

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

Životospráva současné mládeže na vybrané SŠ

Bakalářská práce

Marie Lesová

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

(2009 - 2012)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, červen 2012

Zadání

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 30. března 2012

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala především své vedoucí PhDr. Alexandře Aišmanové za vstřícnost, odborné připomínky a rady, kterými přispěla k vypracování této bakalářské práce.

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Vymezení základních pojmů z oblasti životosprávy	8
2 Faktory životosprávy	10
2.1 Spánek a odpočinek	10
2.2 Zdravá výživa	14
2.3 Správné dýchání	20
2.4 Pohybová aktivita	21
2.5 Hospodaření s časem	23
3 Faktory ohrožující psychosomatické zdraví	24
3.1 Konzumace alkoholu	24
3.2 Užívání drog	26
3.3 Kouření	27
3.4 Náročné životní situace	28
4 Období adolescence jako vývojová etapa	29
4.1 Obecný vývoj v období adolescence	31
4.2 Životospráva v období adolescence	32
PRAKTICKÁ ČÁST	35
5 Výzkumné šetření na vybrané SŠ	35
5.1 Cíle a úkoly výzkumu	35
5.2 Metodika výzkumu	35
5.3 Charakteristika vzorku	36
5.4 Interpretace výsledků výzkumu	37
5.5 Shrnutí a návrh nápravných opatření	54
Závěr	58
Seznam tabulek	61
Seznam použité literatury	62
Seznam příloh	64

Úvod

V dnešní době jsou pojmy životospráva či životní styl často probíranými tématy nejen v médiích, ale především v osobních životech téměř každého z nás. Tyto pojmy úzce souvisí se zdravím, které zahrnuje nejen nepřítomnost nemoci, ale také stav duševní, tělesné či sociální pohody. Vzhledem k tomu, že zdraví je prioritní hodnotou života snad každého z nás, měl by každý člověk věnovat zvýšenou pozornost nejen zdraví, ale především všem faktorům, které zdraví ovlivňují ať již pozitivně či negativně. Důležitá je v tomto případě prevence neboli předcházení onemocnění.

I přesto, že se jedná o poměrně často diskutovaná témata, málokdo z nás si uvědomuje, jaké složky životospráva zahrnuje, jak správně zahrnout životosprávu do svého běžného, každodenního života.

Z tohoto důvodu jsem se i já rozhodla pro výběr bakalářské práce na téma „Životospráva současné mládeže na vybrané SŠ“. O tuto problematiku se dlouhodobě zajímám a tímto bych si chtěla rozšířit své dosavadní znalosti.

Výběr tohoto tématu ovlivnil i další aspekt, kterým je moje povolání. Již třináct let vyučuji odborné předměty na Hotelové škole v Plzni, mezi které mimo jiné patří také předměty Potraviny a výživa, Nauka o výživě. Ve své pedagogické praxi se žáky často realizují různé projekty z již zmíněných předmětů. Poměrně často si žáci vybírají právě témata z oblasti zdravé výživy, zdravého životního stylu, životosprávy, výživy, alternativních druhů stravování. Proto prvotním impulsem pro výběr tématu bylo zjistit skutečnou realitu životosprávy mých žáků. Ve svých projektech tuto problematiku zpracovávají spíše teoreticky, proto by mě osobně zajímalo, jak oni zahrnují životosprávu do svého soukromého života.

Dalším důvodem výběru této práce byla také moje sociální role matky, protože mám sama dospívajícího syna.

Bakalářská práce bude rozdělena na dvě části – část teoretická a část praktická. V teoretické části budou vymezeny základní pojmy z problematiky životosprávy, životního stylu, činitelé ovlivňující životosprávu. Ze všech činitelů, kteří ovlivňují životosprávu, se nejvíce zaměřím na zásady zdravé výživy a stravování. Dále zde bude charakterizováno

období dospívání (adolescence), jenž bude tvořit zkoumaný vzorek v následující praktické části.

Praktická část bude tvořena kvantitativním výzkumem, který se uskuteční na již zmiňované Hotelové škole. Kvantitativním výzkumem bude zjišťován postoj současné adolescentní mládeže k zásadám správné životosprávy.

Na základě vyhodnocení výzkumu budou navržena opatření, která povedou k případnému zlepšení současného stavu.

Cílem této bakalářské práce je komplexně shrnout základní teorii k dané problematice, následně provést kvantitativní výzkum na Hotelové škole v Plzni, vyhodnotit výsledky šetření a na závěr v případě potřeby navrhnout některá nápravná opatření.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Vymezení základních pojmů z oblasti životosprávy

Životospráva neodmyslitelně patří do života každého z nás. Je součástí každodenního života a záleží na každém jedinci, jakou pozornost této problematice věnuje. Dodržováním zásad správné životosprávy předcházíme zdravotním komplikacím, které mohou mnohdy vyústit ve vážné zdravotní potíže.

Životospráva ovlivňuje psychický i fyzický stav člověka. Životospráva se může u jednotlivých skupin obyvatelstva lišit. Závisí na věku, pohlaví, zdravotním stavu či fyzické námaze jedince.

I samotný pohled na životosprávu může být u různých sociálních skupin různorodý. Někdo si pod tímto pojmem představí pouze zdravou výživu, jiný dále zahrnuje sportovní aktivitu nebo odpočinek, relaxační cvičení. Nejen pohled na problematiku se u různých lidí liší, ale také vztah, přístup k životosprávě je u každého rozdílný. Někdo klade důraz na zdravou výživu, na druhou stranu si myslí, že pokud dodržuje zásady zdravé výživy, není již nutné do svého života zahrnout pohyb. To je právě omyl, který se děje u velké většiny lidí.

Cílem každého z nás by mělo být skloubit jednotlivé činitele, které ovlivňují životosprávu, tak aby se člověk cítil se fyzicky, duševně i psychicky v rovnováze.

Životospráva je poměrně široký, obecný pojem. Zahrnuje dílčí faktory, které ovlivňují kvalitu života a zdraví. Nejen pohled laických jedinců se na tuto problematiku liší, ale také autoři jsou ve svých názorech rozdílní. Záleží na úhlu pohledu odborníka, zda na životosprávu pohlíží psycholog, lékař nebo nutriční poradce. Toto platí nejen pro širokou veřejnost, ale také na formulaci autorů v odborné literatuře.

Po prostudování odborné literatury jsem se setkala s tím, že téma životosprávy bývá často úzce spojováno s výrazem životní styl. Při srovnání těchto pojmů jsem výraz životospráva našla spíše ve starší literatuře. V dnešní moderní literatuře se spíše používá označení životní styl.

Do zásad životosprávy se dle odborné literatury řadí (Míček, 1986):

- *Spánek*
- *Výživa*
- *Správné dýchání*
- *Odpočinek*
- *Pohyb, tělesná práce a cvičení*
- *Hospodaření s časem z hlediska duševní hygieny*
- *Odstraňování zlovyků*

Různí autoři do této problematiky řadí i jiné determinanty. Současná autorka Jitka Machová zařazuje i další faktory, jimi jsou např. drogy, stres, což jsou negativní vlivy, které jsou velkým problémem všech sociálních skupin. Tyto vlivy negativně ovlivňují jedince a jeho vztah k životosprávě.

Vzhledem k velké rozmanitosti jednotlivých složek životosprávy, se v této bakalářské práci zaměřím pouze na některé, dle mého názoru klíčové determinanty, ovlivňující životosprávu jedince. Bude se jednat o již zmíněné složky životosprávy dle autora Libora Míčka. V praktické části bude proveden kvantitativní výzkum u skupiny adolescentů, proto i v teoretické části stručně popíši negativní činitele, které se poměrně často u dospívajících vyskytují ve větší míře. Zařadím tedy do životosprávy i drogy a náročné životní situace, především stres.

Samotná životospráva bývá často spojována pouze se zdravou stravou. Vymezili jsme si všechny činitele životosprávy, a tak víme, že tomu tak není. V práci se ale i přesto více zaměřím na zdravou výživu, protože jak již bylo v úvodu řečeno, učím na Hotelové škole odborné předměty, které úzce souvisí se zdravou výživou a stravováním.

2 Faktory životosprávy

Dodržování jednotlivých zásad dílčích faktorů vede ke zdravé životosprávě, a tedy i ke zlepšení duševního, psychického i fyzického zdraví a k předcházení onemocnění.

Mezi jednotlivé činitele patří:

- Spánek a odpočinek
- Zdravá výživa.
- Správné dýchání.
- Pohybová aktivita.
- Hospodaření s časem.

2.1 Spánek a odpočinek

„Spánek zabezpečuje fyziologickou obnovu organismu“. (Kantor, 1994, s. 110)

Spánek je tedy důležitý, neodlučitelně patří k základní činnosti organismu. Jedná se o relaxační fázi, při níž dochází nejen k útlumu vnímání podnětů, ale dále také třeba ke snížení činností různých soustav, např. trávicí, srdeční a vylučovací. Během spánku jsou svaly uvolněné.

Hloubka spánku je nejhodnotnější v prvních třech hodinách po usnutí, následně má hloubka degresivní tendenci. Ke zlomu dochází po 6 hodinách spánku, kdy se jedinec dostává do fáze probouzení. Ve spánku se objevují jednotlivé fáze, při kterých probíhají sny. Jedná se o REM (rychlé pohyby očí) fáze a n-REM fáze (absence pohybu očí). Během spánku dochází zhruba k pěti REM fázím a čtyřem n-REM fázím. Během REM fáze přicházejí sny a člověk spí velmi tvrdě. (Míček, 1986)

Význam REM-fáze spánku spočívá především k duševní regeneraci naopak n-REM-fáze je určena k relaxaci svalstva.

V jednotlivých etapách života se potřeba spánku liší. Největší potřeba spánku je u dětí, u dětí od 6 let věku do 10 let věku se doporučuje délka spánku v intervalu 10 – 13 hodin denně.

Dospívající mládeži je doporučováno spát průměrně 8 – 9 hodin denně. (Kantor, 1994) Pro (dospělého člověka stačí zhruba 7 – 8 hodin v průměru denně. Potřeba spánku je pro každého jedince individuální.

Není důležitá jenom délka spánku, ale také jeho kvalita. Kvalitou se rozumí pravidelnost usínání, podmínky zevního prostředí, strava před spánkem, osobní hygiena.

Co se pravidelnosti týká, je doporučováno chodit spát ve shodnou hodinu, tak aby si organismus na tento režim zvykl.

Podmínky zevního prostředí zahrnují čerstvý vzduch, teplotu místnosti, hluk, světlo nebo kvalitu lůžka.

Poslední jídlo před spánkem by mělo být konzumováno zhruba 4 – 5 hodin před spánkem. Dále by se jedinec měl vyhybat těžké stravě. Těsně před spánkem se rovněž nedoporučuje nadměrná konzumace nápojů. (Kantor, 1994)

„Hlavní význam má spánek pro regeneraci a rekondici“. (Marádová, 2010, s. 44) Jedná se tedy o znovunabytí sil, obnovení a uvedení organismu do rovnováhy. Spánku by měl každý jedinec věnovat dostatečnou pozornost, tak aby předcházel pocitu únavy, oslabení imunity či v nejhorším případě selhání organismu.

