kávy s cílem potlačit stávající únavu. Příliš častá konzumace kávy však není pro organismus vhodná. (1) (20) (19) (10)

5.1 Pitný režim pedagoga

Pitný režim pedagogických pracovníků je ve velké míře ovlivněn rozvržením pracovní doby. Velkou roli zde sehrávají časově omezené přestávky a minimum osobního volna. Striktně daný vyučovací proces nedává pedagogům příliš prostoru pro dodržování zásad pitného režimu.

Mnozí pedagogové využívají pro konzumaci nápojů volný čas před zahájením výuky a poté čas po vyučování. V těchto případech bohužel vzniká velký časový prostor, kdy pedagogičtí pracovníci tekutiny vůbec nepřijímají. Vhodná není ani varianta, kdy pedagogové pijí nárazově pouze o přestávkách, které jsou časově omezeny, a kdy například pedagog musí vykonávat dohled nad žáky či navštívit WC. Ideální je, pokud si pedagog může pití vzít do vyučování a snaží se tekutiny doplňovat průběžně. (1) (22)

Dalším problémem je nevhodný výběr nápojů a nedostatek příjmu čisté vody. Tu mnozí pedagogové pijí ve velmi malém množství. Pedagogové konzumují často kávu v domnění, že potlačuje únavu. Je naprosto nevhodné kávu považovat jako základ pitného režimu. (1) (20) (22)

Omezený přísun tekutin a nevhodný výběr často přispívá k únavě organismu. Mnozí pedagogičtí pracovníci v důsledku pracovního vytížení často neúmyslně ignorují pocit žízně a přijímají tekutiny v minimálním množství. Nedostatek tekutin může způsobit řadu komplikací a vést k dehydrataci. Pedagogičtí pracovníci by si měli uvědomit možná rizika a neměli by podceňovat vážnost situace. Pitný režim je nedílnou součástí dne. Pedagogové by tedy měli dbát na své zdraví a dodržovat zásady pitného režimu. (16)

5.2 Ochranné nápoje

Ochranným nápojem se rozumí takový nápoj, který je podáván v zaměstnání za účelem doplnit ztracenou vodu a minerální látky ztracené dýcháním a pocením a chránit před účinky tepelné zátěže na pracovišti. Ochranné nápoje se podávají především pracovníkům, kteří jsou vystaveni horkému či chladnému pracovnímu prostředí. Ochranný nápoj musí být snadno a rychle dostupný. U náročnějších profesí se podávají speciální ochranné nápoje, které mohou být iontové, proteinové či energetické. Zaměstnavatel je povinen bezplatně svým zaměstnancům tyto nápoje zajistit. Problematikou ochranných nápojů v zaměstnání se zabývá legislativa, která uvádí přesná kritéria pro užívání těchto nápojů. (1)

6 DOPORUČENÍ KVALITNÍHO PITNÉHO REŽIMU

Pitný režim je pro lidský organismus nezbytný a je důležité dodržovat jeho zásady. Tekutiny bychom měli doplňovat pravidelně a dát na své zdraví. Množství přijímaných tekutin je individuální. Nejčastější doporučenou hodnotou je 2,5 litru tekutin za den. Každý z nás si musí najít své optimální množství tekutin. Tekutiny by měli být doplňovány hlavně v podobě vody, přírodními ovocnými šťávami nebo některými druhy čajů. Příjem tekutin je nutné přizpůsobit aktuálnímu stavu. Především při sportu, v létě, při fyzické zátěži je nutné příjem zvýšit. Tekutiny bychom měli doplňovat, dříve než se dostaví pocit žízně. (9) (20) (19) (22) (10)

6.1 Základní pravidla pitného režimu

- Není vhodné pít nárazově, pijte v průběhu celého dne.
- Za den vypijte alespoň 2 – 2,5 litru denně.
- Při zvýšené zátěži zvyšte příjem tekutin.
- Nejvhodnější tekutinou pro organismus je voda.
- Omezte konzumaci slazených nápojů.
- Nekonzumujte ovocné nektary jako hlavní nápoj denního pitného režimu.
- Za normálních podmínek by příjem vody neměl přesáhnout 3 litry.
- V průběhu dne střídejte druhy nápojů.
- Konzumujete – li nápoj dehydratační, nezapomeňte přijímat i dostatek vody.
- Pokud je to jen trochu možné dodržujte zásady pitného režimu.

PRAKTICKÁ ČÁST

7 FORMULACE PROBLÉMU

Většina pedagogů během své práce podceňuje zásady pitného režimu, jedná se zejména o množství přijatých tekutin v průběhu pracovní doby, ale také výběr vhodných nápojů. V důsledku dodržování pracovního režimu přijímá většina pedagogů tekutiny zpravidla v době osobního volna, zatímco při přímé pedagogické činnosti svůj pitný režim často zanedbávají. Tuto skutečnost si uvědomují až ve chvíli, kdy pocítují únavu, mylně se pak domnívají, že únavu potlačí šálkem kávy. Nesprávný pitný režim bývá často důsledkem nedostatku informací. Při nedostatečném a nevhodném pitném režimu dochází k častým dehydratacím.

7.1 Hlavní problém

Hlavním problémem je nedodržování zásad pitného režimu pedagogů na pracovišti. Na jejich pitný režim má vliv rozvržení pracovní doby. Mnozí pedagogové si tuto skutečnost ani neuvědomují.

7.2 Dílčí problém

Nedostatečná informovanost pedagogů v otázce pitného režimu má za následek nedostatečný příjem vhodných tekutin. Důležité je pitný režim nepodceňovat, je třeba ho opakovaně připomínat a zejména dodržovat a předcházet tak zdravotním komplikacím, a to bez ohledu na pracovní dobu.

8 CÍLE PRÁCE A PRACOVNÍ HYPOTÉZY

8.1 Cíle práce

Pro naši práci byly vybrány následující cíle:

C1: Zjistit jaké tekutiny pedagogové ZŠ a SŠ přijímají v rámci pitného režimu během pracovní doby.

C2: Zjistit jaké množství tekutin pedagogové ZŠ a SŠ vypijí během dne a zda odpovídá doporučeným hodnotám.

C3: Zjistit zda je pitný režim pedagogů ZŠ a SŠ ovlivněn rozvržením pracovní doby.

C4: Porovnat pitný režim pedagogů na 1. stupni ZŠ, 2. stupni ZŠ a SŠ, v závislosti na rozvržení pracovní doby.

8.2 Hypotézy práce

Pro splnění stanovených cílů byly vybrány následující hypotézy:

H1: Předpokládáme, že pedagogové ZŠ a SŠ přijímají více jak 50% slazených nápojů během pracovní doby.

H2: Domníváme se, že výběr a množství přijímaných tekutin neodpovídá výživovým doporučením.

H3: Předpokládáme, že rozvržení pracovní doby pedagogů ovlivňuje jejich příjem tekutin.

H4: Domníváme se, že díky pracovním povinnostem pedagogové nepijí i přes pocit žízně.

H5: Předpokládáme, že výchovně vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ je časově náročnější, zasahuje do odpoledních hodin, a tím negativně ovlivňuje pitný režim pedagogů.

9 METODIKA VÝZKUMU

Pro získání dat a vypracování praktické části bakalářské práce byl zvolen kvantitativní výzkum metodou dotazníkového šetření. K získání informací byl vytvořen dotazník, který obsahuje 17 otázek a je doložen v příloze číslo 7.

Dotazník byl vytvořen pro pedagogické pracovníky základních a středních škol a byl anonymní. Obsahoval 13 uzavřených otázek, 2 otázky polozavřené a 2 otázky otevřené. Úvodní část dotazníků tvořily statické údaje, pro bližší charakteristiku zkoumaného souboru. První otázka měla za úkol rozdělit pedagogy do tří základních skupin, a to na pedagogy 1. stupně, pedagogy 2. stupně a středoškolské pedagogy. Další část dotazníku směřovala otázky na problematiku pitného režimu v zaměstnání. Závěrečné otázky pak byly mířeny k získání informací související s příjmem tekutin v průběhu celého dne.

Cílem dotazníku bylo získat dostatek informací o kvalitě pitného režimu pedagogických pracovníků. A dále pak prokázání případných rozdílů v množství příjmu tekutin pedagogických pracovníků na jednotlivých úrovních školského vzdělání, a to především v závislosti na časovém rozvržení vyučování.

10 VZOREK RESPONDENTŮ

Cílovou skupinu tvořili pedagogové základních a středních škol a to ve věku od 27 let do 63 let. Soubor tvořili pedagogové 1. a 2. stupně základních škol a středoškolští pedagogové. Rozdávání a sběr dotazníků se uskutečnilo v Plzni a v Plasích. Se souhlasem vedení školy proběhlo dotazníkové šetření za spolupráce pedagogů na 7. ZŠ a MŠ v Plzni, na Základní škole v Plasích a na Gymnáziu Ludřka Pika v Plzni. Dotazníky pak ještě vyplnilo několik externích pedagogů. Celkem bylo rozdáno 100 dotazníků. Na 7. ZŠ a MŠ bylo rozdáno 30 dotazníků, na Zš v Plasích 20 dotazníků a na Gymnáziu Ludřka Pika v Plzni 45 dotazníků. Dalších 5 dotazníků vyplnili externí pedagogové. Šetření probíhalo na přelomu měsíce února a března 2016. Celkem se šetření účastnilo 100 respondentů, z čehož 20 dotazovaných dotazníky nevrátilo a 10 dotazníků nebylo možno vyhodnotit.

11 ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ

Údaje byly zpracovány z dotazníků, jež byly rozdány respondentům. Výsledky jsem vyhodnotila pomocí tabulek a grafů v programu Microsoft Office Excel 2007.

12 PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Soubor tvořilo 70 respondentů (100%). Většinu dotazovaných tvořily ženy v počtu 56 (80%), muži byli zastoupeni v počtu 14 (20%).

Tabulka Pohlaví respondentů

Pohlaví	Počet	Procenta
Žena	56	80%
Muž	14	20%
Celkem	70	100%

Respondenti byli dle svých odpovědí rozděleni do čtyř věkových kategorií. Nejvíce z nich zastupovalo kategorii 49 let – 59 let, bylo jich 31 (44%) z celkového počtu.

Tabulka č. 1: Věkové rozvrstvení respondentů

Věk	Počet	Procenta
27 let – 37 let	16	23%
38 let – 48 let	18	26%
49 let – 59 let	31	44%
60 let a více	5	7%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Respondenti dále uváděli léta své pedagogické praxe. Největší skupinu tvořili ti, kteří vyučují 22 let – 32 let, jejich počet činil 33 (47%).

Tabulka č. 2: Pedagogická praxe

Praxe	Počet	Procenta
1 rok – 10 let	14	20%
11 let - 21 let	15	21%
22 let – 32 let	33	47%
33 let a více	8	12%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

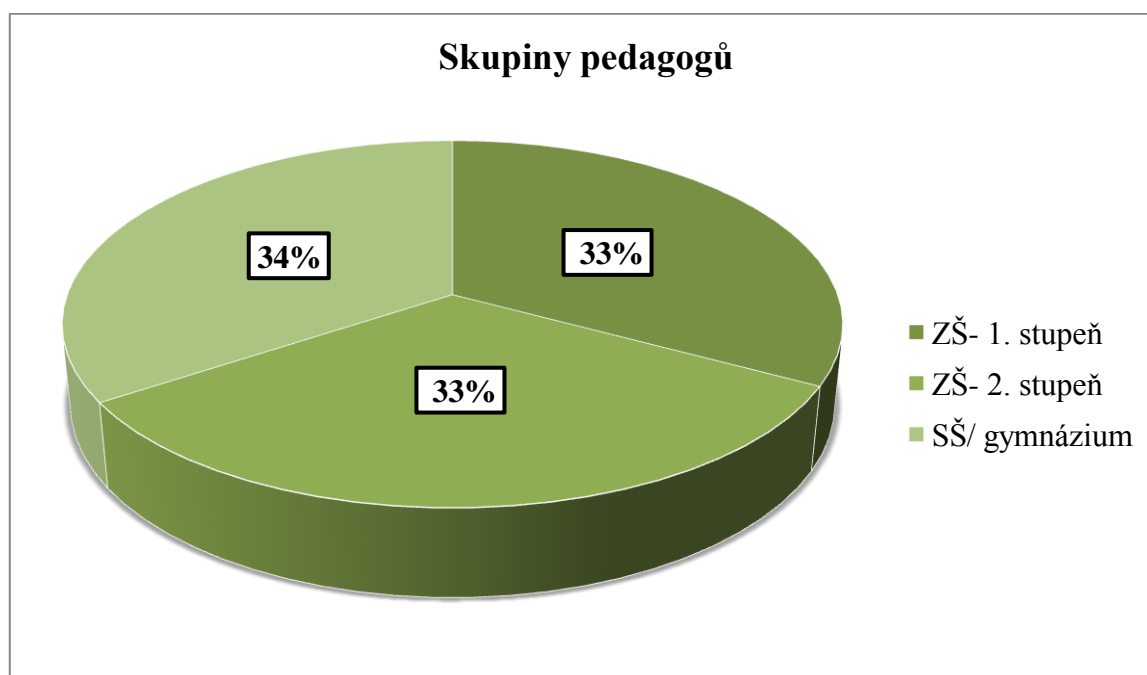
Vyhodnocení otázky číslo 1: **Pracujete jako pedagog na:**

Tabulka č. 3: Zařazení pedagogů do skupin

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
ZŠ - 1. stupeň	23	33%
ZŠ – 2. stupeň	23	33%
SŠ/ gymnázium	24	34%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 1: Zařazení pedagogů do skupin



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují počty a procenta pedagogických pracovníků na 1. stupni ZŠ, na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu. Skupina pedagogických pracovníků na 1. stupni je zastoupena počtem 23 (33%). Počet pedagogů na 2. stupni činí též 23 (33%). SŠ / gymnázium je zastoupeno v počtu 24 (34%).