Vzhledem k dnešnímu uspěchanému stylu života se velká většina lidí setkává s únavou a vyčerpáním častěji než tomu bývalo dříve. Již v roce 1988, kdy byla provedena studie na téma únava, celých 83 % dotazovaných uvedlo, že jsou unaveni každý den. Dnes téměř každý čtvrtý člověk považuje únavu za jeden ze svých hlavních problémů. Nyní vyvstává otázka, proč tomu tak je.

Jako jeden z důvodů, proč se s tímto problémem setkáváme, je právě nedodržování nebo špatná skladba životosprávy. Právě zde bych chtěla znovu upozornit na důležitost rovnoměrného rozložení jednotlivých složek životosprávy.

„Umění odpočívat je životně důležité.“ (Míček, 1986, s. 53). Je důležité si den rozdělit do určitých fází, tak by zbyl čas i na samotný odpočinek či relaxaci. Jedná se o čas, kdy dochází k znovunabytí sil. Je to také forma zbavování se únavy. Při odpočinku dochází k doplňování spotřebované energie, odstraňování škodlivých látek a k nastartování organismu k dalším činnostem.

Existují určité zásady pro efektivní odpočinek. V odborné literatuře se setkáváme s těmito zásadami:

- 1) V případě lehké únavy dochází k rychlejšímu znovunabytí sil. Čím je únava silnější, tím je těžší její odstranění.

2) Při odpočinku je důležité celková duševní harmonie, to znamená, že každý jedinec by se měl soustředit sám na sebe a vypustit své celkové starosti a problémy.

3) Jako jedna forma odpočinku může být změna prostředí, např. dovolená.

4) V některých případech je doporučován spíše aktivní odpočinek. Mezi aktivní odpočinek může patřit sport, turistika. Jedná se například o duševně pracující, ale také např. o žáky.

5) „*Nečinnost není (rozumným) odpočinkem.*“ (Míček, 1986, s. 54)

Pro duševně pracující se nedoporučuje zařazovat především tzv. pasivní odpočinek (luštění křížovek, čtení), ale naopak zařadit aktivní odpočinek ve formě pohybu, tělesné práce z důvodu zmobilizování všech orgánů. Toto doporučení platí také pro žáky a studenty, kteří většinu dne tráví vsedě a zapojováním převážně námahou nervové soustavy.

6) Důležitost odpočinku spočívá v rozdělení do určitých časových úseků. Je nutné kompenzovat námahu správným odpočinkem v dostatečné míře. Někdy se jedná o několik minut denně v kratších úsecích (např. po hodině aktivní práce 5 minut odpočinku) nebo dalším doporučením může být jedenkrát týdně věnovat odpočinku, během tohoto odpočinku se věnovat jen sám sobě. U pracujících je nejdlejší a neúčinnější formou odpočinku dovolená. U žáků a studentů jsou k tomuto účelu vyhrazeny především víkendy, různé druhy prázdnin. (Míček, 1986)

Tak jako je každá osobnost jedinečná, tak i formy odpočinku jsou u každého jedince rozdílné. Někdo upřednostňuje aktivní odpočinek ve formě turistiky, sportu. Naopak někteří jedinci dají přednost pasivní formě odpočinku např. četba, poslech hudby. Nejvhodnějším prostředím pro odpočinek je příroda, kde dochází k regeneraci sil.

V dnešní době se možná častěji používá výrazu relaxace, „*v odborném slova smyslu znamená hluboké uvolnění, kterým se odstraňuje zbytečné svalové i nervové napětí.*“ (Machová, 2009, s. 142)

U relaxace se opět setkáváme s obecnými zásadami, mezi které patří:

1) Na úvod jsou důležité informace o relaxaci či relaxačním cvičení, to znamená účinky a cíle.

- 2) Před začátkem relaxace by měla probíhat pohybová aktivita
- 3) Relaxaci musíme věnovat dostatečné množství času.
- 4) Musíme brát na zřetel svůj zdravotní stav.
- 5) Důležitá je samotná doba či místo relaxace.
- 6) Důležitý je výběr správného oblečení či obuvi.
- 7) Při relaxaci existují různé relaxační polohy (vsedě, vleže, ve stoje).

Neméně důležitý je výběr zevního prostředí a podmínky ovlivňující průběh relaxačního cvičení.

8) Po psychické stránce je doporučována zaznamenávat si své pocity během relaxačních aktivit. (Machová, 2009)

Existuje velké množství různých relaxačních technik. Mezi nejznámější patří jógová relaxace, psychofyzická relaxace, fyziologická relaxace nebo blesková relaxace. Mezi nejznámější formu relaxace patří jóga. Cvičení jógy je souhrn dechového cvičení, polohového tělesného cvičení, meditace a soustředění.

Za zmínku stojí také psychofyzická relaxace, do které řadíme Schultzův autogenní trénink. Autorem byl německý neurolog a psychiatr Johannes Heinrich Schultz. (Machová, 2009) „*Cvičení využívá objektivního uklidňujícího účinku svalové relaxace.*“ (Míček, 1986, s. 172)

Dle autora zhruba 2 minuty tohoto autogenního tréninku nahrazuje zhruba 2 hodiny spánku. Cílem tohoto cvičení je uvolnění svalstva, zklidnění a harmonizace fyziologické činnosti organismu. Toto cvičení se uplatňuje u hyperaktivních žáků či duševně přetěžovaných. Autogenní trénink je složen ze dvou stupňů. Do nižšího stupně patří sestava šesti pocitů: „*pocit tíže v rukou a nohou, pocit tepla v končetinách, pocit klidného tepu srdce, pocit klidného dechu, pocit tepla v břišní krajině, pocit chladu na čela.*“ (Machová, 2009, s. 146)

Cílem vyššího stupně je zaměření se na následující cvičení: „*koncentrace na zážitek z barvy, vyvolávání představy určitých předmětů, zpřítomnění vlastních zážitků, vyvolávání obrazu určitých osob, kladení si otázek o smyslu života a vytvoření formulace základních životních hesel.*“ (Machová, 2009, s. 146)

Odpočinkem a relaxací se u člověka především předchází stresovým situacím, zátěžovým vlivům.

2.2 Zdravá výživa

Jednou ze základních potřeb člověka je výživa, která zabezpečuje přísun energie a živin pro správné fungování některých životních funkcí jako je dýchání, srdeční, mozková činnost, růst či vývoj, udržení správné tělesné teploty a fyzický výkon. Potřeba je uspokojována potravou. (Kolaříková)

Protože výživa ovlivňuje zdravotní stav jedince až ze 70 – 75 % dle Luhanové (1985) je nutné vybírat kvalitní, plnohodnotnou zdravou výživu. Této otázce je v poslední době věnována velká pozornost.

S vývojem společnosti se společně vyvíjela také výživa. V různém období je přisuzován výživě jiný důraz. Na počátku 20. století se výživa rozšiřuje i pro nižší vrstvy obyvatelstva. Během 1. světové války dochází k nedostatku potravin, zhoršuje se tedy stravování lidí. Za 2. světové války nedochází k zásadním změnám, ale funguje zde přidělový systém. Po roce 1949 se zlepšuje zásobování potravin, dochází k zvyšování produkce obilovin, zvyšuje se spotřeba jednotlivých skupin surovin. K tomuto přispívají i drobní zemědělci na venkově. Omezeně jsou dováženy některé tropické plody. V této době převažovala jednotvárná, jednoduchá a prostá strava. Nebyly ve stravě zařazeny některé důležité vitamíny, minerály a další látky.

V současné době je kladen důraz na zdravou, pestrou stravu, která je základem zdravého životního stylu a úzce souvisí se životosprávou.

Ačkoliv je zdravá výživa poměrně frekventované téma v médiích, tisku, na internetu, problém spočívá v tom, že většina lidí neví nebo je mylně informována o tom, co zdravá výživa vlastně představuje.

Nabídka potravin je v dnešní době velice pestrá. I přesto existují různé skupiny obyvatelstva, které na výživu pohlížejí jiným způsobem. První skupinou jsou spotřebitelé, které ovlivňuje především cena, to znamená, že jsou ochotni nakoupit méně kvalitní suroviny za nižší cenu. Druhá skupina naopak upřednostňuje gurmánské lahůdky bez ohledu na vyšší ceny. Třetí skupina jsou lidé, kteří vyhledávají kvalitní suroviny, sledují složení potravin. Preferují potraviny v bio kvalitě. Třetí skupina může velmi snadno podlehnout tomuto životnímu stylu tak, že se u nich projeví ortorexie, což znamená posedlost zdravou výživou. Zdravou výživu by měl jedinec zařadit do své životosprávy, ale jen v určité míře, tak aby nedošlo ke zmíněné poruše.

Proč je vlastně tak důležité se zdravě stravovat? Zdravou výživou jedinec předchází různým civilizačním chorobám, např. „*ateroskleróza, diabetes 2. stupně, hypertenze, mnoha typů nádorového bujení, dny a samozřejmě obezity*“. (Kunová, 2011, s. 10) Správnou stravou předcházíme nejen zmíněným civilizačním chorobám, ale také např. upevnujeme svoji psychickou rovnováhu, zvyšujeme imunitu organismu, stimuluje fyzický výkon.

Abychom docílili vyrovnanosti zdravé stravy, je důležité dodržovat určité zásady:

1) Příjem energie z potravin má odpovídat fyzické a psychické aktivitě a zdravotnímu stavu jedince. Příjem energie by se měl rovnat dennímu energetickému výdeji.

2) Energetická potřeba je rozdělena do skladby živin (bílkoviny 15%, tuky 30%, sacharidy 55%). Doporučené množství živin se může nepatrně lišit dle výkladu autora.

3) Přiměřený přísun vitamínů, minerálních látek a stopových prvků.

4) Dodržování denního pitného režimu. Doporučuje se 2,5 – 3 l tekutin.

5) Strava by měla být chuťově pestrá, konzumována v klidu a v kulturním prostředí.

6) Vhodné rozložení denní energetické dávky do 5 – 6 porcí.

7) Procentuální rozložení jednotlivých dávek pokrmů: snídaně – 25%, svačina – 5%, oběd – 30%, svačina – 15%, večeře – 25%. Toto doporučení se opět může mírně lišit dle jednotlivých autorů. (Kolaříková)

8) Jakousi pomůckou pro to, jak se správně stavovat, v jakém množství, které potraviny upřednostnit a naopak omezit je pyramida zdravé výživy, která je součástí přílohy A.

Ve správné výživě musí být zastoupeny základní živiny, mezi které patří bílkoviny, sacharidy, tuky. Dále zdravá výživa zahrnuje ochranné látky, které zahrnují vitamíny, minerální látky, stopové prvky. Důležitou součástí tvoří také vláknina.