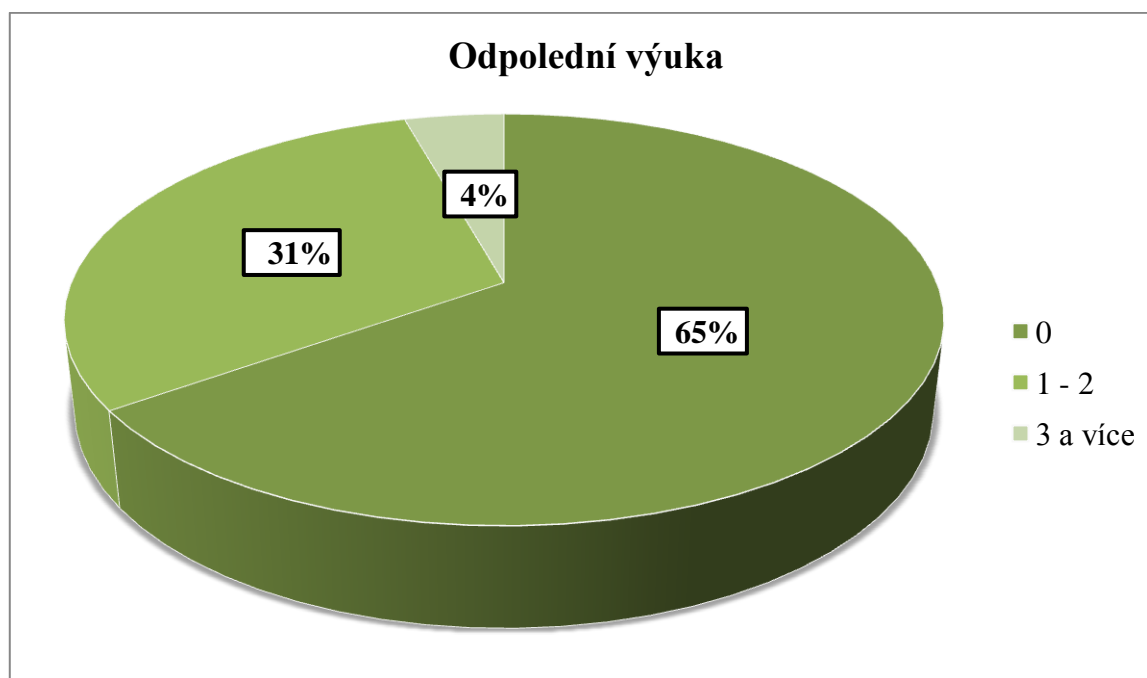
Vyhodnocení otázky číslo 2: **Kolik dní v týdnu vyučujete v odpoledních hodinách? (po 13:30)**

Tabulka č. 4: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 1. stupni ZŠ

Odpoověď na otázku	Počet	Procenta
0	15	65%
1 - 2	7	31%
3 a více	1	4%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 2: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 1. stupni ZŠ



Zdroj: vlastní

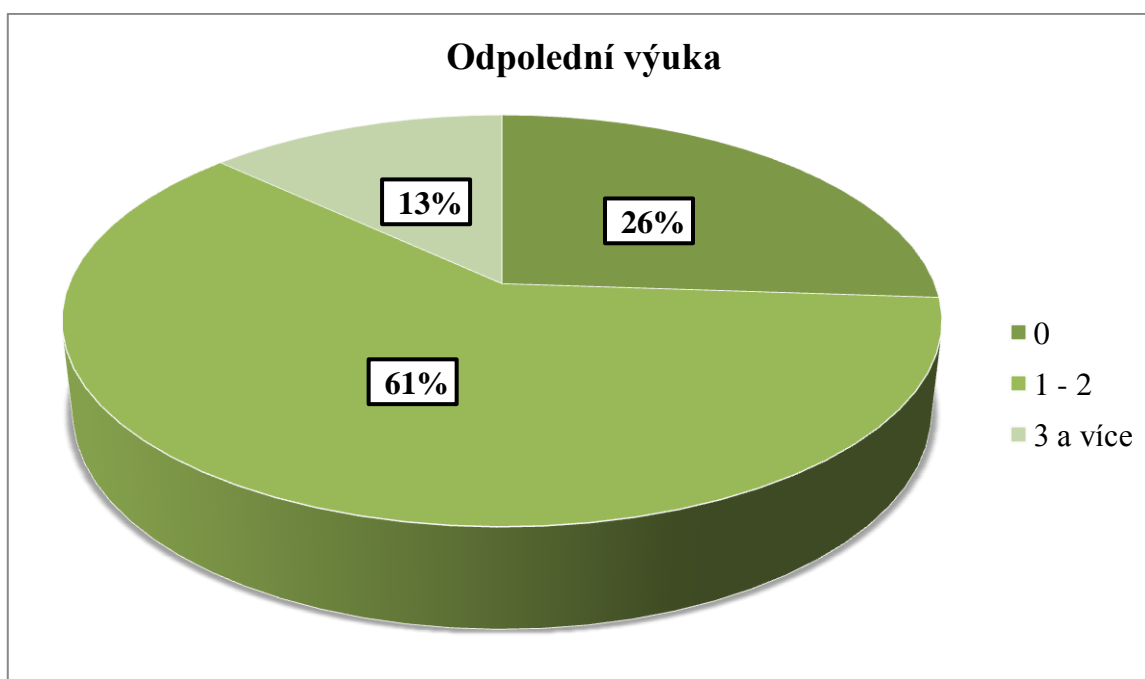
Údaje zachycené v tabulce a grafu uvádějí častost odpoledního vyučování pedagogů na 1. stupni. Nejčastěji uváděná odpověď byla v tomto případě 0, tedy 15 pedagogů (65%) v odpoledních hodinách nevyučuje vůbec. Odpověď 1 – 2 dny v týdnu označilo 7 respondentů (31%) a 3 a více dní v týdnu označil pouze 1 respondent (4%).

Tabulka č. 5: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 2. stupni ZŠ

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
0	6	26%
1 - 2	14	61%
3 a více	3	13%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 3: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 2. stupni ZŠ



Zdroj: vlastní

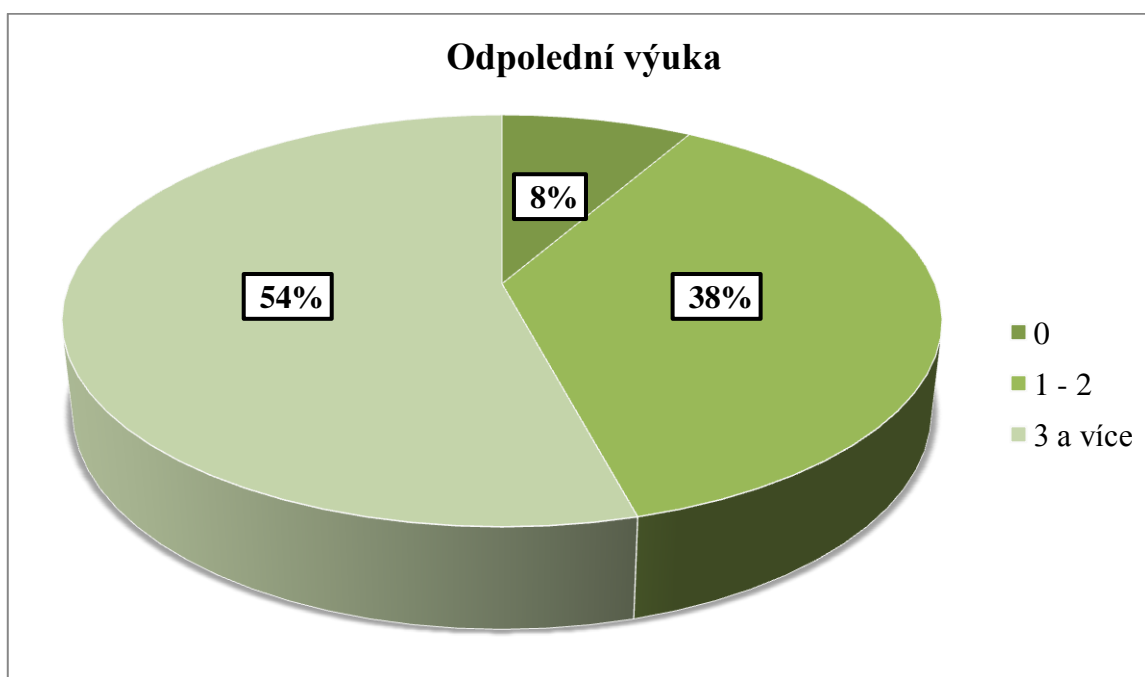
Údaje zachycené v tabulce a grafu uvádějí častost odpoledního vyučování pedagogů na 2. stupni. Odpověď 0 byla v tomto případě uvedena 6 krát (26%). Nejčastěji uváděnou odpovědí byla odpověď 1 – 2 dny v týdnu, označena byla celkem 14 krát (61%) a odpověď 3 a více dní v týdnu se vyskytla 3 krát (13%).

Tabulka č. 6: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
0	2	8%
1 - 2	9	38%
3 a více	13	54%
Celkem	24	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 4: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na SŠ / gymnáziu



Zdroj: vlastní

Údaje zachycené v tabulce a grafu uvádějí častost odpoledního vyučování pedagogů na SŠ / gymnáziu. Odpověď 0 byla v tomto případě uvedena pouze 3 krát (8%). Odpověď 1 – 2 dny v týdnu, byla označena celkem 9 krát (38%) a odpověď 3 a více dní v týdnu jednoznačně převládla, vyskytla se 13 krát (54%).

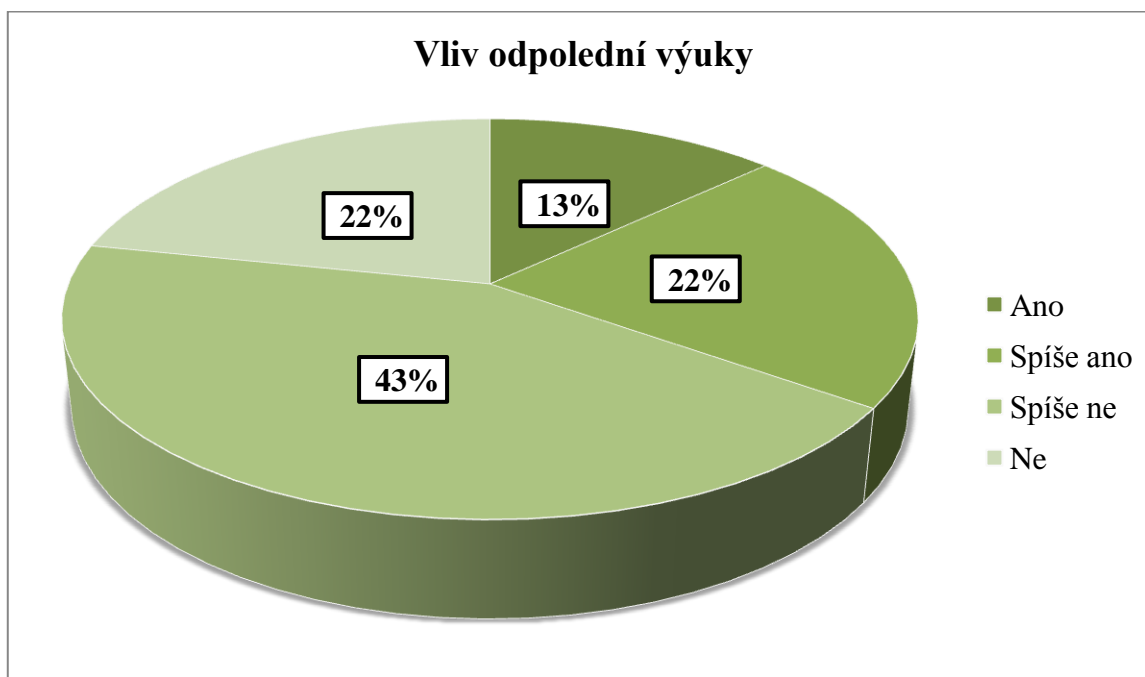
Vyhodnocení otázky číslo 3: **Myslíte si, že výchovně-vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ/gymnáziu zasahující do odpoledních hodin, negativně ovlivňuje pitný režim?**

Tabulka č. 7: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 1. stupni ZŠ

Odpoověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	3	13%
Spíše ano	5	22%
Spíše ne	10	43%
Ne	5	22%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 5: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 1. stupni ZŠ



Zdroj: vlastní

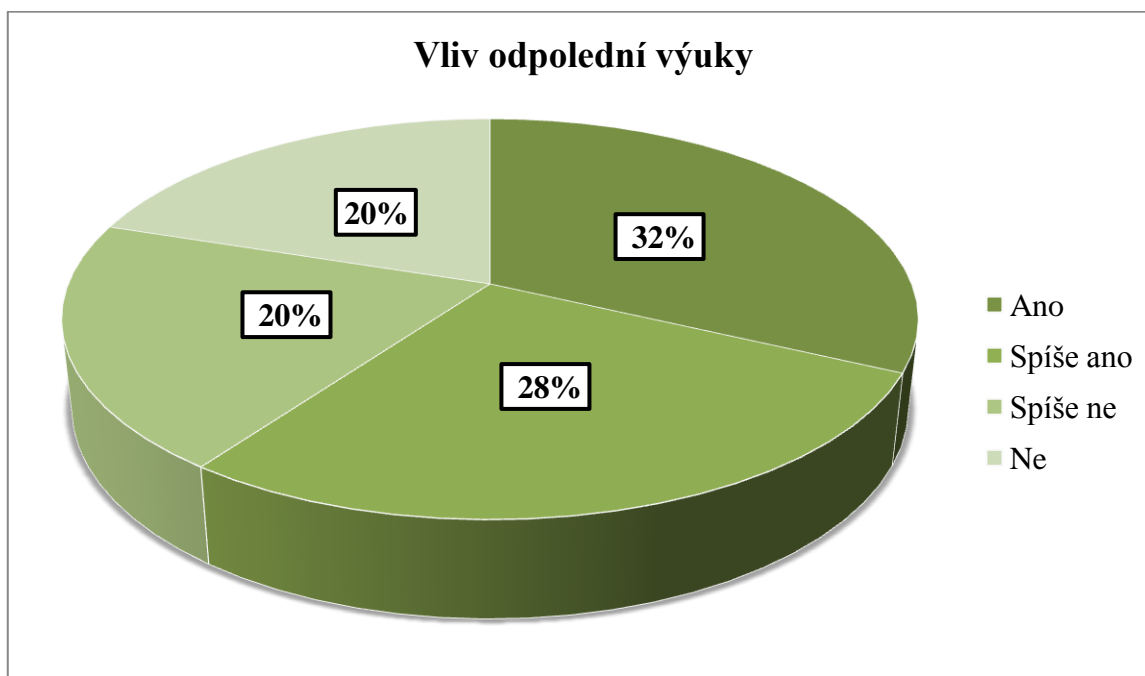
Tabulka a graf znázorňují názory pedagogů na 1. stupni na otázku, zda má odpolední výuka vliv na pitný režim pedagogů na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu. Odpověď ano označili 3 dotazovaní (13%), odpověď spíše ano označilo 5 dotazovaných (22%). Většina respondentů se přiklonila k záporné odpovědi. Odpověď spíše ne označilo 10 dotazovaných (43%) a odpověď ne označilo 5 dotazovaných (22%).