Bílkoviny (proteiny)

- Jsou pro člověka základní stavební látkou, obnovují tkáně, jsou součástí enzymů.
- V lidském těle se štěpí na tzv. aminokyseliny. Energetická hodnota 1 g = 17 kJ.
- Zdrojem bílkovin jsou potraviny živočišného původu (hlavně maso), rostlinného původu (především luštěniny).
- U dospělého člověka je doporučeno 1 g/kg/den. V době dospívání je doporučená dávka bílkovin 1,5 – 2g/kg/den. (Machová, 2009)

Sacharidy (cukry)

- Jsou zdrojem svalové energie.
- Rozdělují se podle chemického složení na monosacharidy, disacharidy, polysacharidy + vlákninu.
- Vyskytují se většinou v potravinách rostlinného původu (rýže, brambory, ovoce, zelenina, med), ale mohou se také vyskytovat v potravinách živočišného původu (mléko).
- Energetická hodnota 1 g = 17 kJ.
- V dospělosti se doporučuje 4 – 5 g/kg/den. (Kolaříková)

Tuky (lipidy)

- Jsou nejbohatším zdrojem energie, tvoří tukovou vrstvu, která chrání některé orgány.
- Mají nejvyšší energetickou hodnotu, která činí 1 g = 38 kJ.
- Vyskytují se v živočišných potravinách (maso, vejce, sýr), v rostlinných potravinách (slunečnice, ořechy, olivy). Do stravy zařazujeme především tuky rostlinného původu.
- V tucích jsou rozpustné některé vitamíny (např. A, D, E, K)
- Doporučená denní dávka je u dospělých mezi 1 – 1,5 g/kg/den.

Vitamíny

- Jsou účinné látky, které jsou velmi důležité pro organismus i v malých dávkách. Organismus si je sám neumí vytvořit.
- Mezi nejdůležitější funkce patří: *„účastní se prakticky všech tělesných funkcí, pomáhají organismu zpracovat přijatou potravu, umožňují vstřebávání bílkovin, sacharidů a tuků z potravin, udržují fyzickou a mentální svěžest, metabolizují látky produkované organismem – hormony, enzymy a krevní buňky, regulují růst v dospívání, posilují obranyschopnost, stabilizují fungování nervového systému, dopravují energii a živiny do tkání a orgánů.“* (Roschinsky, 2006, s. 31)
- Vitamíny se člení do dvou základních skupin:
 - Vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B, vitamin C)
 - Vitamíny rozpustné v tucích (vitamíny A, D, E, K)
- Důležité je rovnoměrné rozložení ve stravě. Doporučené dávky jednotlivých druhů vitaminů se liší. V souvislosti s konzumací se setkáváme s hypervitaminosou (nadbytek vitaminů) a hypovitaminosou (nedostatek vitaminu). Úplný nedostatek bývá označován jako avitaminosa. (Kolaříková)

Minerální látky

- Tyto látky naše tělo potřebuje v malém množství. Důležité jsou pro nervovou soustavu, svalstvo a jsou z nich tvořeny kosti, zuby.
- Vyskytují se především v zelenině, mléčných výrobcích, luštěninách, obilovinách.
- Mezi nejdůležitější minerály patří sodík, draslík, hořčík, vápník, chlor, fosfor. (Roschinsky, 2006)

Stopové prvky

- V těle se vyskytují ve velice malém množství. Jsou důležité pro krvevorbou, růst.
- Posilují kostru, zubní sklovinu, působí na funkci štítné žlázy.
- Vyskytují se v mořských rybách, zelenině, celozrnných výrobcích, ovoci.

- Stopové prvky zahrnují železo, fluor, jód, zinek, selen a další. (Roschinsky, 2006)

Vláknina

- Vláknina se vykytuje v potravinách rostlinného původu. Dělíme ji na rozpustnou (pektiny – ovoce, zelenina) a nerozpustnou (celulóza – celozrnné pečivo, těstoviny, luštěniny).
- Vláknina má pozitivní vliv na činnost střevní peristaltiky.
- Doporučená denní dávka činí 30 g. (Kunová, 2011)

Pitný režim

Se zdravou výživou úzce souvisí i doplňování tekutin neboli pitný režim, který pokrývá každodenní ztráty tekutin (pocení, močení, dýchání).

Pitný režim by měl být rovnoměrně rozložen do celého dne. Příjem pitného režimu závisí na zdravotním stavu, pracovním výkonu, počasí, fyzickém výkonu. Všeobecný doporučený příjem by měl být v rozsahu 2 – 3l tekutin denně. Mezi optimální nápoje k tišení žízně patří: voda, pramenité vody, minerální vody, ovocné šťávy, čaj. Naopak bychom se měli vyvarovat konzumaci sladkých limonád, energetických nápojů, alkoholických nápojů a konzumaci kávy. Nedostatek tekutin se odráží na funkci organismu, dochází k dehydrataci, k poklesu fyzické i psychické výkonnosti, pocitu únavy, nevolnosti či křečím. (Kunová, 2011)

Poruchy příjmu potravin – anorexie, bulimie

Zdravá výživa je často prolínána i s tím, jak se člověk cítí, jak je spokojen se svou hmotností či tvarem postavy. Mnohdy může zdravá výživa vyústit v některé psychické problémy, které bývají označovány mentální anorexie, bulimie. Tyto dvě závažné onemocnění mají společné prvotní syndromy – snižování váhy, osobní nespokojenost s tělem a se sebou samotným, ztotožnění se s módními ikonami, přesvědčení, že štíhlost = úspěch. Mentální anorexie bývá označována jako „*vyhladovění sebe sama*.“ (Hartl, 2000, s. 45)

Naopak bulimie „*zahrnuje opakující se záchvaty přejídání velkými dávkami jídla během velmi krátké doby, vyvolané neodolatelnou touhou po jídle*.“ (Hartl, 2000, s. 82)

Tyto psychické problémy narušují psychický stav jedince, jeho osobní a společenský život. Postižený/á sám sebe nenávidí, poškozuje se, dochází k depresím, které mohou vést až ke kolapsu organismu. U těchto psychických onemocnění je velmi důležitá včasná diagnostika, odborná péče a důležitá spolupráce postiženého a také zapojení nejbližších osob.

Stravovací návyky obyvatelstva ČR

Na jedné straně bylo zaznamenáno zlepšení ve stravovacích návycích a to ve smyslu omezení živočišných tuků, tučného masa či vajec. Na druhé straně přetrvává obliba smažených pokrmů, sladkých nápojů, smažených brambůrků. Konzumace ovoce a zeleniny je stále spíše podprůměrná. Pro zajímavost dle Machové, zaujímá ČR jedno z posledních míst v konzumaci ovoce a zeleniny. Celozrnné pečivo v poslední době stoupá na oblibě, existuje stále velké procento obyvatelstva, které upřednostňuje klasické bílé pečivo.

V případě konzumace zdravých a nezdravých potravin je rozhodující také vzdělání. Osoby s vyšším vzděláním spíše preferují kvalitní, vyváženou stravu a dbají na zásady zdravé výživy. Při srovnání pohlaví v případě dodržování zásad zdravé výživy, jsou to spíše ženy, které spíše respektují zásady zdravé výživy.

Stravovací zvyklosti jsou trvale spojovány s českými tradicemi. Základ české kuchyně tvoří těžká, tučná jídla, hodně příloh, sladké pokrmy, pivo. Mnozí lidé mají sklon k přejídání, kterým kompenzují své běžné problémy. Toto přejídání mnohdy vyústí až k obezitě. S nadváhou či obezitou opět souvisí některé civilizační choroby, které zhoršují zdravotní stav jedince.

Stravovací zvyklosti bývají přenášeny z generace na generaci. Často se jedná bohužel o špatné stravovací návyky, se kterými se jedinec setkává již v útlém dětství ve své rodině a následně se těmito zásadami řídí v další etapě svého života a bohužel nastává koloběh, kdy jedinec opět přenáší špatné zvyklosti na další generaci.

Na druhou stranu existují jedinci, kteří se specializují na striktní dodržování zásad správné výživy. Také v současné době mnozí jedinci rádi se stravou experimentují, zkoušejí různé alternativní směry výživy, mezi které patří: dietní stravování, vegetariánství, makrobiotické stravování.

Každý člověk své zdraví může negativně či pozitivně ovlivňovat. Právě zdravá výživa může ovlivnit život jedince z velké části, proto by si každý měl uvědomit

zodpovědnost za své stravování. Bohužel dnešní doba v sobě nese mnohé nástrahy ve formě různých fast foodů, reklam. Právě těmito aktivitami se velká většina obyvatelstva nechá snadno ovlivnit. Většinou se začneme zabývat zdravou výživou, až když pocítíme nějaké zdravotní komplikace či onemocnění přímo u sebe. (Machová, 2009)

2.3 Správné dýchání

Dýchání je samočinný proces, který funguje automaticky. Člověk může dýchání regulovat, kontrolovat a ovlivňovat tak, aby došlo k posílení zdravé životosprávy. Zdrojem dýchání je kyslík, který se do těla dostává při nádechu a dodává živiny jednotlivým buňkám. Na druhé straně při výdechu člověk vydechuje oxid uhličitý a odpady a tím zbavuje tělo škodlivin.

Jeho význam je důležitý pro fyziologické fungování těla jako např. správná výživa mozku, urychlení metabolismu, snížení krevního tlaku, předcházení srdečních onemocnění. V případě životosprávy hraje také důležitou roli, neboť je prevencí před onemocněním, zkvalitňuje spánek, zlepšuje náladu.

Dýchání se dělí dle odborné literatury do tří skupin:

1) Brániční (břišní) dýchání

- ⇒ Někdy bývá nazývané také jako dolní dýchání.
- ⇒ Při tomto dýchání pozitivně působíme na nervovou soustavu.
- ⇒ Preventivně působíme proti strachu, úzkosti

2) Hrudní dýchání

- ⇒ Při tomto dýchání pozorujeme činnosti svalů hrudníku, mezižeberních a zádočných.

3) Podklíčkové dýchání

- ⇒ Toto dýchání je převážně rychlé a krátké.
- ⇒ Břicho ani ostatní svaly nejsou aktivní.
- ⇒ Toto dýchání je prevencí proti onemocnění průdušek.

(Machová, 2009)

Mezi zásady správného dýchání patří dýchání nosem nikoliv ústy. Důležitý je také postoj jedince při dýchání, neboť při shrbení je využívána pouze malá část kapacity plic. Správné dýchání není důležité jen v běžném životě, ale také např. při různých sportech, kdy se sportovec musí soustředit na svůj výkon. Musí se vnitřně zklidnit a zároveň zregulovat své dýchání.

V současné době je správné dýchání často spojováno s různými druhy meditačního cvičení, nejčastěji v souvislosti se cvičením jógy. V těchto aktivitách je kladen důraz na správné dýchání, vnitřní zklidnění organismu, harmonii duše, těla a mysli. Je také dokázáno, že člověk si nejlépe vlastní dýchání uvědomí ve spojitosti s různými druhy relaxace či meditace.

Problém správného dýchání nastává v případě stresu, rozčilení, nervozity, kdy člověk dýchá mnohem rychleji. Během tohoto dýchání sice dochází k vylučování oxidu uhličitého, ale zároveň nedochází k dostatečnému příjmu potřebného kyslíku. Tuto reakci si člověk v dané situaci mnohdy ani neuvědomuje, ale následky tohoto dýchání mohou mít negativní vliv na organismus jedince a zdraví člověka.