Tabulka č. 8: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 2. stupni ZŠ

Odpoověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	8	32%
Spíše ano	7	28%
Spíše ne	5	20%
Ne	5	20%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 6: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 2. stupni ZŠ



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují názory pedagogů na 2. stupni na otázku, zda-li má odpolední výuka vliv na pitný režim pedagogů na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu. Většina respondentů se přiklonila ke kladné odpovědi. Odpověď ano označilo 8 dotazovaných (32%),

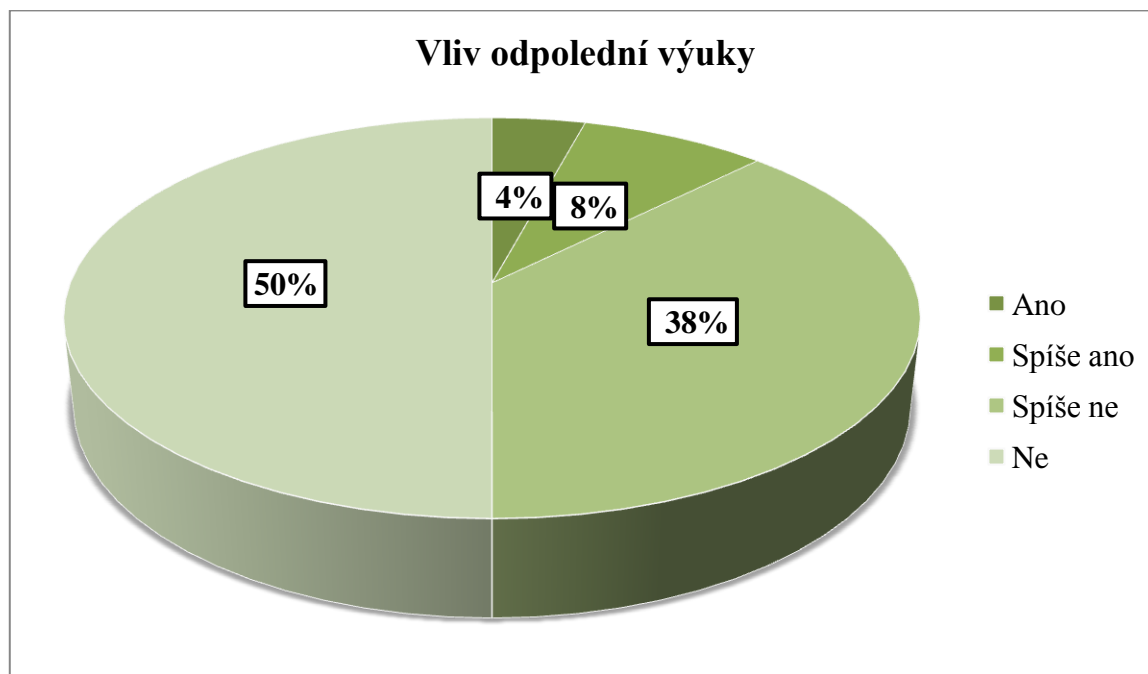
odpověď spíše ano označilo 7 dotazovaných (28%). Odpověď spíše ne označilo 5 dotazovaných (20%) a odpověď ne označilo také 5 dotazovaných (20%).

Tabulka č. 9: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na SŠ / gymnáziu

Odpověď na otázku	Poččet	Procenta
Ano	1	4%
Spíše ano	2	8%
Spíše ne	9	38%
Ne	12	50%
Celkem	24	100%

Zdroj: vlastní

Graf 7 Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na SŠ / gymnáziu



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují názory pedagogů na SŠ / gymnáziu na otázku, zda-li má odpolední výuka vliv na pitný režim pedagogů na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu. Odpověď ano byla označena 1 krát (4%), odpověď spíše ano se vyskytla 2 krát (8%). Jednoznačně převládla záporná odpověď, ke které se přiklonila většina respondentů. Odpověď spíše ne označilo 9 dotazovaných (38%) a odpověď ne označilo 12 dotazovaných (50%).

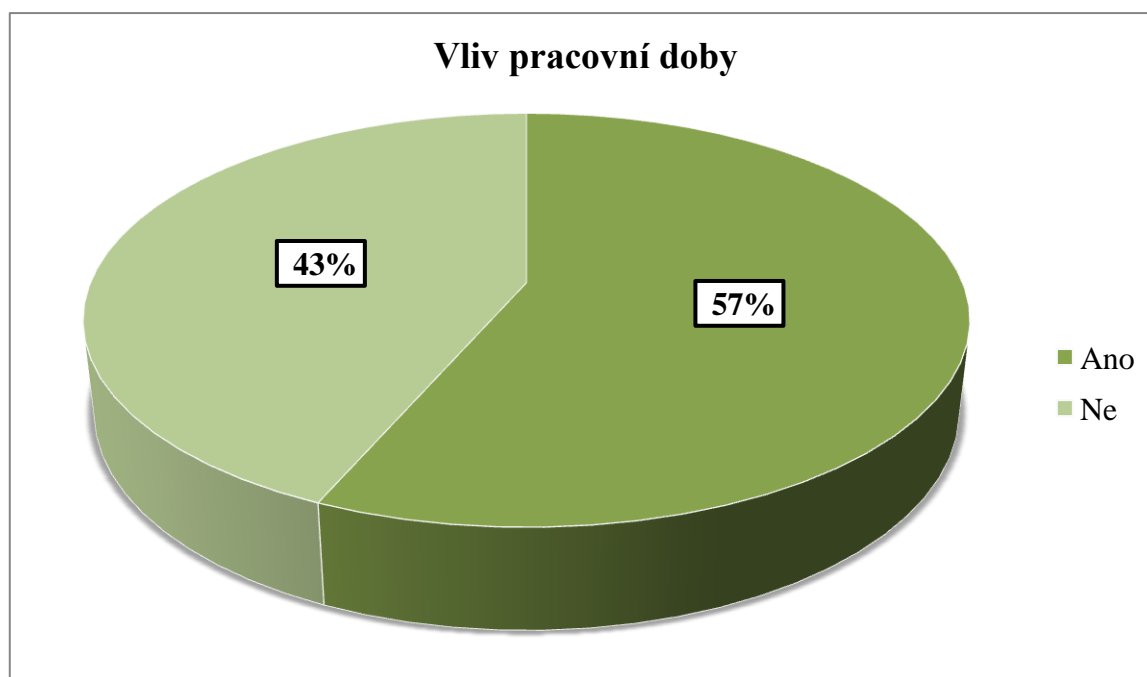
Vyhodnocení otázky číslo 4: **Ovlivňuje rozvržení pracovní doby Váš příjem tekutin?**

Tabulka č. 10: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 1. stupni

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	13	57%
Ne	10	43%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 8: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 1. stupni



Zdroj: vlastní

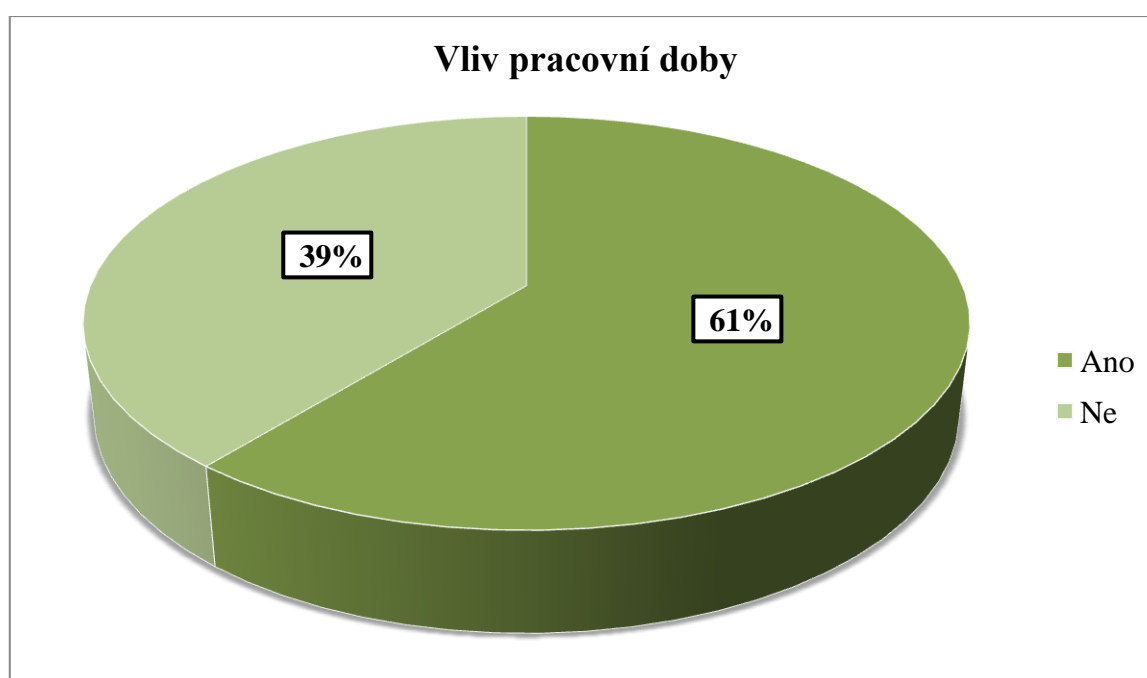
Tabulka a graf zobrazují názory pedagogů na 1. stupni na otázku, zda-li rozvržení pracovní doby ovlivňuje jejich příjem tekutin. Většina pedagogů označila odpověď ano, uvedena byla celkem 13 krát (57%). Odpověď ne pak označilo 10 dotazovaných (43%).

Tabulka č. 11: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 2. stupni

Odpořed' na otázku	Počer	Procenta
Ano	14	61%
Ne	9	39%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 9: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 2. stupni



Zdroj: vlastní

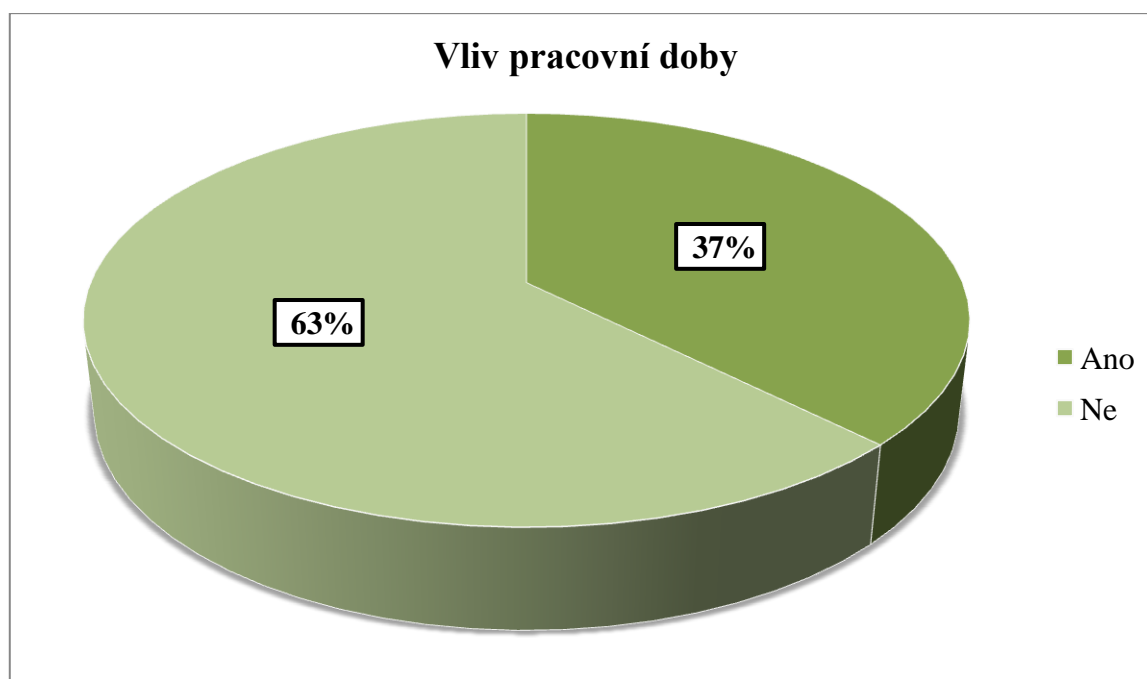
Tabulka a graf zobrazují názory pedagogů na 2. stupni na otázku, zda-li rozvržení pracovní doby ovlivňuje jejich příjem tekutin. Většina pedagogů označila odpověď ano, uvedena byla celkem 14 krát (61%). Odpověď ne pak označilo 9 dotazovaných (39%).

Tabulka č. 12: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Odpořev' na otázku	Počer	Procenta
Ano	9	37%
Ne	15	63%
Celkem	24	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 10: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na SŠ / gymnáziu



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf zobrazují názory pedagogů SŠ / gymnázií na otázku, zda-li rozvržení pracovní doby ovlivňuje jejich příjem tekutin. Odpověď ano byla uvedena celkem 9 krát (37%). Většina pedagogů se přiklonila k záporné odpovědi, označilo ji 15 dotazovaných (63%).

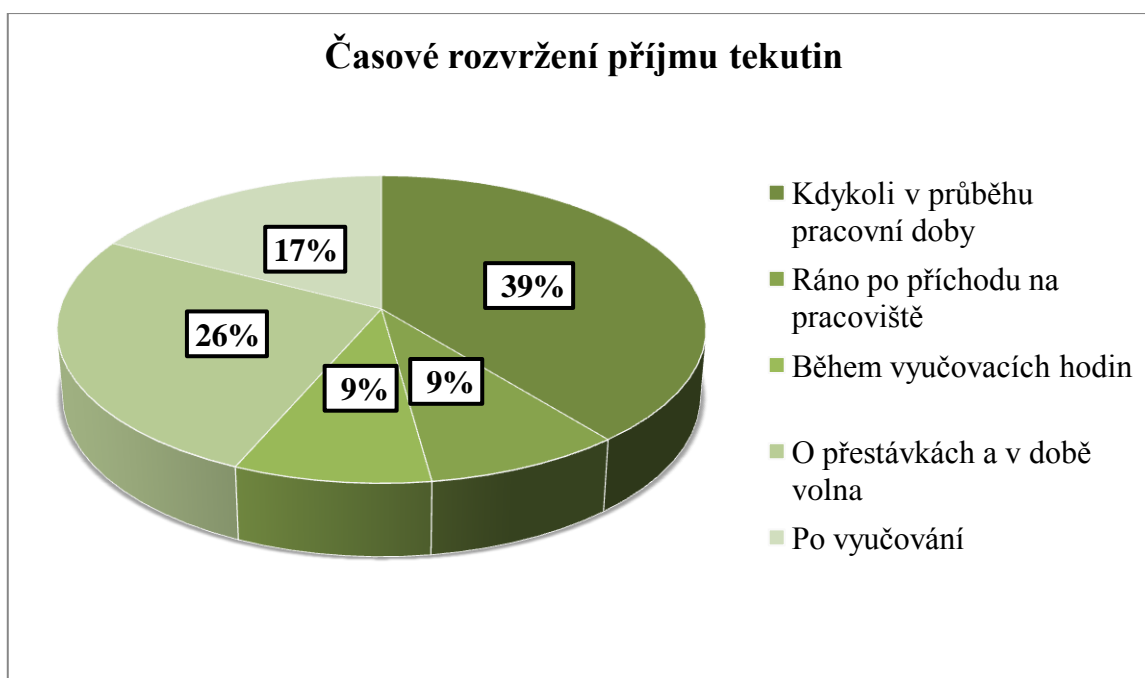
Vyhodnocení otázky číslo 5: **Kdy pijete v průběhu pracovní doby?**

Tabulka č. 13: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 1. stupni

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Kdykoli v průběhu pracovní doby	9	39%
Ráno po příchodu na pracoviště	2	9%
Během vyučovacích hodin	2	9%
O přestávkách a v době volna	6	26%
Po vyučování	4	17%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 11: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 1. stupni



Zdroj: vlastní

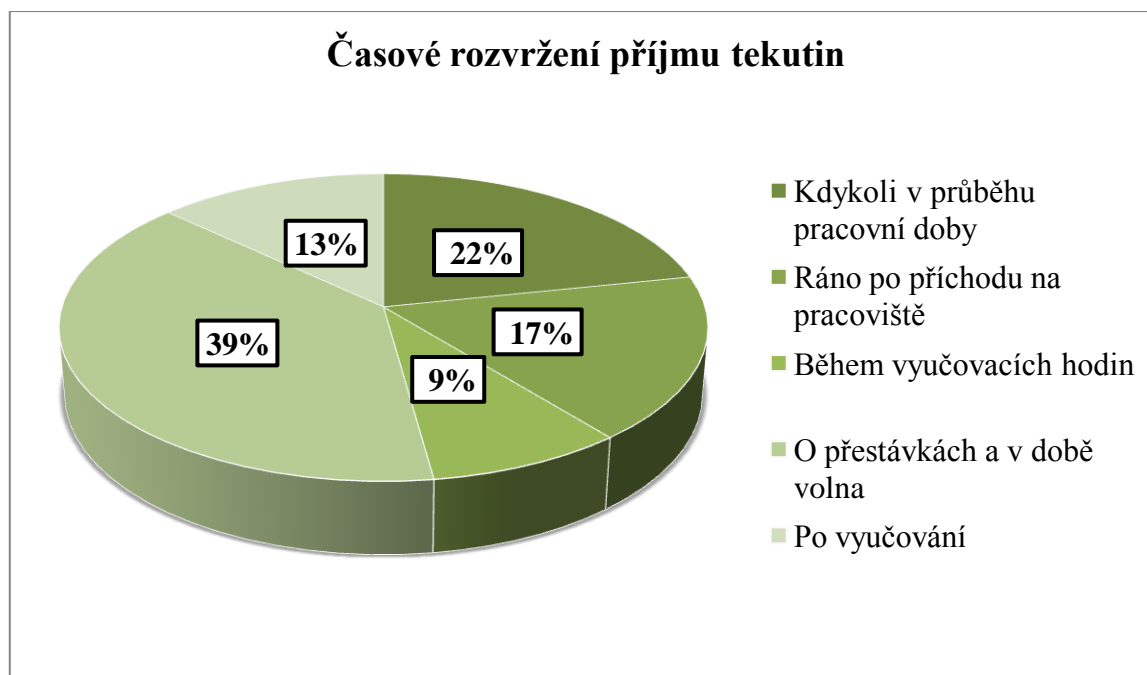
Tabulka a graf zobrazují časové rozvržení příjmu tekutin pedagogů na 1. stupni během pracovní doby. Nejčastější odpovědí byla odpověď, kdykoli v průběhu pracovní doby objevila se celkem 9 krát (39%). Odpověď ráno po příchodu na pracoviště zvolili 2 respondenti (9%). Během vyučovacích hodin přijímají tekutiny 2 dotazovaní (9%). Odpověď o přestávkách a v době volna zvolilo 6 dotazovaných (26%). Odpověď po vyučování se vyskytla 4 krát (17%).

Tabulka č. 14: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 2. stupni

Odpoověď na otázku	Počet	Procenta
Kdykoli v průběhu pracovní doby	5	22%
Ráno po příchodu na pracoviště	4	17%
Během vyučovacích hodin	2	9%
O přestávkách a v době volna	9	39%
Po vyučování	3	13%
Celkem	23	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 12: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 2. stupni



Zdroj: vlastní

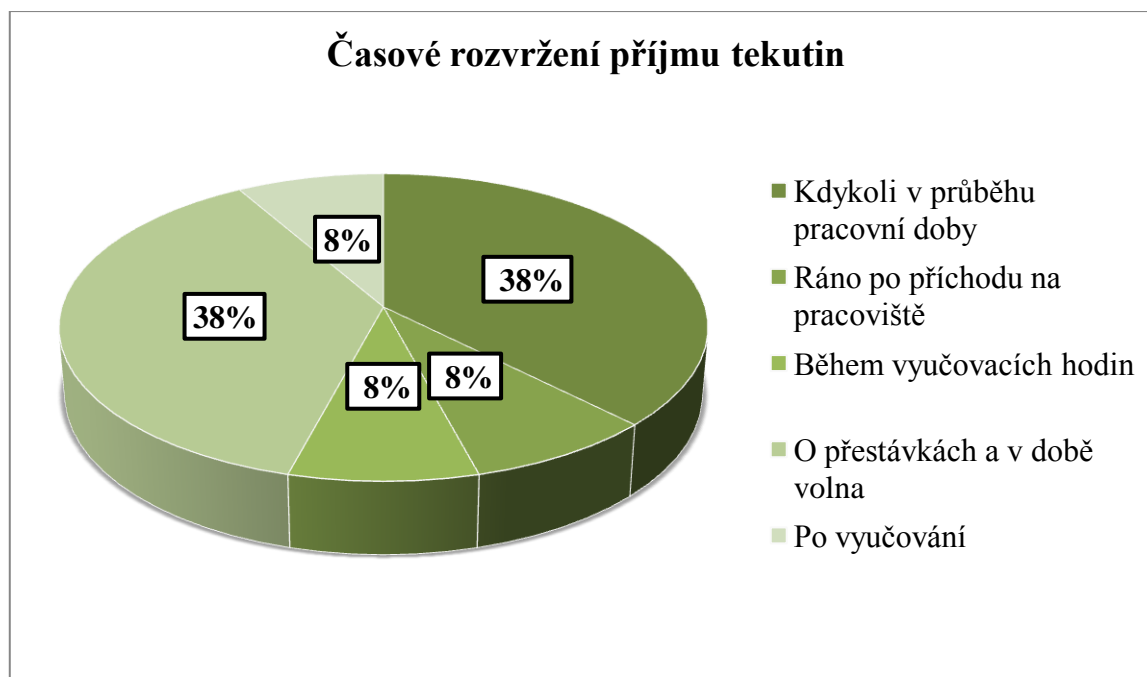
Tabulka a graf nám zobrazují časové rozvržení příjmu tekutin během pracovní doby u pedagogických pracovníků na 2. stupni. Kdykoli v průběhu pracovní doby přijímá tekutiny 5 dotazovaných (22%). Odpověď ráno po příchodu na pracoviště zvolili 4 respondenti (17%). Během vyučovacích hodin přijímají tekutiny 2 dotazovaní (9%). Odpověď o přestávkách a v době volna, zvolilo nejvíce dotazovaných, bylo jich 9 (39%). Odpověď po vyučování zvolili 3 dotazovaní (13%).

Tabulka č. 15: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Odpoověď na otázku	Počet	Procenta
Kdykoli v průběhu pracovní doby	9	38%
Ráno po příchodu na pracoviště	2	8%
Během vyučovacích hodin	2	8%
O přestávkách a v době volna	9	38%
Po vyučování	2	8%
Celkem	24	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 13: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na SŠ / gymnáziu



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf nám zobrazují časové rozvržení příjmu tekutin během pracovní doby u pedagogických pracovníků na SŠ / gymnáziích. Jednou z nejčastějších odpovědí byla odpověď kdykoli v průběhu pracovní doby, označilo ji 9 dotazovaných (38%). Odpověď ráno po příchodu na pracoviště zvolili 2 respondenti (8%). Během vyučovacích hodin přijímají tekutiny 2 dotazovaní (8%). Další častou odpovědí byla odpověď o přestávkách a v době volna, zvolilo ji též 9 (38%). Odpověď po vyučování zvolili 2 dotazovaní (8%).

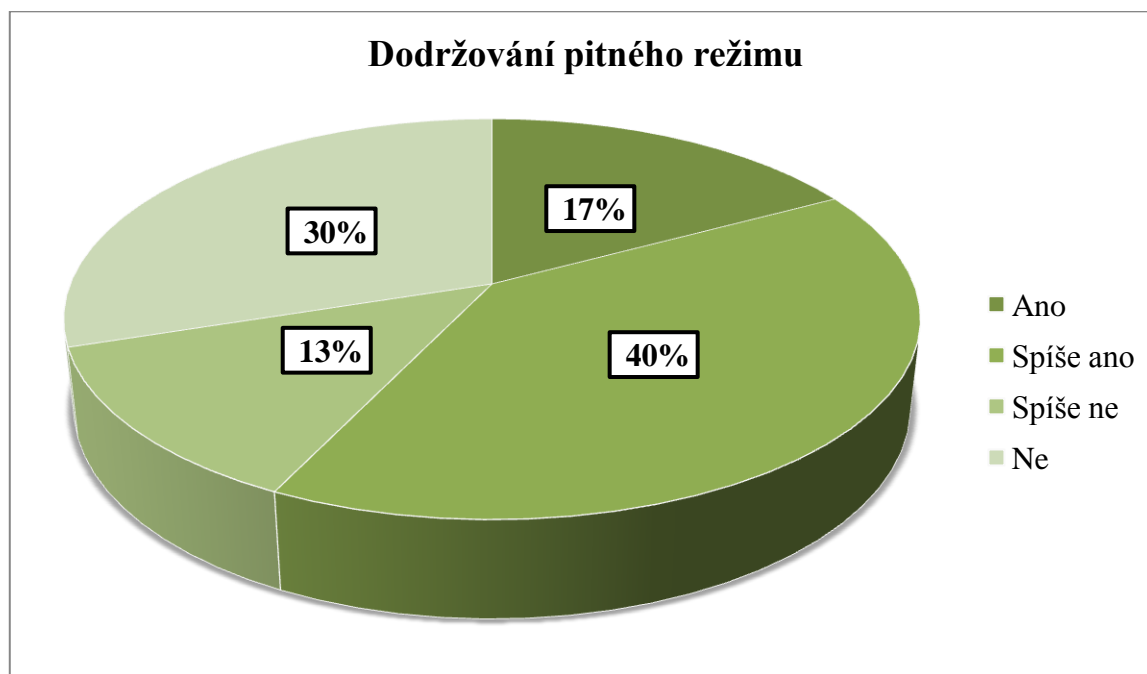
Vyhodnocení otázky číslo 6: **Dodržujete během pracovní doby zásady pitného režimu a nemáte pocit žízně?**

Tabulka č. 16: Dodržování zásad pitného režimu během pracovní doby

Odpořed' na otázku	Počer	Procenta
Ano	12	17%
Spíše ano	28	40%
Spíše ne	9	13%
Ne	21	30%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 14: Dodržování zásad pitného režimu během pracovní doby



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují odpověď na otázku, zda pedagogové dodržují zásady pitného režimu a nepocit'ují žízeň. Odpověď ano zvolilo 12 dotazovaných (17%). Odpověď spíše ano byla nejčastější, uvedlo ji 28 respondentů (40%). Odpověď spíše ne označilo 9 dotazovaných (13%). Častou odpovědí byla i odpověď ne celkem se vyskytla 21 krát (30%).

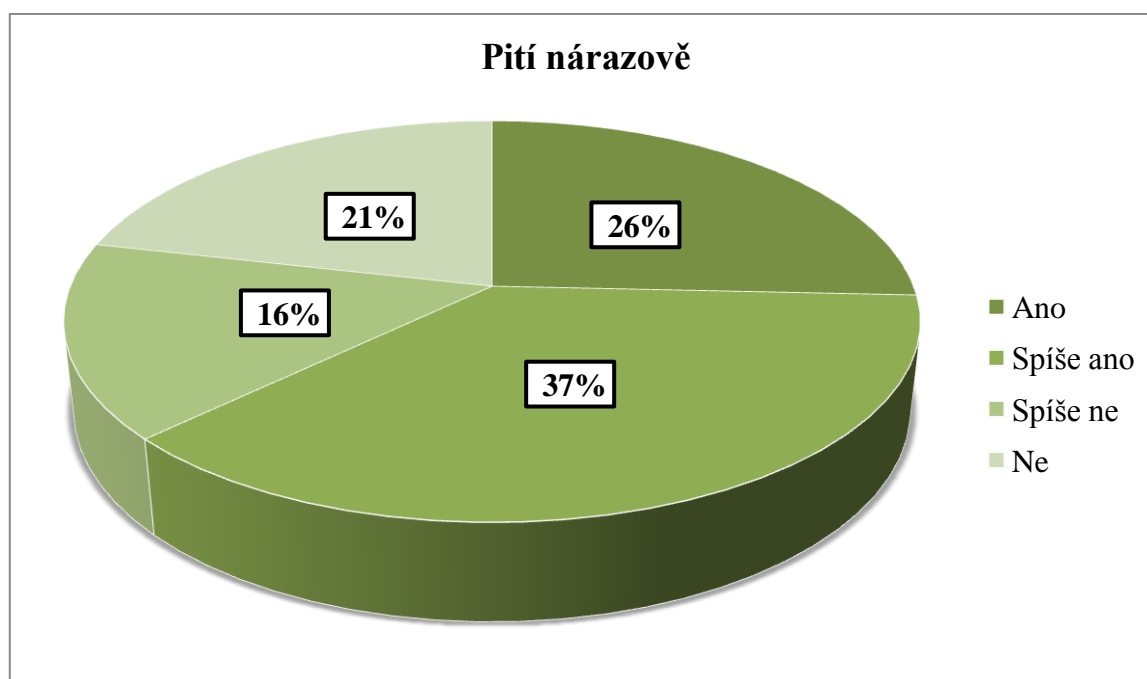
Vyhodnocení otázky číslo 7: **Pijete nárazově?**

Tabulka č. 17: Pití nárazově

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	18	26%
Spíše ano	26	37%
Spíše ne	11	16%
Ne	15	21%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 15: Pití nárazově



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují odpověď na otázku, zda pedagogové pijí nárazově. Odpověď ano zvolilo 18 dotazovaných (26%). Odpověď spíše ano byla nejčastější, uvedlo ji 26 respondentů (37%). Odpověď spíše ne označilo 11 dotazovaných (16%). Odpověď ne se celkem vyskytla 15 krát (21%).