2.4 Pohybová aktivita

„Pohybová aktivita udržuje organismus v dobrém zdravotním a duševním stavu.“
(<http://www.mte.cz>)

Pohybová aktivita je tedy důležitá v souvislosti s dobrým zdravotním stavem. Pohybovou činností se předchází různým civilizačním nemocem, do kterých patří onemocnění srdce a kardiovaskulární soustavy, obezita, onemocnění pohybového aparátu. Z pohledu duševního zdraví má pohybová aktivita pozitivní vliv na zlepšování zatížené psychiky, snižování úzkosti, zlepšování sebehodnocení a především posílení psychiky z pohledu prevence stresu. (Křivohlavý, 2009)

Je dobré provozovat pohybovou aktivitu tak, aby člověk byl v dobré kondici, v dobrém zdravotním a psychickém stavu.

V případě pohybové aktivity si můžeme jedince zařadit do dvou pomyslných skupin. Do první skupiny řadíme jedince, kteří využívají pohybu jako nástroj prevence proti obezitě, psychickým problémům, onemocnění. Na druhé straně existuje druhá skupina, která pohybem reguluje svoji tělesnou hmotnost, nejčastěji v kombinaci s bojem s nadváhou. S touto skupinou se v dnešní době setkáváme mnohem častěji, protože u populace převažuje zhoršení životního stylu. Negativní vliv k pohybové aktivitě mají různé vymoženosti dnešní technické doby - sedavé zaměstnání, dopravní prostředky, špatné stravovací návyky, výtahy, dálkové ovladače, počítače nebo také stres.

U pohybové aktivity je důležitá především pravidelnost, přiměřenost, výběr správné pohybové aktivity.

V odborné literatuře jsou uvedeny jednotlivé druhy pohybové aktivity „*izometrické cvičení, izotomické cvičení, isokinetické cvičení, anaerobní cvičení, aerobní cvičení*“ (Křivohlavý, 2009, s. 134) Izometrické cvičení je cvičení svalové a neovlivňuje pohyblivost. Isotonické cvičení je charakterizováno prací svalů, např. vzpírání. Isokinetické cvičení zahrnuje pohyby kloubů, cvičení síly. Anaerobní cvičení je krátkodobé cvičení zaměřené na svalovou energii. Aerobní cvičení vyžaduje zvýšený přísun kyslíku. Při tomto cvičení se zvyšuje srdeční tep. V poslední době se pozornost věnuje především aerobnímu cvičení, především díky jeho schopnosti pozitivně ovlivnit kardiovaskulární systém. Aerobní cvičení je také oblíbené díky své medializaci a neustálému rozvoji nových forem tohoto cvičení. (Křivohlavý, 2009)

I v případě pohybové aktivity existují různé zásady, jak provozovat správný pohyb:

- 1) Výběr vhodné pohybové aktivity
 - Důležitý je výběr druhu pohybové aktivity, tak aby pohyb člověka bavil, přinášel mu potěšení, měl by odpovídat zdravotnímu stavu jedince.
 - Pokud jedinec pohybovou aktivitu doposud neprovozoval, je vhodné nejprve začít lehčí formou pohybu (procházky).
 - Intenzita, pravidelnost, doba provádění cvičení je také velmi důležitá, zde by se měl vzít opět v úvahu zdravotní stav jedince a jeho dřívější postoj k pohybu.
- 2) Hýbat se alespoň 3x týdně
 - V odborné literatuře bývá doporučeno provozovat pohybovou aktivitu obden, což tedy znamená 3x týdně.
 - Délka pohybové aktivity by měla činit zhruba 40 minut.
- 3) Zařadit drobný pohyb do svého života
 - Pohybovou aktivitou nerozumíme jen samotný sport, ale také každodenní chůzi do schodů, do obchodu apod.
- 4) Stanovení programu cvičení
 - Stanovením programu cvičení získává člověk nad sebou samotným kontrolu. Některé lidi může program stimulovat, motivovat k vyšším výsledkům, neboť se ne nadarmo říká, co je psáno, to je dáno.

- 5) Sledování účinků pohybu
 - Self monitoring je nástroj pro kontrolu, sledování toho, jaké účinky na nás daná činnost měla. Proto bych doporučila zařazení této zpětné vazby také do pohybové aktivity.

2.5 Hospodaření s časem

Každý jedinec je ve svém životě časově omezen. Právě z tohoto důvodu je nutné umět si své aktivity správně rozložit, racionálně a efektivně využívat čas. Toto platí i z pohledu životosprávy, proto je důležité si svůj čas dobře rozvrhnout tak, aby v něm byly zastoupeny v co největším množství pozitivní faktory ovlivňující zdraví jedince.

S nedostatkem času úzce souvisí časová tíseň, která může na jedinci negativně ale i pozitivně působit. Pro některé jedince je časový nátlak hnacím motorem a neumějí jinak pracovat než pod časovým nátlakem. Ale otázkou je, zda tento přístup je z pohledu životosprávy a zdraví tím správným řešením. Na druhé straně existují osoby, pro které je tento způsob života nepřijatelný.

V dnešní době se v souvislosti s touto problematikou dostává do popředí pojem time management neboli řízení času. Tato technika vede ke zlepšení vlastního hospodaření s časem.

Při řízení svého času je důležité mít na paměti několik důležitých pravidel:

- 1) Měli bychom vykonávat aktivity soustředěně, dbát na organizaci činností.
- 2) Být si vědom, kolik daných úkolů jedinec zvládne.
- 3) Vytvořit si časové rezervy, tak aby časový rozvrh nebyl zhuštěn.
- 4) Určit si priority úkolů, seřadit povinnosti dle důležitosti.
- 5) V případě nedostatku času, určit úkol, který je nejdůležitější.
- 6) Eliminovat negativní vlivy. (TV, rádio, rozhovory)
- 7) Důležité činnosti zařazovat do programu ráno po probuzení nebo večer před spánkem.
- 8) Racionálně využívat drobné mezery v časovém rozvrhu. (čtení v tramvaji)

9) Při ztrátě motivace, mít v záloze jinou činnost, tak aby se jedinec mohl co nejdříve vrátit k původní činnosti. (krátká relaxační cvičení, krátký odpočinek)

10) Tvorba denního režimu to znamená rozvržení aktivit během dne. Zavedení pevného režimu vede k usnadnění běžných, každodenních činností a vede k vytvoření návyků. (Míček, 1986)

3 Faktory ohrožující psychosomatické zdraví

Výše popsané faktory ovlivňují zdraví a organismus pozitivně, pokud jsou dodržovány zásady nebo doporučení odborníků. Ale na druhé straně mohou i tyto faktory ovlivnit život jedince i negativně. Znamená to např. nedodržování zásad zdravé výživy, nedostatek pohybové aktivity, nedostatek spánku a odpočinku neboli přetěžování organismu.

Tyto faktory nás mohou ovlivňovat pozitivně i negativně. Ale existuje i skupina faktorů, která nás může ovlivnit pouze negativně.

Mezi tyto faktory patří:

- Konzumace alkoholu
- Užívání drog
- Kouření
- Náročné životní situace

3.1 Konzumace alkoholu

Alkohol je lidstvu znám již několik tisíc let. V literatuře jsou zmínky o alkoholu datovány již do starého Řecka a Říma. Příjem alkoholu se různí u jednotlivých skupin obyvatelstva. Nejméně konzumují alkohol staří lidé a malé děti, naopak rizikovou skupinou jsou právě mladí dospívající jedinci bez rozdílu pohlaví. Dospívající mládež se chce konzumací alkoholu přiblížit životu dospělých, ale nadměrná konzumace alkoholu může nezvratitelně poškodit zdraví této mládeže.

Konzumace alkoholu bývá často spojována s návykovým chováním jedince. V případě návykového chování jedinec neustále zvyšuje množství potřebné pro jeho uspokojení. Návykové chování může dále vyústit až v závislost na alkoholu. Návykovým

chováním se rozumí, takový stav jedince, „*kdy jeho normální funkce není možná bez příjmu určitého množství alkoholu.*“ (Křivohlavý, 2009, s. 196)

Pokud je jedinec na alkoholu závislý, objevují se u něj abstinenční syndromy. Tyto syndromy mohou být:

- Fyzické
 - Projevy fyzických syndromů jsou bolesti svalů a kloubů, potíže s trávicím ústrojím (průjmy, zvracení, křeče).
- Psychické
 - Mezi psychické projevy patří nervozita, snížená koncentrace, zhoršené poruchy myšlení a vnímání, deprese. (Machová, 2009)

Účinky nadměrné konzumace alkoholu mohou být následující:

- 1) Přímý negativní vliv
 - Příkladem je cirhóza jater, Korsakovův syndrom neboli porucha paměti nebo poškození plodu během těhotenství
- 2) Nepřímý nepříznivý vliv
 - Vliv alkoholismu při dopravních nehodách, kriminální činy či vraždy, zvýšená agresivita, rizikové sexuální chování
- 3) Pozitivní vliv
 - I přesto že alkohol je negativní činitel, v doporučené dávce dospělému člověku neuškodí. (Křivohlavý, 2009)

Dospívající mládež se s alkoholem většinou poprvé setkává v rodině nebo ve své vrstevnické skupině se svými přáteli. V rodině je to většinou při různých oslavách, kdy je běžná konzumace alkoholu dospělými a při té příležitosti dochází u dospívajících k „prvnímu kontaktu s alkoholem.“ Dále se s alkoholem setkávají v partě, kdy berou alkohol jako způsob odreagování a překonávání zábran. Konzumace alkoholu je však v ČR pro dospívající mládež mladší 18ti let zakázána dle zákona č. 37/1989 Sbírky. Realita však hovoří jinak, protože mladí jsou natolik vynalézaví, že cestu k alkoholu si dokážou najít cestou. V České republice se touto problematikou závislosti (nejen na alkoholu) mimo jiné zabývá i Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Ve statistikách se pravidelně setkáváme s výsledky konzumace alkoholu v jednotlivých zemích. ČR se pravidelně umísťuje na předních příčkách. Výsledky jsou o

to horší, že do některých statistik se započítává spotřeba včetně kojenců. V příloze B je zobrazena průměrná konzumace alkoholu dle jednotlivých států u lidí starších 15ti let.

Dle MUDr. Karla Nešpora, CSc je alkoholismus částečně dán geneticky. V případě, že se závislost na alkoholu vyskytla u jednoho z rodičů, je pravděpodobnost závislosti u dítěte až 4x vyšší. Protože se jedná o velmi rizikovou skupinu, měli by se děti alkoholu zcela vyhnout, protože u nich může vzniknout závislost ve velmi raném věku.