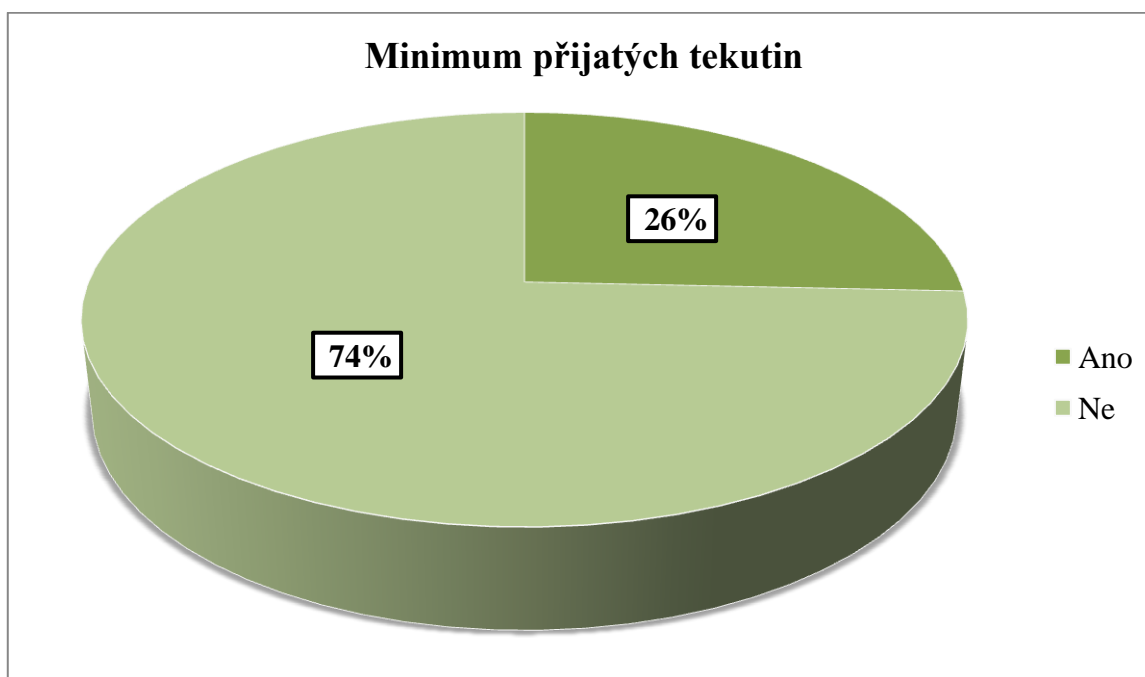
Vyhodnocení otázky číslo 8: **Během pracovní doby téměř nepijete?**

Tabulka č. 18: Minimální příjem tekutin během pracovní doby

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	18	26%
Ne	52	74%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 16: Minimální příjem tekutin během pracovní doby



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují odpověď na otázku, která zněla: během pracovní doby téměř nepijete. Odpověď ano zvolilo 18 dotazovaných (26%). Jednoznačně převládla odpověď ne, označilo ji 52 respondentů (74%).

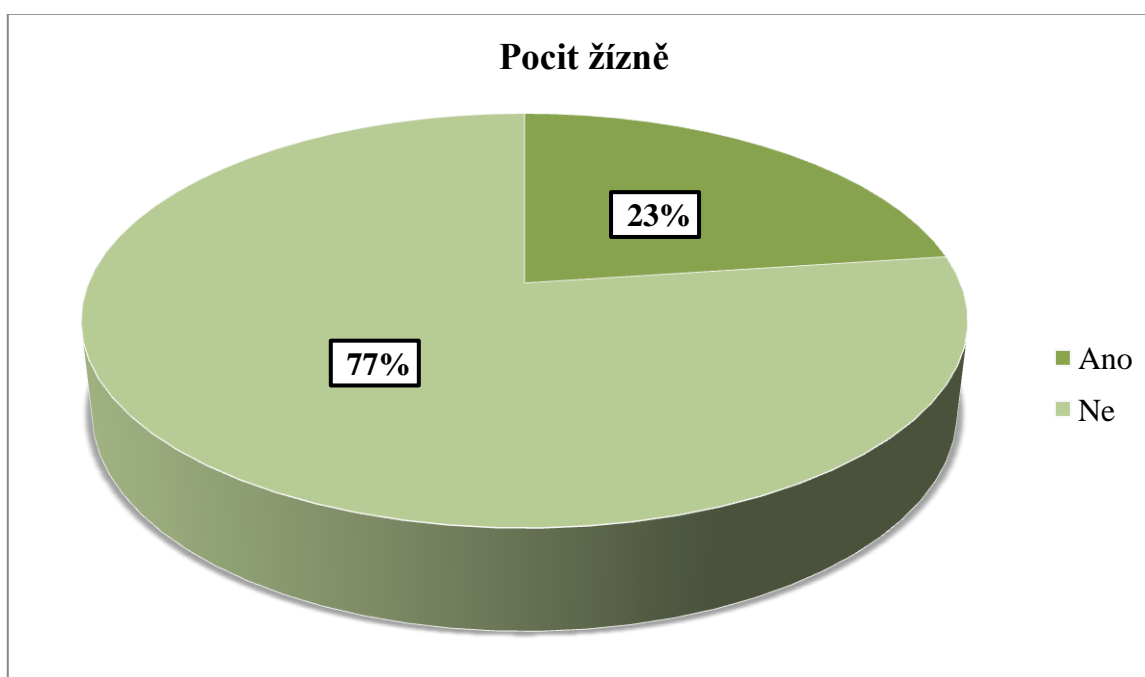
Vyhodnocení otázky číslo 9: **Trpíte často pocitem žízně?**

Tabulka č. 19: Pocit žízně

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	16	23%
Ne	54	77%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 17: Pocit žízně



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znárodňují odpověď na otázku, zda pedagogičtí pracovníci trpí často pocitem žízně. Odpověď ano uvedlo 16 pedagogů (23%). Většina pedagogů pocit žízně nepocítuje, odpověď ne uvedlo 54 dotazovaných (77%).

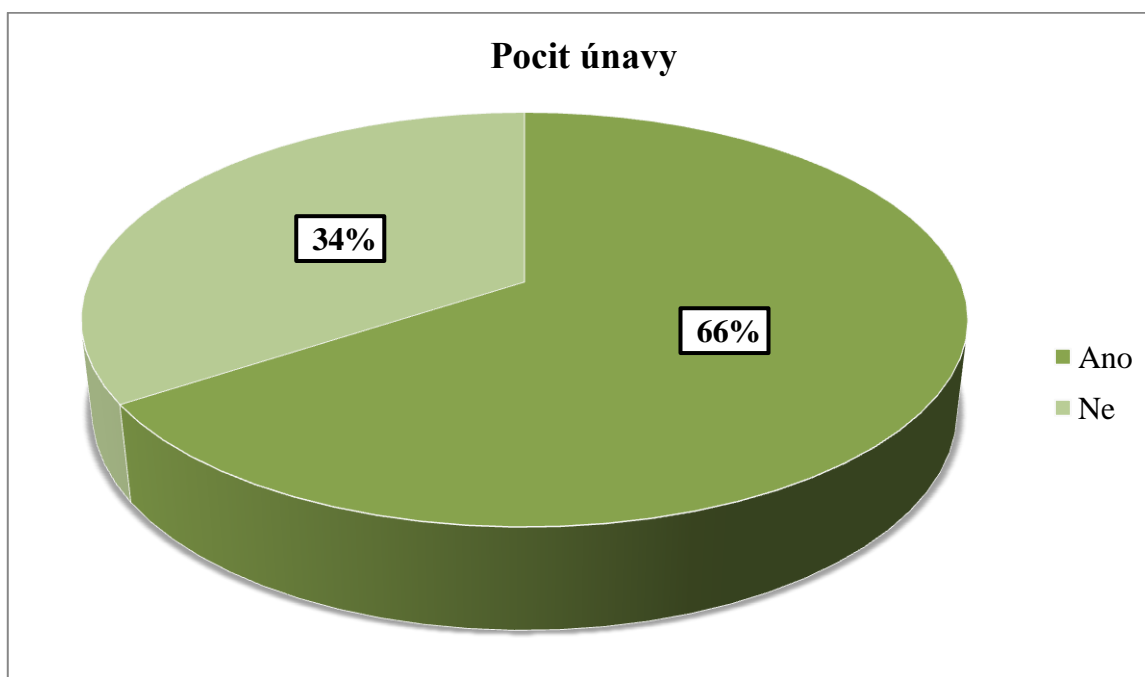
Vyhodnocení otázky číslo 10: **Býváte často unavení?**

Tabulka č. 20: Pocit únavy

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	46	66%
Ne	24	34%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 18: Pocit únavy



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf uvádějí odpověď na otázku, zda bývají pedagogové často unavení. Většina pedagogů se cítí unavena, odpověď ano uvedlo 46 dotázaných (66%). Odpověď ne zvolilo 24 respondentů (34%).

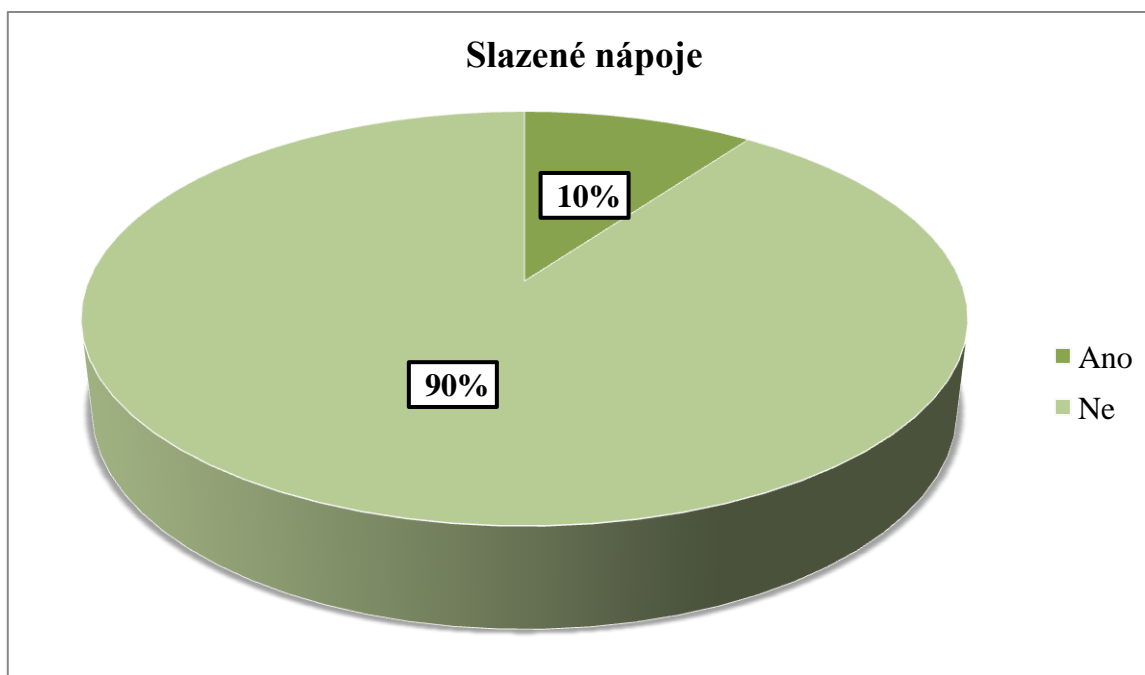
Vyhodnocení otázky číslo 11: **Převažují ve Vašem denním pitném režimu na pracovišti slazené nápoje (50% a více)?**

Tabulka č. 21: Převaha slazených nápojů v denním pitném režimu na pracovišti

Odpoověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	7	10%
Ne	63	90%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 19: Převaha slazených nápojů v denním pitném režimu na pracovišti



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf uvádějí informace k otázce převahy slazených nápojů v denním pitném režimu na pracovišti. Pedagogové, u nichž slazené nápoje převažují, a tudíž označili odpověď ano, bylo 7 (10%). Jednoznačně převládla odpověď ne, označilo ji 63 dotázaných (90%).

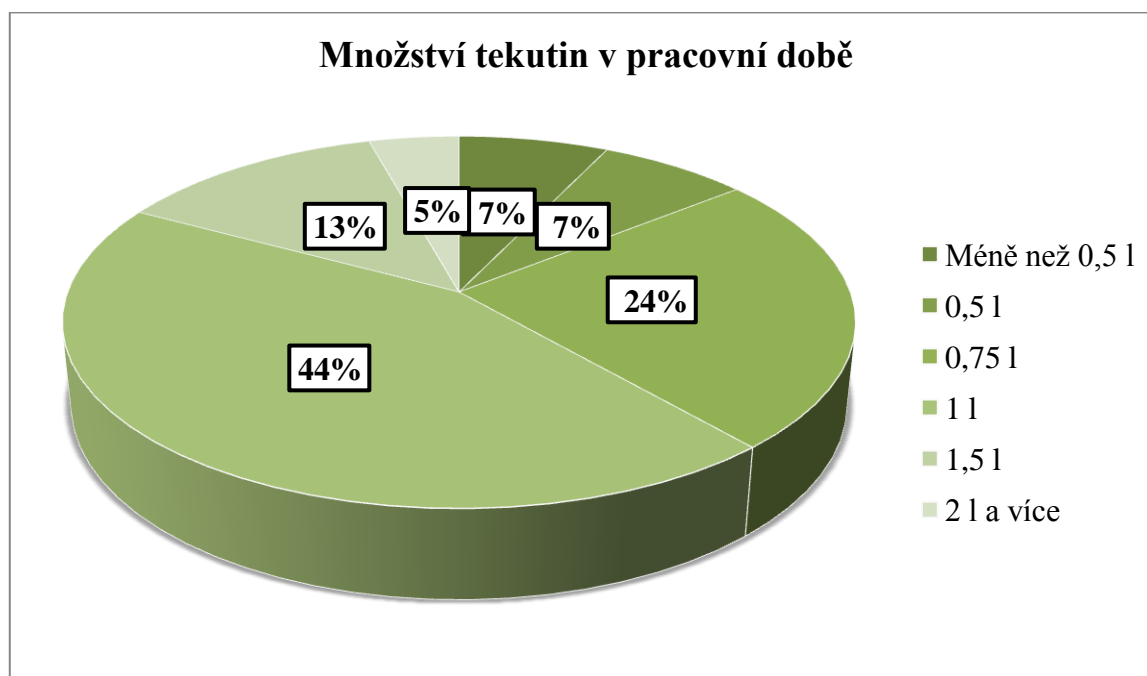
Vyhodnocení otázky číslo 12: **Jaké množství tekutin vypijete během pracovní doby?**

Tabulka č. 22: Množství přijatých tekutin během pracovní doby

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Méně než 0,5 l	5	7%
0,5 l	5	7%
0,75 l	17	24%
1 l	31	44%
1,5 l	9	13%
2 l a více	3	5%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 20: Množství přijatých tekutin během pracovní doby



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují, jaké množství vypijí pedagogové v průběhu pracovní doby. Odpověď méně než 0,5 l označilo 5 dotazovaných (7%), odpověď 0,5 l označilo 5 pedagogů (7%), odpověď 0,75 l označilo 17 dotazovaných (24%). Nejčastější označenou odpovědí byla odpověď 1 l, uvedlo ji 31 respondentů (44%). Další odpověď 1,5 l uvedlo 9

pedagogů (13%). Poslední opovědi bylo 2 1 a více, tato možnost se vyskytla celkem 3 krát (5%).