3.2 Užívání drog

Za drogu považujeme „každou chemickou nebo přírodní látku, která mění duševní stav člověka a ovlivňuje jeho myšlení, citění anebo jednání.“ (Nešpor, 1995, s. 56) Drogy mají na jedince dvojí účinek. V prvním případě se jedná o psychotropní účinky, které působí na psychiku člověka. Dalším účinkem je možnost vyvolání závislosti na návykové látce, která se u různých drog liší. (Machová, 2009)

Důvodem k užívání či zneužívání návykových látek může být více. První skupinou jsou důvody fyzické (tlumení bolesti, zvýšení pracovního výkonu), další skupinou jsou důvody psychické (dobrodružství, zábava, snížení úzkosti či deprese), poslední skupinou jsou důvody sociální, mezi něž patří zlepšení řešení konfliktů či problémů, snadnější prosazování se v sociální skupině. Tyto důvody jsou však mylné. Jedinci po určitou dobu mohou pomoci, avšak neřeší dané problémy, ale naopak je prohlubují. S užíváním drog jsou spojeny různé stavy úzkostí, depresí, sebepoškozování. (Kolaříková)

V případě klasifikace drog se názory autorů různí. Autorka Machová ve své literatuře klasifikuje drogy jako návykové látky následujícím způsobem:

- tlumivé látky
 - Do této skupiny patří následující látky: opiáty, léky s narkotickými a sedativními účinky, těkavé látky.
- stimulační drogy
 - Tyto drogy člením do dvou skupin: přírodní (kokain, kofein, efedrin) a syntetické (amfetamin, metamfetamin, pervitin).
- drogy s halucinogenními účinky
 - Mezi tyto drogy patří konopné drogy (marihuana, hašiš), ostatní halucinogenní látky, které se dále dělí na přírodní látky z rostlin a

hub, např. lysohlávky, muchomůrka červená), přírodní drogy živočišného původu – ropuší jed a poloumělé či umělé drogy – LSD.

- Do této skupiny dále řadíme taneční drogy, mezi něž patří např. extáze. (Machová, 2009)

Vzhledem k tomu, že drogy jsou v současnosti celosvětovým problémem, klade se důraz na prevenci proti užívání drog.

1) Primární protidrogová prevence

Do těchto činností patří besedy, přednášky, osvěta, komunikace s bývalými narkomany.

2) Sekundární protidrogová prevence

Činnost sekundární protidrogové prevence spočívá v odborném poradenství v zařízeních a centrech u osob, které již drogu užívají.

3) Terciární protidrogová prevence

Do této skupiny prevence patří poskytnutí azylu, resocializace. (Machová, 2009)

Prvotní negativní vlivy působí na zdraví a psychiku jedince. Závislý užíváním drog poškozuje svůj organismus (mozková činnost, poškození jater, ledvin). Mezi zvláště nebezpečné projevy této závislosti jsou nakažlivá infekční onemocnění (žloutenka typu C, HIV/AIDS).

Závislý jedinec poškozuje nejen sebe ale i své okolí, rodinu, přátele. Postupnou kumulací dílčích problémů může dojít ke ztrátě domova, zaměstnání, přátel. Toto může vést až k různým kriminálním činům, někdy tyto problémy jedinec řeší sebepoškozováním či pokusem o sebevraždu.

3.3 Kouření

„Kouření je forma drogové závislosti, při níž stačí pouhých 7 s a nikotin je dopraven z plic k mozkové buňce.“ (Kolaříková, s. 97) Kuřák si kouřením navozuje pocit lepší nálady. Kouření mu pomáhá vyrovnat se lépe se starostmi, stresem, problémy. Kouření nepřináší okamžité negativní důsledky. Zpočátku je kouření pro kuřáka příjemná záležitost, neuvědomuje si však následky své činnosti. Látky, které se kouřením do těla dostávají, jsou pro tělo velmi škodlivé, jsou to např. nikotin, oxid uhelnatý, dehet,

amoniak. Některé z těchto látek jsou jedovaté a některé jsou rakovinotvorné. Nejčastější nemoci spojené s kouřením jsou vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a srdečních cév, infarkt myokardu, mozkové příhody a onemocnění hrtanu, jícnu.

Obzvláště nebezpečné je kouření matky v období těhotenství, neboť kouření může poškodit plod. Děti matek kuřáček se rodí předčasně a s menší porodní váhou, jejich vývoj bývá opožděný. Vyšší pravděpodobnost užívání cigaret je u dětí, jejichž rodiče nebo alespoň jeden z rodičů kouří.

Bohužel kouření nedobrovolně zasahuje nekuřáky a to v podobě pasivního kouření, tím že nekuřák sdílí společné prostory s kuřáky.

Kouření je vysoce návykové, dojde-li k poklesu nikotinu v krvi kuřáka, projevují se u něj abstinenci příznaky, jako je např. špatná nálada, nervozita, neschopnost koncentrace.

Dříve bylo kouření módním výstřelkem pro zkrácení volného času, dnes je situace opačná a naopak moderní je nekouřit. Ale zde se opět setkáváme s dravým útokem reklamy tabákového průmyslu. (Machová, 2009)

3.4 Náročné životní situace

„Náročné životní situace kladou zvýšené nároky jak po stránce tělesné, tak i psychické.“ (Holeček, 2007, s. 172) V některých případech mohou mít tyto situace relativně pozitivní vliv na jedince, neboť ho posílí a stimulují k vyššímu výkonu. Nadměrná zátěž se však u člověka projeví negativně, negativně ovlivní jeho jednání, chování ale také zdraví.

Za náročné životní situace považuje frustraci, deprivaci, stres a konflikt. (Holeček, 2007)

V souvislosti se zdravou životosprávou se nejvíce hovoří o stresu. *„Stres je stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž.“* (Holeček, 2007, s. 181)

Podněty, které spouští stresové situace mohou být:

- a) Vnější
 - a. Fyzikální (cigaretový kouř pro nekuřáky)
 - b. Sociální (ztráta blízké osoby)
- b) Vnitřní
 - a. Tělesné (nedostatek spánku, jídla, pití)
 - b. Psychické (strach, nervozita) (Holeček, 2007)

Stres v sobě zahrnuje dvě složky a to distres (neboli škodlivý stres) a eustres (zdravý stres).

Pro zvládání neboli prevenci stresu je doporučováno několik typů:

- Volba přiměřené zátěže
- Dostatek zdravého spánku, dodržování správné životosprávy
- Pozitivní myšlení, úsměv
- Zapojení pohybových a relaxačních aktivit
- Provozování svých koníčků a udržování sociálních vztahů
- Umět rozpoznat stresory a schopnost předcházet jim
- Nebát se nových, nevyzkoušených věcí (Holeček, 2007)

Úzké propojení vzniká mezi stresem a uměním relaxovat. Jako prevencí stresu může být právě samotná relaxace, meditace, pohybová aktivita.

4 Období adolescence jako vývojová etapa

Vzhledem k tomu, že výzkumný vzorek v kvantitativním výzkumu budou tvořit žáci střední školy, stojí za zmínění v teoretické části práce charakterizovat období dospívání neboli adolescence jak z pohledu obecného vývoje, tak z pohledu zdravé životosprávy.

Termín adolescence byl poprvé použit v 15. století. Období dospívání je bezesporu důležitým ale také zajímavým mezníkem v životě jedince. Mnozí lidé mají pocit, že v tomto období začínají žít „naplno“. Z psychologického pohledu dochází k sebeuvědomování, seberealizaci. (Macek, 2003)

Období dospívání neboli adolescence označuje určitou fázi vývoje života člověka. Jedná se o přechod mezi dětstvím a dospělostí. Fáze dospívání zahrnuje zhruba 10 let života jedince, nejčastěji se uvádí od 10ti do 20ti let. Časové vymezení se opět u různých autorů liší. V současné době se horní hranice 20 let postupně posouvá až do věku kolem 22 let. Je to dáno tím, že současná mládež se déle připravuje na svůj budoucí profesní život např. studiem VŠ. Dle autorky Vágnerové se tato etapa 10 let dělí na 2 fáze:

1) Raná adolescence

Je označení pro věk 11 – 15 let. Někdy bývá nazýváno pubertou.

Základní znaky tohoto období je tělesné dospívání, změna zevnějšku jedince, hormonální změny, emoční prožívání. Důležitým mezníkem je ukončení povinné školní docházky a příprava na sociální změny života jedince.

2) Pozdní adolescence

Tato vývojová etapa zahrnuje dalších 5 let života jedince. Jedná se tedy o věkové ohraničení zhruba od 15 – 20 let.

Během tohoto období se utváří celková osobnost. Mezi základní rysy patří: plnoletost, ukončení přípravy na budoucí povolání, ekonomická samostatnost, navazování prvních sexuálních vztahů, změna osobnosti a rozvíjení sociálních vztahů.

Vzhledem k tomu, že průzkum bude prováděn u žáků na střední škole, jež spadají do období pozdní adolescence, v dalším textu se zaměřím na tuto etapu života. (Vágnerová, 2005)

Autor Macek ve své publikaci člení období adolescence na tři fáze: časná adolescence (10 – 13 let), střední adolescence (14 – 16 let) a pozdní adolescence (17 – 20 let, případně i déle). (Macek, 2003)

Ať na adolescenci pohlížíme jako na období se třemi fázemi nebo období se dvěma fázemi, vždy spolu jednotlivé fáze úzce souvisí a vzájemně se prolínají. Také nelze striktně označit věkovou hranici pro toto období, protože toto období je pro každého jedince velmi individuální.

4.1 Obecný vývoj v období adolescence

Obecný vývoj v období pozdní adolescence zahrnuje určité změny osobnosti z různých pohledů zkoumání. Mezi tato kritéria zkoumání patří následující hlediska: biologická, psychická a sociální.

1) Biologický vývoj

K tělesné proměně dochází již v období rané adolescence, kdy se mění zevnějšek jedince (růst, nárůst svalové hmoty, pohlavní znaky jedince). Jedinec na tyto změny reaguje tím, že ke svému zevnějšku věnuje zvýšenou pozornost. Tělesnému vzhledu věnuje jedinec pozornost i v druhé fázi adolescence, tj. pozdní adolescence. Zevnějšek je v tomto období považován za prostředek k dosažení sociálního postavení. Úprava zevnějšku a styl oblékání určuje identitu jedince. Často dochází ke ztotožnění se se svými idoly (sportovci, modelky), což nese za následek možnost vzniku negativních poruch příjmu potravy.

Biologický vývoj se liší u pohlaví. Dívky v tomto období kladou důraz na svou postavu. Naopak chlapci si zvyšují své sebevědomí fyzickou silou, výškou postavy. (Vágnerová, 2005)

2) Psychický vývoj

○ Kognitivní vývoj

V tomto období také dochází ke změnám v myšlení. Řešení úkolů bývá často radikální. Dospívající o svém problému hypoteticky a logicky uvažuje. Řešení úloh mohou být mnohdy nová, netradiční ale někdy i zbrklá. Tyto nové úvahy jsou pružné. V úvahách se někdy projevuje nezkušenost, avšak na druhé straně tyto úvahy jedince posílí. Dospívající je schopen uvažovat o aktuálních souvislostech a vztazích mezi nimi.

○ Emoční vývoj

Jedná se o změny chování v emocionalitě. Mezi tyto znaky patří přecitlivělost, agresivita, emoční labilita, únik do fantazie, náladovost. V závěrečné fázi dospívání se tyto projevy minimalizují a stabilizují. Dochází k rozvoji volných vlastností. (sebeovládání, seberegulace, sebeúcta) (Vágnerová, 2005)

3) Sociální vývoj

Jedinec je čím dál tím více zařazován mezi dospělé. S tím úzce souvisí i proměna a rozvoj jeho sociálních rolí. Mezi nejčastější sociální skupiny, které jedince nejvíce ovlivňují, patří rodina, vzdělávací instituce, pracoviště a vrstevnická skupina. Vztahy s rodinou či rodiči bývají v době adolescence poměrně napjatá, ke konci období jsou však již klidnější, ale dochází ke snaze osamostatnit se a odpoutat se od rodiny. Další sociální skupinou je škola, která zahrnuje jak vrstevnickou skupinu, tak i pedagogy, kteří mohou jedince velmi ovlivnit.

Důležitým faktorem je výběr správné školy, k čemuž dochází ve věku okolo 15 let. Správný výběr školy je velmi důležitý, protože jedinec zde tráví větší část období dospívání. Je tedy důležité, zda jedinec do vybrané školy chodí rád, zda ho studovaný obor baví. Ve škole vznikají vztahy mezi žáky. Pro jedince je důležitá pozice ve třídě, komunikace mezi spolužáky. Často žáci tráví se svými spolužáky nejen čas ve škole, ale i v rámci svých volnočasových aktivit. (Vágnerová, 2005)

„Hlavní vývojový úkol adolescenta je vytvořit si pocit vlastní identity, přijmou normy společnosti, vytvořit si vědomí vlastní hodnoty, přijmout své morální principy dané společností, postupně se stát nezávislými na rodičovské autoritě a vytvářet heterosexuální vztahy.“ (Čížková, 1999, s. 111) Tento nesnadný úkol vytváří osobnost jedince, který si osvojuje způsoby myšlení, chování, zvládání emocí.

4.2 Životospráva v období adolescence

Jak již bylo řečeno, období adolescence je období plné změn. Životospráva je v tomto období také velmi důležitým faktorem, jež může pozitivně či negativně ovlivnit nejen proces dospívání, ale také další fáze života.

Pozitivně může jedince ovlivnit dostatek spánku, zdravá výživa, správné dýchání, dostatek odpočinku, přiměřená pohybová aktivita nebo efektivní hospodaření s časem.

Naopak negativní vliv na životosprávu, život a zdraví jedince má konzumace návykových látek nebo náročné životní situace.

Spánek, odpočinek

- Dospívajícímu je doporučován kvalitní, pravidelný spánek v intervalu 8 – 9 hodin denně.
- Dospívající využívají různé formy odpočinku (aktivní či pasivní)

Zdravá výživa

- Vzhledem k tomu, že v tomto období dochází k fyziologickým změnám organismu, je důležitá dostatečná, vyvážená strava (strava obsahuje živiny, vitaminy, vlákninu, nerostné látky, vodu).
- Konzumace 5 – 6 jídel denně, dostatek a pravidelnost pitného režimu.
 - Z hlediska zdravé výživy omezit konzumaci výrobků fast foodů.
 - Skladba pokrmů by se měla odvíjet od pyramidy zdraví.
- Orientačně by měli dospívající přijmout 3 – 4 porce mléčných výrobků, 3 – 5 porcí zeleniny, 2 – 4 porce ovoce, 1 – 3 porce masa, 5 porcí příloh.
(<http://www.webnet.wz.cz>)

Správné dýchání

- Správné dýchání znamená dýchání nosem. U skupiny dospívajících, kteří často reagují emotivně, může docházet k zrychlenému dýchání, které s sebou přináší rizika ve formě nedostatečného příjmu kyslíku.
- Se správným dýcháním souvisí různé druhy relaxačního cvičení, se kterým se dospívající mohou setkávat při tělesné výchově.

Pohybová aktivita

- Dospívající by měli zařadit pohyb do svých každodenních aktivit, doporučováno je zařadit pohyb 3x týdně.
- Výběr aktivity by měly přizpůsobit svému zájmu, zdravotnímu stavu, času

Efektivní hospodaření s časem

- Právě v tomto období by se měl každý jedinec naučit rozvrhnout svůj čas na činnosti, které jsou prioritní a na činnosti méně důležité
- Je to také období, kdy mají jedinci většinou poměrně hodně volného času

Konzumace návykových látek

- Je to období, kdy je jedinec velmi náchylný těmto návykovým látkám, setkává se s nimi a často s nimi experimentuje.
- Na druhé straně je třeba říci, že např. konzumace alkoholu je nezákonná do věku 18 let, ale bohužel v dnešní době se často setkáváme s porušením tohoto zákona.
- V tomto období jsou již někteří jedinci závislí na konzumaci cigaret, protože s kouřením začínají již v útlém dětství. Proto dospívající berou alkohol a cigarety jako samozřejmost a začínají experimentovat s jinými návykovými látkami (drogy).

Náročná životní situace

- V tomto období často dochází k různým nepříjemnostem, konfliktům
- Dospívající bývají často pod tlakem rodiny, školy, pracoviště a dochází tedy ke stresovým situacím.
- Období dospívání je většinou silně emočně prožíváno.
- Jedinec je často přesvědčen o svém názoru a není ochoten akceptovat názory jiných a může tedy docházet k různým střetům.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkumné šetření na vybrané SŠ

5.1 Cíle a úkoly výzkumu

Cílem této bakalářské práce je zjistit postoje a návyky současné středoškolské mládeže v oblasti životosprávy. Práce je zaměřena na činitele životosprávy, kteří ovlivňují zdraví a život nejen mladých lidí.

Hlavním cílem je zjistit, co si dnešní mládež pod pojmem životospráva představuje a jak dodržuje zásady zdravé životosprávy. Vzhledem k tomu, že výzkum byl proveden na Hotelové škole v Plzni, která je zaměřena jak na studijní tak učební obory, dalším cílem je porovnat vztah k životosprávě právě mezi žáky studijního a učebního oboru.

5.2 Metodika výzkumu

Pro výzkum byla použita metoda dotazníkového šetření. Velkou výhodou této metody je získání velkého množství respondentů v relativně krátkém čase. Tato metoda byla také zvolena z důvodu anonymity. Cílem bylo získat skutečný postoj žáků. Vzhledem ke skutečnosti, že autorka působí jako pedagog na vybrané škole, mohlo by dojít v případě osobního rozhovoru ke zkreslení odpovědí.

Na druhé straně tato metoda je spíše obecná, nelze podchytit detailní informace. Tak aby se částečně vyloučila tato nevýhoda, byly zařazeny do dotazníku jak uzavřené, tak otevřené otázky.

Podkladem k tvorbě dotazníku byla prostudovaná literatura se zaměřením na životosprávu a životní styl. Dotazník je tvořen celkem 27 otázkami. Bylo použito celkem 5 otevřených otázek, tak aby se mírně předešlo nevýhodě této metody zkoumání. Při tvorbě otázek autorka vycházela z jednotlivých činitelů, ovlivňující životosprávu, tak aby byli všichni tito činitelé zahrnuti v dotazníku. Je to z důvodu, aby se autorka na životosprávu žáků podívala komplexně. Větší prostor byl věnován otázkám týkajících se výživy, protože se jedná o respondenty, kteří se s touto problematikou setkávají v rámci svého studia a také z důvodu, že se autorka z vlastních zkušeností domnívá, že žáci, ač tuto problematiku

studují, nevěnují ji velkou pozornost. V příloze C je vložen nevyplněný dotazník a v příloze D je přiložen jeden náhodně vybraný, vyplněný dotazník.

5.3 Charakteristika vzorku

Výzkum byl proveden na Hotelové škole v Plzni. Hotelová škola byla zvolena z důvodu toho, že autorka zde již 12 let vyučuje odborné předměty. Mezi tyto předměty patří Technologie přípravy pokrmů, Stolníčení, Potraviny a výživa. Vzhledem k tomu, že v textu je často zmiňována Hotelová škola, je vhodné v krátkosti tuto školu představit. Fotografie školy je přiložena v příloze E.

První zmínky o Hotelové škole (dříve SOU) sahají do roku 1967. Škola se specializovala na výuku učebních oborů kuchař, číšník. Zřizovatelem školy byl státní podnik Restaurace a jídelny Plzeň. Na začátku školního roku 1994/1995 byla škola přejmenována na Integrovanou střední školu gastronomickou. K další změně názvu došlo v roce 1997, kdy se změnil název na Střední odbornou školu gastronomickou a střední odborné učiliště gastronomické. V roce 1998 se škola přestěhovala na současnou adresu – U Borského parku 3. V roce 2008 došlo ke sloučení dvou odborných škol SOŠ a SOU gastronomické a SOU potravinářské. Při tomto sloučení vznikla Hotelová škola v Plzni se sídlem U Borského parku 3 a odloučeným pracovištěm Bendova 22, Plzeň.

V současné době se na této škole vyučují tyto učební obory: Kuchař, Číšník, Pekař, Cukrář, Řezník - Uzenář. Jedná se o tříleté obory zakončené výučním listem. Tito žáci ve škole absolvují teoretickou část výuky a odbornou praxi vykonávají na smluvních pracovištích školy. Tyto dvě části se pravidelně opakují na týdenní bázi.

Kromě těchto oborů je možné na Hotelové škole studovat studijní obory: Hotelnictví a cestovní ruch a Ekonomika a podnikání. Tyto dva obory jsou zakončeny maturitní zkouškou. Žáci absolvují ve škole teoretickou část po celé 4 roky studia, praktická část výuky probíhá v prvním a ve druhém ročníku ve škole a ve třetím a ve čtvrtém ročníku na smluvních pracovištích. Mezi smluvní pracoviště patří např. Parkhotel Plzeň, hotel Primavera, Restaurace U Mansfelda, Restaurace u Salzmannů, školní jídelna Karlovarská a další.

Hotelová škola dále nabízí možnost dvouletého, nástavbového studia oboru Gastronomie zakončeného též maturitní zkouškou.

V současné době na škole studuje zhruba 1000 žáků. Školu zřizuje Plzeňský kraj. Během výuky žáci využívají odborné učebny (PC učebny, cvičná restaurace, cvičená kuchyně), jazykové učebny. Fotografie těchto prostorů jsou uvedeny v Příloze F, G.

Dotazníkové šetření bylo tedy aplikováno na Hotelové škole Plzeň. Výzkumným vzorem jsou žáci 3. ročníku studijního oboru a žáci 3. ročníku učebního oboru. Autorka si tyto třídy vytypovala z důvodu, že tyto třídy v prvním a ve druhém ročníku učila odborným předmětům. Jak již bylo řečeno, cílem je porovnat rozdíly mezi žáky studijního a učebního oboru, proto autorka zvolila stejné ročníky.

Výzkumný vzorek je tvořen 52 žáky, 25 žáků učebního oboru a 27 žáků studijního oboru. Záměrně byly vybrány stejné ročníky, aby autorka zjistila a porovнала přístup žáků studijního a učebního oboru.

5.4 Interpretace výsledků výzkumu

Jak již bylo uvedeno, výzkum byl proveden na Hotelové škole v Plzni. Výzkumu se účastnilo 52 žáků, z čehož 25 žáků učebního oboru a 27 žáků studijního oboru.