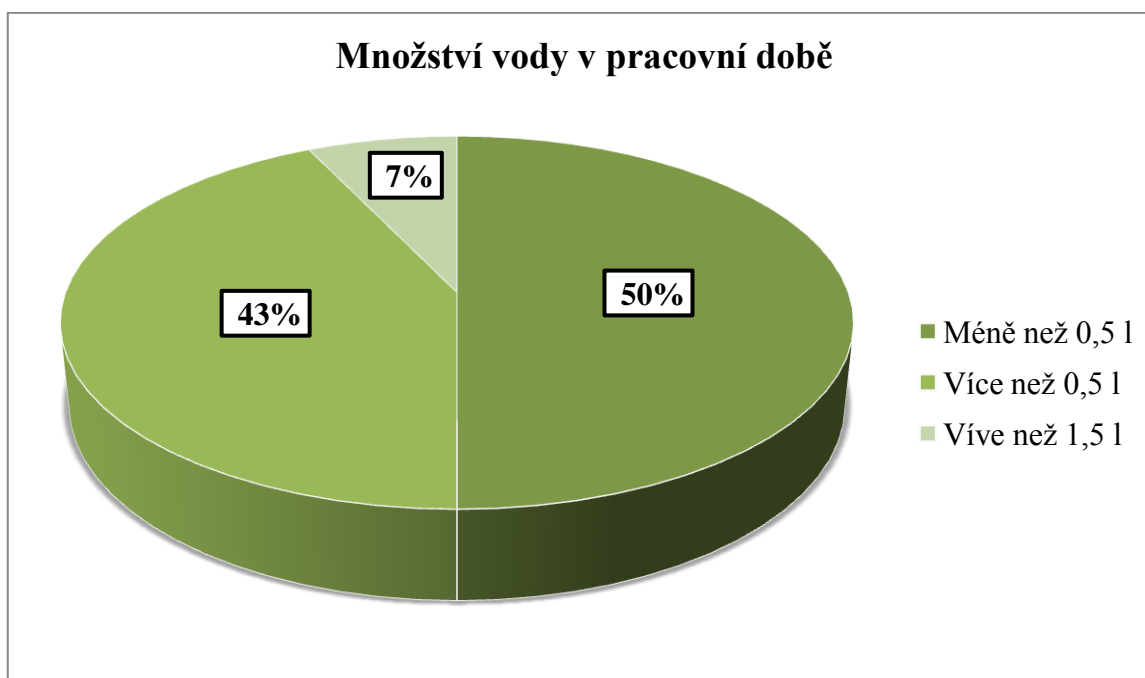
Vyhodnocení otázky číslo 13: **Kolik vody (neochucené, neslazené) denně vypijete během pracovní doby?**

Tabulka č. 23: Množství přijaté vody (neochucené, neslazené) během pracovní doby

Odpoověď na otázku	Počet	Procenta
Méně než 0,5 l	35	50%
Více než 0,5 l	30	43%
Více než 1,5 l	5	7%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 21: Množství přijaté vody (neochucené, neslazené) během pracovní doby



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují, jaké množství vody pedagogové vypijí v průběhu pracovní doby. Odpověď méně než 0,5 l označilo nejvíce dotázaných, celkem jich bylo 35 (50%). Odpověď více než 0,5 l označilo 30 pedagogů (43%). Odpověď více než 1,5 l označilo 5 respondentů (7%).

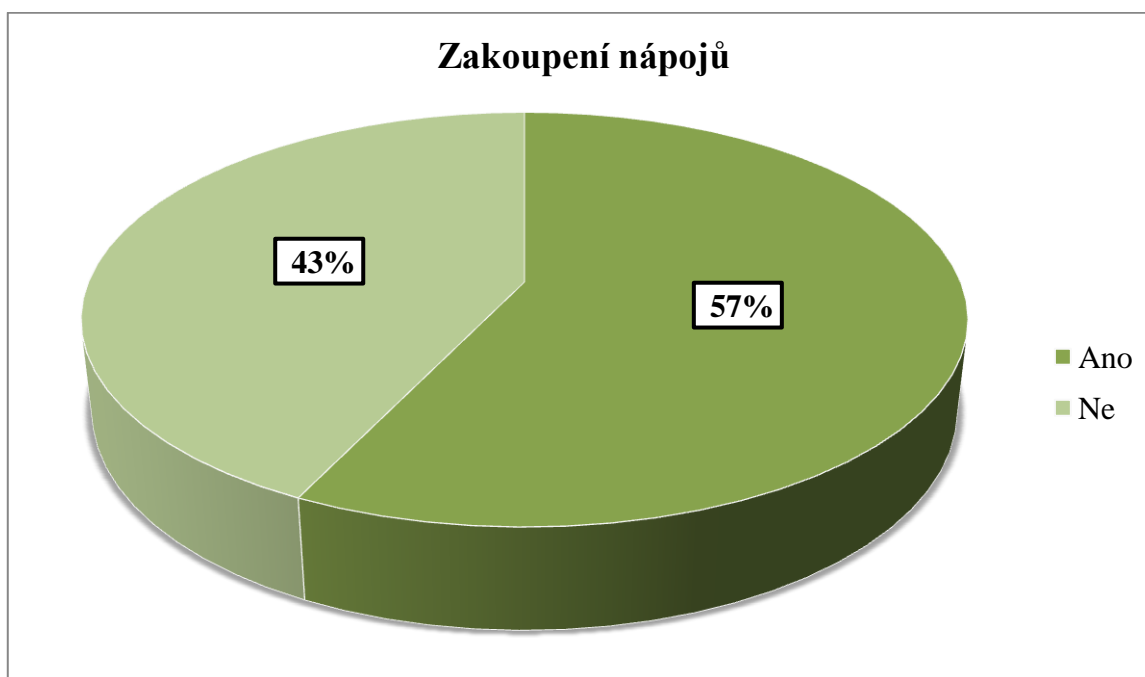
Vyhodnocení otázky číslo 14: **Máte možnost zakoupit si nápoje přímo na pracovišti?**

Tabulka č. 24: Možnost zakoupení nápojů na pracovišti

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
Ano	40	57%
Ne	30	43%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 22: Možnost zakoupení nápojů na pracovišti



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf znázorňují odpověď na otázku, zda si pedagogové mohou zakoupit nápoj přímo na pracovišti. Většina pedagogických pracovníků označila ano, odpověď se vyskytla celkem 40 krát (57%). Variantu ne pak označilo 30 respondentů (43%).

Vyhodnocení otázky číslo 15: **Které nápoje a jak často zařazujete do pitného režimu během pracovní doby?**

Tabulka č. 25: Frekvence konzumace nápojů během pracovní doby

	Nikdy	1-3 krát v měsíci	1 krát týdně	2 krát týdně	3 krát týdně	1 krát denně	2 – 3 krát denně	Několi- krát denně
Voda bez příchutě	3	4	3	3	1	16	8	21
%	5	7	5	5	2	27	13	36
Voda s příchutí	14	5	1	0	2	3	4	4
%	43	15	3	0	6	9	12	12
Minerální voda	9	7	2	1	1	6	4	5
%	26	20	6	3	3	17	11	14
Minerální voda s příchutí	16	6	2	1	2	0	1	5
%	49	18	6	3	6	0	3	15
Ov./ zel.přírodní šťávy	16	7	6	4	3	2	1	1
%	40	17	15	10	7	5	3	3
Džusy	10	16	3	5	4	3	2	0
%	23	37	7	12	9	7	5	0
Slazené limonády	19	4	3	0	2	1	0	1
%	64	13	10	0	7	3	0	3
Káva	1	3	0	3	4	22	16	7
%	2	5	0	5	7	39	29	13
Čaj ovocný	6	2	2	6	6	16	5	10
%	11	4	4	11	11	30	10	19
Čaj zelený	6	5	1	6	8	15	3	4
%	13	10	2	13	17	31	6	8
Čaj černý	6	5	1	8	5	7	2	1
%	17	14	3	23	14	20	6	3
Čaj bylinný	5	12	3	3	4	12	1	2
%	12	29	7	7	9	29	2	5
Energetické nápoje	21	1	0	0	0	0	0	0
%	95	5	0	0	0	0	0	0

Zdroj: vlastní

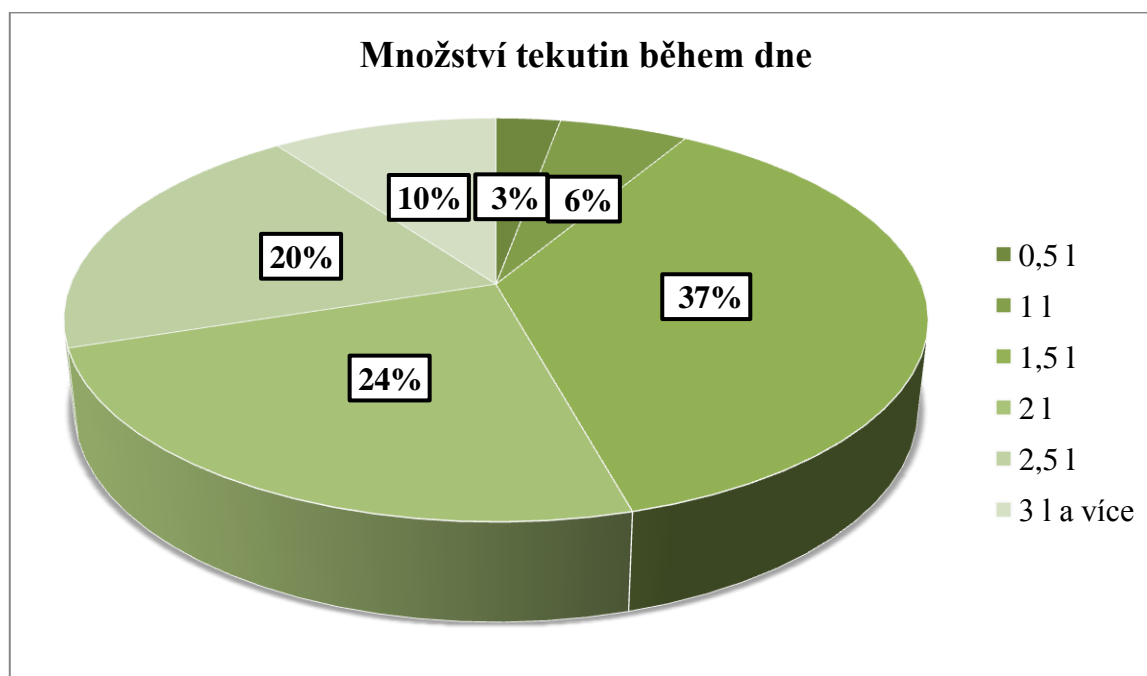
Vyhodnocení otázky číslo 16: **Jaké množství tekutin vypijete během celého dne?**

Tabulka č. 26: Množství přijatých tekutin během celého dne

Odpověď na otázku	Počet	Procenta
0,5 l	2	3%
1 l	4	6%
1,5 l	26	37%
2 l	17	24%
2,5 l	14	20%
3 l a více	7	10%
Celkem	70	100%

Zdroj: vlastní

Graf č. 23: Množství přijatých tekutin během celého dne



Zdroj: vlastní

Tabulka a graf zobrazují množství přijatých tekutin pedagogy během celého dne. Odpověď 0,5 l zvolili 2 respondenti (3%), odpověď 1 l uvedli 4 respondenti (6%). Nejčastější odpovědí byla odpověď 1,5 l vyskytla se celkem 26 krát (37%). Odpověď 2 l uvedlo 17 dotázaných (24%), 2,5 l uvedlo 14 respondentů (20%). Poslední odpovědí bylo 3 l a více, tuto možnost označilo 7 pedagogů (10%).

Vyhodnocení otázky číslo 17: **Které nápoje a jak často zařazujete do pitného režimu během celého dne?**

Tabulka č. 27: Frekvence konzumace nápojů během celého dne

	Nikdy	1-3 krát v měsíci	1 krát týdně	2 krát týdně	3 krát týdně	1 krát denně	2 – 3 krát denně	Několi- krát denně
Voda bez příchutě	0	2	2	1	1	13	11	32
%	0	3	3	2	2	21	18	51
Voda s příchutí	13	4	2	1	1	1	5	4
%	42	13	7	3	3	3	16	13
Minerální voda	4	13	4	5	3	6	6	4
%	9	29	9	11	7	13	13	9
Minerální voda s příchutí	10	11	3	0	2	1	2	9
%	26	29	8	0	5	3	5	24
Ovocné a zeleninové přírodní šťávy	8	13	7	5	4	2	2	1
%	19	31	17	12	9	5	5	2
Džusy	6	14	9	4	6	5	1	2
%	13	30	19	8	13	11	2	4
Slazené limonády	18	7	2	0	2	0	0	1
%	60	23	7	0	7	0	0	3
Káva	0	3	2	2	3	15	22	7
%	0	5	4	4	5	28	41	13
Čaj ovocný	3	2	2	3	7	14	10	11
%	6	4	4	6	13	27	19	21
Čaj zelený	4	6	1	5	7	14	6	6
%	8	12	2	10	15	29	12	12
Čaj černý	3	6	1	5	9	6	9	3
%	7	14	2	12	22	14	22	7
Čaj bylinný	3	14	3	3	4	11	2	2
%	7	33	7	7	10	26	5	5
Energetické nápoje	23	2	0	1	1	0	0	0
%	85	7	0	4	4	0	0	0

Zdroj: vlastní

	Nikdy	1-3 krát v měsíci	1 krát týdně	2 krát týdně	3 krát týdně	1 krát denně	2 – 3 krát denně	Několi- krát denně
Destiláty	10	17	2	2	1	0	0	0
%	32	53	6	6	3	0	0	0
Pivo	7	10	11	7	4	3	0	1
%	16	23	26	16	9	7	0	3
Víno	4	17	18	6	7	1	0	1
%	7	32	33	11	13	2	0	2

Zdroj: vlastní

13 DISKUZE

Má bakalářská práce se zabývá pitným režimem pedagogů. Hlavní problematikou je výběr přijímaných nápojů a jejich množství. Práce hodnotí pitný režim v souvislosti s rozvržením pracovní doby.