Nyní autorka v krátkosti představí každou otázku. Ke každé otázce autorka zpracovala přehlednou tabulku pro zaznamenání zjištěných dat. V rámci této tabulky autorka zaznamenala vždy absolutní a relativní četnost zjištěných odpovědí jak pro žáky SŠ, tak i pro žáky SOU.

1) Věk:

Žáci jsou ve věku 17 – 18, s výjimkou několika žáků ve věku 19, 20 let. Průměrný věk žáků studijního oboru je 17,85 let, u žáků učebního oboru je 18,08 let. Tento rozdíl v průměrném věku studijního a učebního oboru bývá častým jevem. Mezi důvody patří pozdější nástup na povinnou školní docházku, opakování ročníku z důvodu neprospěchu nebo předchozí studium na jiné střední škole či učilišti. Zaznamenané odpovědi jsou shrnuty v Tabulce 1 Věk respondentů.

Tabulka 1 Věk respondentů

Věk	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
17	10	37,037	7	28
18	13	48,148	10	40
19	2	7,407	7	28
20	2	7,407	1	4
Součet	27	100	25	100
Průměr	17,851852		18,08	

Zdroj: Vlastní zpracování, 2012

2) Pohlaví

Typický jevem pro studijní obor je převaha žen nad muži, v případě učebního oboru je tomu naopak. V tomto případě to konkrétně znamená 63 % žen a 37% mužů na SŠ. Na SOU je tomu naopak – 60% mužů a 40% žen.

Na Hotelové škole je dlouholetým trendem fakt, že o studijní obory jeví větší zájem ženy a o učební obory naopak muži. Mezi důvody převahy žen nad muži na SŠ patří zohlednění studijních výsledků na základní škole, větší náročnost studia a následná možnost studia na VŠ se zaměřením na ekonomii, cizí jazyky a odborné předměty.

Vzhledem k objektivnosti šetření byla vybrána třída učebního oboru se zastoupením jak mužů, tak žen. Každoročně se na SOU otevírají třídy i se 100% zastoupením mužů. Zjištěné skutečnosti jsou zaznamenány v Tabulce 2 Pohlaví respondentů.

Tabulka 2 Pohlaví respondentů

Pohlaví	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
Muž	10	37,04	15	60
Žena	17	62,96	10	40

Zdroj: Vlastní zpracování, 2012

3) Studovaný obor

Úmyslně autorka vybrala jednu třídu s výučním listem a jednu s maturitou, tak aby objektivně porovnála životospřávu dnešní mládeže. Autorka vybrala třídy s podobným

počtem žáků. Třída s výučním listem čítala 25 žáků, třída s maturitní zkouškou čítala 27 žáků.

4) Jaké pojmy Vás napadnou v souvislosti se životosprávou? (3 – 5 hesel)

Tato otevřená otázka byla zařazena, tak aby žáky uvedla do dané problematiky a také proto, aby autorka zjistila, co si vlastně dotazovaní představí pod pojmem životospráva.

Otevřené otázky nebývají mezi respondenty oblíbené, proto autorka hodně zvažovala, zda vůbec tuto otázku zařadit. Velkým překvapením bylo, že většina dotazovaných na tuto otázku odpověděla a navíc se snažila dodržet počet doporučených odpovědí. Zjištěné odpovědi jsou shrnuty v níže uvedené tabulce.

Tabulka 3 Pojmy spojené se životosprávou

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
zdravá výživa	27	100	23	92
sport	19	70,37	9	36
pitný režim	8	29,63	10	40
odpočinek, spánek	13	48,148	9	36
návykové látky	5	18,519	8	32
životní styl, zdraví	11	40,741	4	16
psychická pohoda	3	11,111	1	4
volný čas	1	3,704	0	0
vzduch	1	3,704	0	0
zelená barva	0	0	1	4
Celkem	88		65	

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Zajímavostí je, že žák SŠ vymyslel v průměru 3,3 pojmu, naproti tomu žák SOU 2,6 pojmu. Respondenti často reagovali podobným způsobem a jejich odpovědi byli téměř totožné. Velká většina žáků zmiňovala ve velké většině kladné faktory v životosprávě, objevily se zde i negativní faktory v podobě návykových látek. Na tyto činitele si vzpomnělo 18% žáků SŠ, 32% žáků SOU.

Největší četnost se vyskytovala u pojmu zdravá výživa, na SŠ zdravou výživu zmínilo 100 % žáků, na SOU tak odpovědělo 92 % žáků. Důvodem této odpovědi je, že se

žáci v rámci svého studia s problematikou stravování, výživy, potravin setkávají při odborných předmětech.

Odpovědi byly téměř totožné, ale objevily se zde extrémní rozdíly v rámci odpovědi sport, kde odpovědělo 70 % žáků SŠ a pouze 36 % žáků SOU. Další rozdíly se vyskytují u odpovědi životní styl, zdraví, takto odpovědělo 40 % žáků SŠ a 16% žáků SOU.

5) Myslíte si, že dodržujete zásady zdravé životosprávy?

Cílem této otázky je zjistit, jak dotazovaní pohlíží na dodržování zásad zdravé životosprávy ze svého pohledu. Zda je jejich životospráva správná, je řešeno v dalších otázkách. Odpovědi jsou shrnuty v tabulce 4.

Tabulka 4 Dodržování životosprávy z pohledu žáků

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
určitě ano	4	14,815	0	0
spíše ano	12	44,444	7	28
spíše ne	10	37,037	12	48
určitě ne	1	3,704	6	24

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

60% žáků SŠ se přiklonilo k variantě určitě ano či spíše ano, to znamená, že se tedy domnívají, že dodržují zdravou životosprávu. U žáků SOU tak odpovědělo 28 %. Je zde tedy vidět značný rozdíl ve vlastním vnímání životosprávy.

K variantě spíše ne, určitě ne se přiklonilo 40 % žáků SŠ a 72 % žáků SOU. U odpovědí v následujících otázkách budeme moci porovnat, zda se tato domněnka u žáků potvrdí či vyvrátí.

6) Jaká zdravotní rizika podle Vás mohou vzniknout při nedodržování zdravé životosprávy? Prosím, uveďte 3 – 5rizik.

Cílem této otázky je, aby se žáci zamysleli nad tím, jaká rizika mohou vzniknout v případě nedodržování zásad zdravé životosprávy. Cílem je nejen, aby se žáci zamysleli, ale aby si to i uvědomili ve vztahu ke své osobě, svému zdraví.

Opět se jedná o otevřenou otázku a tak mohlo dojít k tomu, že žáci nebudou aktivně odpovídat. Překvapením opět bylo, že žáci aktivně odpovídali a snažili se dodržet počet odpovědí. Oproti předchozí otevřené otázce uvedli žáci nižší počet odpovědí. Žák SŠ odpověděl v průměru 2,8 rizik, žák SOU odpověděl pouze 2,04. Důvodů může být celá řada, např. náročnější otázka, žádné zkušenosti s riziky nedodržování zásad životosprávy, nízká informovanost daného problému. Odpovědi žáků jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 5 Rizika při nedodržování životosprávy

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
nemoci	17	62,963	19	76
obezita	20	74,074	8	32
zažívací problémy	11	40,741	6	24
srdeční onemocnění	13	48,148	5	20
únava	5	18,519	8	32
jiné	12	44,444	5	20
	78		51	

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Žáci SŠ nejčastěji uváděli odpovědi: 74 % žáků – obezita, 63 % nemoci (všeobecně), 48 % žáků konkrétně zmínilo srdeční onemocnění. U žáků SOU převažovala odpověď nemoci – 76 % žáků, 32 % žáků – obezita a totožně 32 % žáků – únava.

Autorka pozitivně hodnotí fakt, že si žáci uvědomují rizika, která mohou v budoucnu vznikat v případě nedodržování životosprávy.

7) Kdo Vás nejvíce ovlivňuje ve Vaší životosprávě?

Cílem této otázky je zjistit vliv okolí na respondenty. Okolí ovlivňuje respondenty v tom smyslu, že si vytváří určité zvyky, návyky nejen v oblasti životosprávy. Období dospívání je náročný úsek života a jedinci se často nechají ovlivnit svým okolím. Okolí může jedince ovlivnit jak negativně, tak pozitivně.

Autorka určila činitele, jež ovlivňují žáky v tomto věku v největší míře a poté ponechala volný prostor pro odpověď. Odpovědi jsou shrnuty v tabulce 6.

Tabulka 6 Faktory, ovlivňující žáky

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
rodina	12	44,444	7	28
přátelé	4	14,815	8	32
škola	8	29,63	4	16
jiné	3	11,111	6	24

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Žáky SŠ nejvíce ovlivňuje rodina, a to ve 44,4 %, dále je to škola v 29,63%. Naopak žáky SOU nejvíce ovlivňují přátelé – 32 %, dále také rodina ve 28 % případů. Žáci zmiňovali v případě možnosti – jiné tyto činitele: lékaři, literatura, nadřizený v práci.

Tyto rozdíly mohou být dány funkčností rodiny tak, že někteří žáci, především SOU, žijí v neúplných či nefunkčních rodinách, proto se častěji nechají ovlivnit přáteli, partou.

8) Jak dlouho denně spíte?

V této a v dalších otázkách se již řeší konkrétní faktory životosprávy. Jak již bylo v teoretické části řečeno, spánek je jedním z klíčových faktorů zdravé životosprávy.

Cílem tedy bylo zjistit, kolik hodin v průměru žáci denně spí. Zjištěné výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 7 Průměrný počet hodin spánku

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU(%)
6 - 7 hodin	18	66,667	17	68
8 - 9 hodin	5	18,519	3	12
9 a více	0	0	3	12
jiné	4	14,815	2	8

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Z výsledku šetření vyplývá, že většina žáků obou skupin denně spí 6 – 7 hodin. V obou případech se jedná o zhruba 66 – 68 %. Odpověď 8 – 9 hodin, jež by měla být optimálním řešením, byla označena pouze v 18 % žáků SŠ a 12 % žáků SOU. Za zmínku stojí možnost jiné – 14 % žáků SŠ a 8 % žáků SOU, kde dotazovaní nejčastěji uváděli extrémní možnosti 10 – 12 hodin.

V této otázce tedy nejsou téměř žádné výraznější rozdíly mezi oběma porovnávanými skupinami. V rámci zdravé životosprávy je však těmto žáků doporučováno denně spát 8 – 9 hodin. Zde je tedy prostor pro zlepšení u obou skupin žáků. Z vlastní zkušenosti autorka uvádí, že je mnohdy na žácích vidět častější únava při hodinách, která může souviset právě s nedostatkem kvalitního spánku.

9) Chodíte spát v pravidelnou dobu?

Tato otázka úzce souvisí s předchozí otázkou. Táže se však na pravidelnou dobu usínání, protože nejen dostatek spánku ovlivňuje životosprávu, ale také právě pravidelnost má velký vliv na životosprávu všech jedinců.

Zjištěné odpovědi jsou zaznamenány v následující tabulce.

Tabulka 8 Pravidelnost usínání

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU(%)
určitě ano	0	0	1	4
spíše ano	18	66,667	7	28
spíše ne	8	29,63	14	56
určitě ne	1	3,704	3	12

Zdroj: vlastní zpracování

Z výsledků šetření vyplývá, že žáci SŠ (66,6 %) spíše usínají v pravidelnou dobu. Naopak u žáků na SOU se vyskytují spíše záporné odpovědi typu spíše ne, určitě ne celkem v 68 %.

Tyto výsledky mohou být ovlivněny celou řadou faktorů např. rozdílné složení tříd podle pohlaví – na SŠ převažují děvčata, na SOU převažují chlapci. Dalším faktorem může být praxe žáků SOU (odpolední směny) a tedy i pozdější usínání.

Nutno podotknout, že samozřejmě pravidelná doba usínání má kladný vliv na životosprávu dospívajícího jedince.

10) Přemýšlíte někdy nad tím, jakým způsobem se stravujete?

Tato otázka a několik následujících jsou zaměřeny na další faktor životosprávy a to stravování a pitný režim. Těmto otázkám je věnován větší prostor, protože žáci studují tuto

problematiku v rámci odborných předmětů. Tato otázka opět monitoruje úvahu nad způsobem vlastního stravování. Zjištěné odpovědi jsou shrnuty v tabulce 9.

Tabulka 9 Úvaha nad vlastním stravováním

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
určitě ano	3	11,111	5	20
spíše ano	15	55,556	6	24
spíše ne	8	29,63	10	40
určitě ne	1	3,704	4	16

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

První krok ke zdravému stravování je určitě ten, začít přemýšlet o vlastním stravování. Proto by se nejen žáci, ale i všichni jedinci měli zamýšlet nad tím, jak se stravují, tak aby se vyhnuli případným rizikům, která často vznikají právě z důvodu špatného stravování.

66,6% žáků SŠ přemýšlí nad tím, jak se stravují a to v různé míře. V této třídě je silnější zastoupení dívek, které k tomuto tématu mají blíže. Často v tomto věku redukuje svoji hmotnost různými typy stravování ať už v podobě různých diet nebo pravidelného, zdravého stravování. Samozřejmě by nemělo docházet k extrémním úvahám nad stravováním, jež může vést k poruchám příjmu potravy.

Na SOU větší polovina žáků (56 %) nepřemýšlí nad způsobem svého stravování. Důvodem je častější zastoupení chlapců, kteří právě v tomto období výrazněji dospívají a mají zvýšený příjem potravy a nad složením stravy tolik nepřemýšlejí.

11) Kde se nejčastěji stravujete?

Je obecně známo, že v dnešním hektickém světě se populace nestravuje tím správným způsobem. A jeden z důvodů je právě ten, že často konzumují jídlo ve spěchu, rychle či ve fast foodech. Úkolem tedy bylo zjistit, kde se stravují žáci. Zjištěné odpovědi jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 10 Místo stravování

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU(%)
doma	23	85,185	21	84
školní jídelna	3	11,111	1	4
fast food	1	3,704	2	8
jiné	0	0	1	4

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

V případě této otázky byly odpovědi překvapující. Rozdíly mezi oběma skupinami nejsou takřka žádné. Žáci se shodli, že se nejčastěji (84 - 85 %) stravují doma. Největším překvapením bylo zjištění stravování ve fast foodech, kde se stravuje u SŠ pouze 1 žák a u SOU 2 žáci.

12) Kolikrát měsíčně navštěvujete fast food a konzumujete zde výrobky?

Tato otázka navazuje na předchozí otázku. Vzhledem k tomu, že fast food stravování se těší velké oblibě, byla zařazena otázka na to, kolikrát měsíčně žáci tuto formu stravování využívají. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 11 Měsíční návštěvy fast foodu

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU(%)
nenavštěvuji	3	11,111	3	12
1x měsíčně	16	59,259	6	24
4x měsíčně	7	25,926	8	32
8x měsíčně	1	3,704	5	20
vícekrát	0	0	3	12

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

U žáků SŠ byla nejčastější odpověď 1x měsíčně, a to v téměř 60 %. Autorka toto považuje za velmi dobré zjištění.

Naopak u žáků SOU se nejčastěji vyskytovala odpověď 4x měsíčně, a to u 32 % žáků. Tuto otázku bychom mohli spojit s otázkou, která se týkala úvahy nad vlastním stravováním. U žáků SOU se většina nezamýšlí nad tím, jak se stravuje. Proto možná také častěji konzumují stravu ve fast foodech. Dalších 32 % žáků navštěvuje fast food ještě častěji a to minimálně 8x měsíčně, což čítá v průměru 2x týdně. Určitě by stálo za zmínku hlouběji zkoumat u těchto žáků sortiment jídel, jež zde konzumují. Toto však již není předmětem této bakalářské práce z důvodu omezení rozsahu práce.

13) Kolikrát denně jíte?

Dalším klíčovým faktorem v oblasti stravování je i správné rozložení pokrmů a pravidelný přísun živin. Dříve bylo doporučováno konzumovat denně celkem 5 porcí, postupem času se došlo k názoru čím více menších porcí denně, tím lépe. V literatuře se proto nyní doporučuje 5 – 6 porcí denně. V tabulce 12 jsou shrnuty odpovědi žáků.

Tabulka 12 Denní počet porcí

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
méně než 5x	17	62,963	12	48
5 - 6x	10	37,037	7	28
více než 6x	0	0	6	24

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Obě dvě skupiny žáků jedí méně než 5x, v případě žáků SŠ to činí téměř 63 %, v případě žáků SOU tak činí 48 % žáků. Doporučený počet porcí dodržuje 37 % žáků SŠ a 28 % žáků SOU. Toto zjištění je poněkud alarmující, vzhledem ke skutečnosti, že většina žáků SŠ tvrdí, že o svém stravování přemýšlí. Těžko říci, jak o svém stravování přemýšlí, ale v oblasti počtu porcí by bylo vhodné přehodnotit současný stav. V šetření bylo zjištěno, že 24 % žáků SOU se stravuje více než 6x denně, což nepatří mezi doporučený počet porcí, na druhé straně v současné době je doporučováno jíst spíše více porcí v menším provedení.

14) Snídáte?

Stále se pohybujeme v oblasti stravování a dalším doporučením je pravidelně a vyváženě snídat. Toto je další problém současné populace vzhledem k uspěchané době, lidé často snídani vynechávají. Lidé často argumentují tím, že po ránu nemohou snídat, ale je to opět otázka zvyku, návyku. Odpovědi žáků jsou shrnuty v tabulce 13.

Tabulka 13 Snídaně

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
vždy	12	44,444	3	12
někdy	6	22,222	6	24
zřídka	7	25,926	9	36
nikdy	2	7,407	7	28

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

U odpovědí jsou značné rozdíly. Žáci SŠ ve 44,4% snídají vždy. U žáků SOU snídá vždy pouze 12 % žáků, což je velmi slabé zjištění. Pro některé jedince je snídaně ztrátou

času a raději volí možnost delšího spánku s následnou kompenzací většího množství přesnídávky. Žáci SOU v 28 % nesnídají vůbec, u žáků SŠ nesnídá celkem 7 %. Zřídka – což je také velmi negativní odpověď, odpovědělo 26 % žáků SŠ a 36 % žáků SOU. Absence snídaně vyvolává častou únavu, nedostatek energie, což se může negativně projevit i na výsledcích studia.

15) Uved'te, kolik porcí následujících potravin denně jíte:

V rámci zdravého stravování je velmi důležitá nejen pravidelnost, vyváženost, ale také skladba jídelníčku. Úkolem žáků bylo zapsat, kolik porcí dané potraviny denně konzumují. Odpovědi žáků jsou shrnuty v následujících tabulkách.

Tabulka 14 Počet porcí vybraných potravin - SŠ

	SŠ	SŠ (%)	SŠ	SŠ (%)	SŠ	SŠ (%)	SŠ	SŠ (%)	SŠ	SŠ (%)	SŠ	SŠ (%)
	0		1		2		3		4		5 a více	
mléčné výrobky	0	0	10	37,04	14	51,85	2	7,407	1	3,704	0	0
zelenina	1	3,704	12	44,44	6	22,22	6	22,22	2	7,407	0	0
ovoce	1	3,704	11	40,74	10	37,04	5	18,52	0	0	0	0
masno a masné výrobky	2	7,407	12	44,44	5	18,52	5	18,52	2	7,407	1	3,704
přílohy	0	0	7	25,93	6	22,22	8	29,63	6	22,22	0	0

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Tabulka 15 Počet porcí vybraných potravin - SOU

	SOU	SOU%	SOU	SOU %	SOU	SOU %	SOU	SOU %	SOU	SOU %	SOU	SOU %
	0		1		2		3		4		5 a více	
mléčné výrobky	1	4	12	48	7	28	4	16	1	4	0	0
zelenina	3	12	10	40	7	28	4	16	0	0	1	4
ovoce	2	8	11	44	8	32	4	16	0	0	0	0
masno a masné výrobky	2	8	4	16	8	32	5	20	3	12	3	12
přílohy (pečivo, rýže..)	0	0	2	8	6	24	8	32	5	20	4	16

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Adolescentům je doporučováno:

- 3 – 4 porce mléčných výrobků, což dodržuje 11 % žáků SŠ a 20 % žáků SOU
- 3 – 5 porcí zeleniny, což dodržuje 30 % žáků SŠ a 20 % žáků SOU
- 2 – 4 ovoce, což dodržuje 55 % žáků SŠ a 48 % žáků SOU

- 1 – 3 porce masa, což dodržuje 81 % žáků SŠ a 68 % žáků SOU
- 5 příloh, což dodržuje 0 % žáků SŠ a 16 % žáků SOU.

Výsledky respondentů se v porovnání mezi sebou zásadně neliší. Liší se však zásadně od doporučeného množství. Přestože bylo v jedné z otázek uvedeno, že se žáci (SŠ) zamýšlejí nad způsobem svého stravování, u většiny žáků se ve výsledcích objevují extrémně nízké hodnoty.

Pro autorku je toto zjištění překvapivé vzhledem k tomu, že stravování a výživě je věnována poměrně velké část výuky. Žáci se učí správnému stravování, ale zřejmě to pro ně není natolik motivující, aby získané znalosti aplikovali ve svém běžném životě.

16) Kolik l nealkoholických, neslazených nápojů denně zhruba vypijete?

Do zdravého stravování zahrnujeme i dodržování pitného režimu. Nejen adolescentům je doporučována denní dávka 2 – 3 l. Zjištěné odpovědi jsou zapsány v tabulce 16.

Tabulka 16 Pitný režim

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
méně než 1 l	13	48,148	5	20
1 - 2 l	12	44,444	9	36
2 - 3 l	2	7,407	5	20
více než 3 l	0	0	6	24

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Doporučený pitný režim dodržuje pouze 7,4 % žáků SŠ a 20 % žáků SOU. Z výsledků šetření je alarmující, že žáci SŠ, jež o svém stravování přemýšlejí, ve 48,1 % denně vypijí méně než 1 l. U žáků SOU převažuje odpověď 1