Metodu dotazníkového šetření jsem pomocí dotazníků získávala informace od pedagogických pracovníků, které byly dále vyhodnoceny pomocí grafů a tabulek. Pro zpracování informací jsem použila 70 vrácených dotazníků. Pro praktickou část byly stanoveny 4 cíle a 5 hypotéz. Odpovědi získané z dotazníků mi stanovené hypotézy, potvrdí nebo vyvrátí.

H1: Předpokládáme, že pedagogové ZŠ a SŠ přijímají více jak 50% slazených nápojů během pracovní doby.

K vyhodnocení první hypotézy jsem z dotazníku použila otázku č. 11. Touto otázkou jsem zjišťovala, zda u pedagogů v denním pitném režimu převažují slazené nápoje (50% a více).

U 10% dotazovaných převažují slazené nápoje, zbylých 90% učitelů dává v denním pitném režimu přednost nápojům neslazeným. Stanovená hypotéza č. 1 se **nepotvrdila**.

H2: Domníváme se, že výběr a množství přijímaných tekutin neodpovídá výživovým doporučením.

K vyhodnocení druhé hypotézy jsem využila otázek č. 12, č. 13, č. 16, č. 17.

Otázkou č. 12 jsem ověřovala, jaké množství tekutin pedagogové vypijí během pracovní doby. Méně než 0,5 l vypije 7% respondentů, dalších 7% vypije 0,5 l, 24% pedagogů přijme 0,75 l během pracovní doby, 44% učitelů vypije za pracovní dobu 1 l, 13% dotazovaných vypije 1,5 l během pracovní doby, zbylých 5% pedagogů vypije 2 l a více.

Otázkou č. 13 jsem zjišťovala, kolik vody (neochucené, slazené) denně vypije pedagog během pracovní doby. Méně než 0,5 l vypije 50% dotazovaných, 43% pedagogů vypije více než 0,5 l, zbylých 7% učitelů vypije více než 1,5 l vody během pracovní doby.

Otázkou č. 16 jsem zjišťovala, jaké množství vody vypije pedagog během celého dne. 3% respondentů vypije denně 0,5 l, 1 l tekutin přijme 6% respondentů, 37% dotazovaných

vypije 1, 5 l denně, 24% pedagogů vypije 2 l za den, 2,5 l tekutin přijme 20% pedagogů a zbylých 10% pedagogů vypije 3 l a více tekutin během celého dne.

Otázkou č. 17 jsem zjišťovala, které nápoje, a jak často zařazují pedagogové do svého pitného režimu během celého dne. Otázka byla pojata formou frekvenční tabulky, respondenti měli možnost zaškrtnout libovolný počet možností, z čehož vyplývá, že procenta byla vypočítána pokaždé z jiné hodnoty. K vyhodnocení jsem použila nejčastěji uváděné odpovědi v závislosti na tom, jak často tyto nápoje pedagogové přijímají. U každé z nabízených možností uvádím nejčastější odpověď v procentech.

Vodu bez příchuti respondenti nejčastěji přijímají několikrát denně, jedná se o 51% dotázaných. Vodu s příchutí pedagogové vůbec do pitného režimu nezařazují ve 42% dotázaných. Minerální vodu respondenti zařazují 1- 3 x v měsíci jedná se o 29% odpovědí. Nejčastější odpověď u minerální vody s příchutí byla „1-3x“ v měsíci, jednalo se o 29% dotazovaných. Nejčastější odpovědi u ovocné a zeleninové přírodní šťávy byla „ 1-3 x“ v měsíci a vyskytla se ve 31 % respondentů. Džusy nejčastěji zařazují 1-3x v měsíci, jedná se o 30%. Slazené limonády nezařazuje 60% respondenti „nikdy“. Nejčastější odpovědi pro kávu byla odpověď 1x denně 41%. Ovocný čaj zařazuje 27% respondentů 1x denně. Čaj zelený pije 29% pedagogů 1x denně. U černého čaje byly nejčastější odpovědi respondentů „ 3x týdně“ a „2-3x denně“ a to shodně u 22% pedagogů. Čaj bylinný zařazován respondenty 1-3x v měsíci a to ve 33%. Energetické nápoje v 85% nezařazují vůbec. Destiláty v 53%, pedagogové zařazují 1-3x v měsíci. Pivo pedagogové ve 26% konzumují 1x týdně. Víno pedagogové zařazují ve 33% 1x týdně.

Hypotéza č. 5 se, co se týká množství přijatých tekutin v pracovní době, se **potvrdila**. U tekutin přijímaných během celého dne se hypotéza **nepotvrdila**. V případě výběru vhodných nápojů zařazených do pitného režimu se hypotéza **nepotvrdila**.

H3: Předpokládáme, že rozvržení pracovní doby pedagogů ovlivňuje jejich příjem tekutin.

K vyhodnocení třetí hypotézy jsem využila otázek č. 4 a č. 5. Otázkou č. 4 jsem zjišťovala, zda ovlivňuje rozvržení pracovní doby příjem tekutin pedagogů. Při vyhodnocování jsem pro přehlednost rozdělila pedagogické pracovníky do 3 skupin (1. stupeň, 2. stupeň, SŠ/gymnázium).

Na 1. stupni u 57% pedagogů ovlivňuje rozvržení pracovní doby jejich příjem tekutin, zbylých 43% není ovlivněno rozvržením pracovní doby. Na 2. stupni uvedlo 61% učitelů, že je jejich příjem tekutin ovlivněn pracovní dobou, u 39% dotazovaných neovlivňuje rozvržení pracovní doby jejich příjem tekutin.

Na SŠ/ gymnáziu uvedlo 37% pedagogů, že rozvržení jejich pracovní doby ovlivňuje příjem tekutin, zbylých 63% dotazovaných není ovlivněno při příjmu tekutin pracovní dobou.

Hypotéza se u pedagogů na 1. a 2. stupni **potvrdila**. U pedagogů na SŠ/ gymnáziu se **nepotvrdila**.

H4: Domníváme se, že díky pracovním povinnostem pedagogové nepijí i přes pocit žízně.

K vyhodnocení čtvrté hypotézy jsem použila otázky č. 6, č. 7, č. 8, č. 9 a č. 10.

Otázkou č. 6 jsem ověřovala, zda pedagogové dodržují během pracovní doby zásady pitného režimu a nemají pocit žízně. 57% pedagogů dodržuje pitný režim a nemá pocit žízně, zbylých 43% dotazovaných nedodržuje zásady pitného režimu a trpí pocitem žízně.

Otázkou č. 7 jsem zjišťovala, zda pedagogové pijí nárazově. V 63% učitelé pijí nárazově, 37% dotazovaných přijímá tekutiny pravidelně.

Otázka č. 8 zněla: „Během pracovní doby téměř nepijete?“ 26% pedagogů během pracovní doby téměř nepije, zbylých 74% pije dostatečně v pracovní době.

Otázkou č. 9 jsem zjišťovala, zda pedagogové trpí často pocitem žízně. 23% učitelů trpí často pocitem žízně a 77% dotazovaných netrpí pocitem žízně.

Otázkou č. 10 jsem zjišťovala, zda pedagogové bývají často unavení. 66% pedagogů trpí často pocitem únavy, zbylých 34% únavou netrpí.

Stanovená hypotéza č. 4 se tímto **nepotvrdila**.

H5: Předpokládáme, že výchovně vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ je časově náročnější, zasahuje do odpoledních hodin, a tím negativně ovlivňuje pitný režim pedagogů.

Hypotézu č. 5 jsem vyhodnocovala pomocí otázek č. 2, č. 3 a č. 5.

Otázkou č. 2 jsem zjišťovala, kolik dní v týdnu vyučují pedagogové v odpoledních hodinách (po 13:30). Při vyhodnocování jsem pro přehlednost rozdělila pedagogické pracovníky do 3 skupin (1. stupeň, 2. stupeň, SŠ/gymnázium). Na 1. stupni 65% pedagogů nevyučuje vůbec v odpoledních hodinách, 31% učitelů vyučuje v odpoledních hodinách 1-2 x do týdne, zbylá 4% dotazovaných vyučují v odpoledních hodinách 3 a více krát za týden.

Na 2. stupni nevyučuje 26% učitelů vůbec v odpoledních hodinách, 61% dotazovaných vyučuje 1-2 x do týdne v odpoledních hodinách a zbylých 13% vyučuje 3 a více krát do týdne v odpoledních hodinách.

Na SŠ/ gymnáziu nevyučuje pouhých 8% v odpoledních hodinách, 38 % pedagogů vyučuje 1-2 x týdně v odpoledních hodinách a 54% má odpolední výuku 3 a více krát za týden.

Otázkou č. 3 jsem zjišťovala, zda výchovně- vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ/ gymnáziu, který zasahuje do odpoledních hodin, negativně ovlivňuje pitný režim. Na 1. stupni se 35% pedagogů domnívá, že výchovně – vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ/ gymnáziu negativně ovlivňuje pitný režim, zbylých 65% si to nemyslí.

Na 2. stupni si 60% dotazovaných myslí, že vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ/ gymnáziu negativně ovlivňuje pitný režim, zbylých 40% je opačného názoru.

Na SŠ/ gymnáziu se 12% pedagogů domnívá, že vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ/ gymnáziu negativně ovlivňuje pitný režim, zbylých 88% je opačného názoru.

Otázkou č. 5 jsem zjišťovala, kdy učitelé pijí v průběhu pracovní doby. Na 1. stupni uvedlo 39% pedagogů, že pijí kdykoli v průběhu pracovní doby, ráno po příchodu na pracoviště přijímá tekutiny 9% dotazovaných, dalších 9% pije vyučovacích hodin, pouze o přestávkách a době volna doplňuje tekutiny 26% učitelů, až po vyučování pije 17% pedagogů.

Na 2. stupni, 22% dotazovaných pije kdykoli v průběhu pracovní doby, 17% učitelů pije ráno po příchodu na pracoviště, během vyučovacích hodin přijímá tekutiny 9% respondentů, 39% pije pouze o přestávkách a v době volna, po vyučování přijímá tekutiny 13% pedagogů.

Na SŠ/ gymnáziu, 38% dotazovaných pije kdykoli v průběhu pracovní doby, 8% pedagogů přijímá tekutiny ráno po příchodu na pracoviště, během vyučovacích hodin pije 8% učitelů, o přestávkách a v době volna doplňuje tekutiny 38% dotazovaných, a zbylých 8% přijímá tekutiny až po vyučování.

Při zohlednění názorů pedagogů 1., 2. stupně a SŠ/ gymnázií se mi hypotéza **nepotvrdila**.

Z výsledků mého šetření vyplývá, že pitný režim pedagogů je do značné míry ovlivněn pracovní dobou, zejména na 2. stupni a SŠ. Co se týká přijímaného množství tekutin během dne, tyto hodnoty nedosahují doporučených hodnot. Kvalita a složení nápojů je dle mého názoru celkem uspokojivá.

ZÁVĚR

Mezi důležité aspekty zdravého životního stylu patří bezpochyby dostatečný a pravidelný pitný režim. Voda je základní složkou organismu, a je nezbytná pro jeho správný chod. Bez dostatečného příjmu tekutin nemůže tělo fungovat. Není důležité jenom množství tekutin, které přijmeme, ale i složení a kvalita.

Tématem této práce je pitný režim pedagogů. Zabývá se především výběrem a kvalitou přijatých tekutin a odhaluje případné nedostatky pitného režimu v důsledku časového vytížení. Práce zachycuje případné rozdíly v pitném režimu pedagogů rozdílných školských zařízení.

V teoretické části se práce zabývá důležitostí pitného režimu, popisuje význam vody v organismu a její rozložení. Dále práce pojednává o poruchách objemu a složení tělesných tekutin a s tím spojené dehydrataci. Další kapitola rozděluje zdroje nápojů na vhodné, podmíněně vhodné a nevhodné nápoje. Závěrečné kapitoly se zabývají problematikou pitného režimu v zaměstnání a konkrétně zde zmiňují pitný režim pedagogů. V závěru práce přináším doporučení vhodného pitného režimu.

V praktické části jsem zpracovala data získaná dotazníkovým šetřením. Pomocí tabulek a grafů jsem vyhodnotila získané informace. Pro výzkum jsem si stanovila 5 hypotéz. Hlavním úkolem mé práce bylo zhodnotit pitný režim pedagogů.

Prvním cílem bylo zjistit, jaké tekutiny pedagogové ZŠ a SŠ přijímají v rámci pitného režimu během pracovní doby. Po zhodnocení výsledků se mi tato hypotéza nepotvrdila, neboť 90% pedagogů přijímá během dne tekutiny neslazené.

Dalším cílem bylo, zjistit jaké množství tekutin pedagogové ZŠ a SŠ vypijí během dne a zda odpovídá doporučeným hodnotám. Po zhodnocení výsledků se hypotéza k tomuto cíli nepotvrdila.

Třetím cílem bylo zjistit, zda je pitný režim pedagogů ZŠ a SŠ ovlivněn rozvržením pracovní doby. Po zhodnocení získaných údajů se hypotéza vztahující se k tomuto cíli potvrdila pouze v případě pedagogů na 1. stupni ZŠ a na 2. stupni ZŠ.

Posledním cílem bylo porovnat pitný režim pedagogů na 1. stupni, 2. stupni a na SŠ, závislosti na rozvržení pracovní doby. Na 1. stupni není pitný režim ovlivněn do takové míry.

Na 2. Stupni a SŠ/ gymnáziích je pitný režim ovlivněn vzhledem k častému odpolednímu vyučování.

Pitný režim v zaměstnání je v důsledku pracovního vyčerpání velmi často zanedbáván, proto je nutné si jeho zásady připomínat.

Výstupem pro tuto práci bude informační leták, obsahující zásady správného pitného režimu, s cílem informovat pedagogy o důležitosti dostatečného příjmu tekutin během celého dne. Materiál bude obsahovat informace o vhodných, podmíněně vhodných a nevhodných nápojích.

14 BIBLIOGRAFIE

1. **HAVLÍK, B.** *Pijeme zdravě.* Praha : Sdružení českých spotřebitelů, 2006. ISBN 80-239-7677-x.
2. **EMOTO, M., FLIEGE, J.** *Léčivá síla vody.* Praha : Eminent, 2005. ISBN 80-7281-223-8.
3. **JABOR, Antonín.** *Vnitřní prostředí.* Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1221-5.
4. **MOUREK, J.** *Fyziologie .* Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-1190-7.
5. **ČERNÝ, Z.** *Infekční nemoci.* Brno : NCO NZO, 2008. ISBN 978-80-7013-480-1.
6. **KLEINER, S.** *Power eating.* místo neznámé : Champaign, 2007. ISBN 978-0-7360-6698-3.
7. **MERKUROVÁ, Alena a Miroslav OREL.** *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory.* Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1521-6.
8. **MUNTAU, Ania.** *Pediatric.* Praha : Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4588-6..
9. **FOŘT, P.** *Co jíme a pijeme?* Praha : Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8..
10. **ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA.** *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly.* Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-1521-6.
11. **TROJAN, S.** *Lékařská fyziologie.* Praha : Grada, 2003. ISBN 80-247-0512-5.
12. **SVAČINA, Š.** *Klinická dietologie.* Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
13. **CLARK, N.** *Sportovní výživa.* Praha : Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4655-5..
14. **DLOUHÁ, R.** *Výživa.* Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-757-7.
15. **KAŇKOVÁ, K.** *Patologická fyziologie pro bakalářské studijní programy.* Brno : Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3112-3.
16. **STRATIL, P.** *ABC zdravé výživy.* Brno : P. STRATIL, 1993. ISBN 80-900029-8-6.
17. **HEHLMANN, Annemarie.** *Hlavní symptomy v medicíně: praktická příručka pro lékaře a studenty.* Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2612-0.

18. **LUKÁŠ, Karel a Aleš ŽÁK.** *Chorobné znaky a příznaky: diferenciální diagnostika.* Praha : Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5067-5.
19. **MANDŽUKOVÁ, J.** *Co pít, když...: praktický domácí rádce.* Benešov : Start, 2006. ISBN 80-86231-37-2.
20. **KUNOVÁ, Václava.** *Zdravá výživa.* Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
21. **KREJČÍ, I.** *O kávě a čaji.* Praha : Grada, 2000. ISBN 80-71-69-535-1.
22. **PÁNEK, J.** *Základy výživy.* Praha : Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

CTV – celková tělesná voda

ICT – intracelulární tekutina

IST – intersticiální tekutina

IVT – intravaskulární tekutina

ECT – extracelulární tekutina

TCT – transcelulární tekutina

SŠ – střední škola

ZŠ – základní škola

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Věkové rozvrstvení respondentů

Tabulka č. 2: Pedagogická praxe

Tabulka č. 3: Zařazení pedagogů do skupin

Tabulka č. 4: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 1. stupni ZŠ

Tabulka č. 5: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 2. stupni ZŠ

Tabulka č. 6: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Tabulka č. 7: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 1. stupni ZŠ

Tabulka č. 8: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 2. stupni ZŠ

Tabulka č. 9: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na SŠ / gymnáziu

Tabulka č. 10: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 1. stupni

Tabulka č. 11: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 2. stupni

Tabulka č. 12: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Tabulka č. 13: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 1. stupni

Tabulka č. 14: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 2. stupni

Tabulka č. 15: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Tabulka č. 16: Dodržování zásad pitného režimu během pracovní doby

Tabulka č. 17: Pití nárazově

Tabulka č. 18: Minimální příjem tekutin během pracovní doby

Tabulka č. 19: Pocit žízně

Tabulka č. 20: Pocit únavy

Tabulka č. 21: Převaha slazených nápojů v denním pitném režimu na pracovišti

Tabulka č. 22: Množství přijatých tekutin během pracovní doby

Tabulka č. 23: Množství přijaté vody (neochucené, neslazené) během pracovní doby

Tabulka č. 24: Možnost zakoupení nápojů na pracovišti

Tabulka č. 25: Frekvence konzumace nápojů během pracovní doby

Tabulka č. 26: Množství přijatých tekutin během celého dne

Tabulka č. 27: Frekvence konzumace nápojů během celého dne

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Zařazení pedagogů do skupin

Graf č. 2: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 1. stupni ZŠ

Graf č. 3: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na 2. stupni ZŠ

Graf č. 4: Výuka v odpoledních hodinách – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Graf č. 5: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 1. stupni ZŠ

Graf č. 6: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na 2. stupni ZŠ

Graf č. 7: Vliv odpolední výuky na 2. stupni ZŠ a SŠ / gymnáziu na pitný režim pedagogů – názory pedagogů na SŠ / gymnáziu

Graf č. 8: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 1. stupni

Graf č. 9: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na 2. stupni

Graf č. 10: Vliv rozvržení pracovní doby na příjem tekutin – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Graf č. 11: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 1. stupni

Graf č. 12: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na 2. stupni

Graf č. 13: Časové rozvržení příjmu tekutin v průběhu pracovní doby – pedagogové na SŠ / gymnáziu

Graf č. 14: Dodržování zásad pitného režimu během pracovní doby

Graf č. 15: Pití nárazově

Graf č. 16: Minimální příjem tekutin během pracovní doby

Graf č. 17: Pocit žízně

Graf č. 18: Pocit únavy

Graf č. 19: Převaha slazených nápojů v denním pitném režimu na pracovišti

Graf č. 20: Množství přijatých tekutin během pracovní doby

Graf č. 21: Množství přijaté vody (neochucené, neslazené) během pracovní doby

Graf č. 22: Možnost zakoupení nápojů na pracovišti

Graf č. 23: Množství přijatých tekutin během celého dne

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Devatero druhů vod

Příloha 2 – Příznaky dehydratace

Příloha 3 – Parametry kojenecké a kohoutkové vody

Příloha 4 – Žádost o souhlas k vyplnění dotazníků - 7. ZŠ a MŠ Plzeň

Příloha 5 – Žádost o souhlas k vyplnění dotazníků - ZŠ Plasy

Příloha 6 – Žádost o souhlas k vyplnění dotazníků – Gymnázium Luďka Píky Plzeň

Příloha 7 - Dotazník

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Devatero druhů vod

Aqarion CalíVita - devatero druhů vod								
kyselá voda				PURIFIKOVANÁ	alkalická voda			
4 3,5	3 4,5	2 5,5	1 6,5	pH 7	1 7,5	2 8,5	3 9,5	4 10,5
sterilizuje antibakteriální úklidové práce sterilizace prkének a utěrek	mytí nádobí dezinfekce pokožky	skvěle stahující účinky péče o pleť mytí obličeje po holení mytí domácích zvířat	čištění zubů výplachy úst kloktání	kojenecká voda zapíjení léků aquaristika péče o rostliny	první pití zdroj minerálů a antioxidantů účinná hydratace tkání pro mnohé ideální	skvělá pro vaření obilovin ryže je více kyprá a skvěle chutná ideální hydratace při sportu	jedinečná k přípravě čaje a kávy zlepšuje chuť a kvalitu nápoju zmírnění a léčení chronických nemocí odstraňuje ospalost a pocit únavy podpora mozkové činnosti regenerace buněk	velmi výrazná chuť silné detoxikační účinky skvělá na vaření zeleniny eliminuje hořkou chuť a vytahuje více přirozených barviv čištění zeleniny a ovoce odstraňování mastných skvrn

Zdroj: <http://www.calivitaclub.cz/calivitaklub-cz/eshop/5-1-DEVATERO-DRUH-U-VOD>

Příloha č. 2: Příznaky dehydratace

STUPEŇ DEHYDRATACE % úbytek vody v organismu	PŘÍZNAKY
0–1 %	Pocit žízně – dehydratace v této fázi neškodná a neohrožuje.
1–2 %	Podlomení mysli – počáteční stádium dehydratace.
2–3 %	Ztráta chuti k jídlu, ztráta výkonnosti až o 20 %.
3–4 %	Žaludeční nevolnost.
4–5 %	Bolest hlavy.
5–6 %	Závratě – nutná pomoc.
6–7 %	Obtíže s mluvením.
7–8 %	Obtíže s dýcháním – dochází k ohrožení života.
8–9 %	Neschopnost chůze.
9–10 %	Selhávání smyslů – upadání do apatie až bezvědomí.
10–11%	Neschopnost polykat – nutná nitrožilní transfúze.
11–12 %	Zhroucení – kolaps organismu.

Zdroj: <http://mynatureproduct.com/jaka-jsou-rizika-spojena-s-pitim-perlivych-vod-a-sodovek.html>

Příloha č. 3: Parametry kojenecké a kohoutkové vody

Parametry kojenecké a kohoutkové vody (mg/litr) a KTJ/ml		
Sledovaný parametr	KOJENECKÁ VODA	PITNÁ VODA
Organotrofní bakterie 22 °C	max. 100	max. 100
Organotrofní bakterie 36 °C	max. 20	max. 20
Vápník	dop. 40 – 80	dop. 40-80
Sodík	max. 20	max. 200
Dusičnany	max. 10	max. 50
Dusitany	max. 0,02	max. 0,50
Benzo(a)pyren	méně než zjistitelné	max. 10
Železo (nanogramy/litr)	max. 300	max. 200

(KTJ – kolonie tvořící jednotky), dop. – doporučené množství, max. – maximální množství

Zdroj: <http://www.vitalia.cz/clanky/kohoutkova-nebo-kojenecka-voda-rozdil-tkvi-v-dusicnanech/>

Příloha č. 4: Žádost o souhlas k vyplnění dotazníků - 7. ZŠ a MŠ Plzeň

Kateřina Truxová

Bzenecká 10

323 00 Plzeň

7. ZŠ a MŠ

Brněnská 36

323 00 Plzeň

Věc : Ž Á D O S T

Vážená paní ředitelko / vážený pane řediteli,

jmenuji se Kateřina Truxová a jsem studentkou Fakulty zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni obor Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví.

Chtěla bych Vás požádat o **souhlas k vyplnění dotazníků Vašimi pedagogy**, které budou zdrojem informací při zpracování méji bakalářské práce na téma **Pitný režim pedagogů**. Tyto dotazníky jsou anonymní a získaná data budou využita pouze ke zpracování bakalářské práce.

Kateřina Truxová

V Plzni dne 1. 3. 2016

Příloha č. 5: Žádost o souhlas k vyplnění dotazníků - ZŠ Plasy

Kateřina Truxová

Bzenecká 10

323 00 Plzeň

ZŠ Plasy

Stará cesta 363

331 01 Plasy

Věc : Ž Á D O S T

Vážená paní ředitelko / vážený pane řediteli,

jmenuji se Kateřina Truxová a jsem studentkou Fakulty zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni obor Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví.

Chtěla bych Vás požádat o **souhlas k vyplnění dotazníků Vašimi pedagogy**, které budou zdrojem informací při zpracování méji bakalářské práce na téma **Pitný režim pedagogů**. Tyto dotazníky jsou anonymní a získaná data budou využita pouze ke zpracování bakalářské práce.

Kateřina Truxová

V Plzni dne 1. 3. 2016

Příloha č. 6: Žádost o souhlas k vyplnění dotazníků – Gymnázium Lud'ka Pika Plzeň

Kateřina Truxová

Bzenecká 10

323 00 Plzeň

Gymnázium Lud'ka Pika, Plzeň

Opavská 21

312 00 Plzeň

Věc : Ž Á D O S T

Vážená paní ředitelko / vážený pane řediteli,

jmenuji se Kateřina Truxová a jsem studentkou Fakulty zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni obor Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví.

Chtěla bych Vás požádat o **souhlas k vyplnění dotazníků Vašimi pedagogy**, které budou zdrojem informací při zpracování mojí bakalářské práce na téma **Pitný režim pedagogů**. Tyto dotazníky jsou anonymní a získaná data budou využita pouze ke zpracování bakalářské práce.

Kateřina Truxová

V Plzni dne 2. 3. 2016

PITNÝ REŽIM PEDAGOGŮ

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Truxová a jsem studentkou Fakulty zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni obor Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví.

Ráda bych Vás touto formou požádala o vyplnění dotazníku, jenž bude zdrojem informací při zpracování méj bakalářské práce na téma Pitný režim pedagogů. Tento dotazník je anonymní a získaná data budou využita pouze ke zpracování bakalářské práce.

Označte, prosím, vyhovující odpověď.

Děkuji Vám za spolupráci a Váš čas ☺.

Kateřina Truxová

Věk:

Pohlaví:

Počet let pedagogické praxe:

Výška:

Váha:

1. Pracujete jako pedagog na:

- a) ZŠ - 1. stupeň
- b) ZŠ - 2. stupeň
- c) SŠ / gymnázium

2. Kolik dní v týdnu vyučujete v odpoledních hodinách? (po 13:30)

- a) 0
- b) 1-2
- c) 3 a více

3. Myslíte si, že výchovně-vzdělávací proces na 2. stupni ZŠ a na SŠ / gymnáziu zasahující do odpoledních hodin, negativně ovlivňuje pitný režim?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

4. Ovlivňuje rozvržení pracovní doby Váš příjem tekutin?

- a) Ano
- b) Ne

5. Kdy pijete v průběhu pracovní doby?

- a) Kdykoli v průběhu pracovní doby
- b) Ráno po příchodu na pracoviště
- c) Během vyučovacích hodin
- d) O přestávkách a v době volna
- e) Po vyučování

6. Dodržujete během pracovní doby zásady pitného režimu a nemáte pocit žízně?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Ne
- d) Spíše ne

7. Pijete nárazově?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Ne
- d) Spíše ne

8. Během pracovní doby téměř nepijete?

- a) Ano
- b) Ne

9. Trpíte často pocitem žízně?

- a) Ano
- b) Ne

10. Býváte často unavení?

- a) Ano
- b) Ne

11. Převažují ve Vašem denním pitném režimu na pracovišti slazené nápoje (50% a více)?

- a) Ano
- b) Ne

12. Jaké množství tekutin vypijete během pracovní doby? _____

13. Kolik vody (neochucené, neslazené) denně vypijete během pracovní doby?

- a) Méně než 0,5 l
- b) Více než 0,5 l
- c) Více než 1,5 l

14. Máte možnost zakoupit si nápoje přímo na pracovišti?

- a) Ano
- b) Ne

15. Které nápoje a jak často zařazujete do pitného režimu během pracovní doby?

	Nikdy	1-3 krát za	1 krát týdně	2 krát týdně	3 krát týdně	1 krát denně	2-3 krát	Několi- krát
Voda bez příchutě								
Voda s příchutí								
Minerální voda								
Minerální voda s příchutí								
Ovocné a zeleninové přírodní šťávy								
Džusy								
Slazené limonády								
Káva								
Čaj ovocný								
Čaj zelený								
Čaj černý								
Čaj bylinný								
Energetické nápoje								

Zařazujete-li jiné nápoje, uveďte jaké a v jakém množství:

16. Jaké množství tekutin vypijete během celého dne? _____

17. Které nápoje a jak často zařazujete do pitného režimu během celého dne?

	Nikdy	1-3 krát za	1 krát týdně	2 krát týdně	3 krát týdně	1 krát denně	2-3 krát	Několi- krát
Voda bez příchutě								
Voda s příchutí								
Minerální voda								
Minerální voda s příchutí								
Ovocné a zeleninové přírodní šťávy								
Džusy								
Slazené limonády								
Káva								
Čaj ovocný								
Čaj zelený								
Čaj černý								
Čaj bylinný								
Energetické nápoje								
Destiláty								
Pivo								
Víno								

Zařazujete-li jiné nápoje, uveďte jaké a v jakém množství:
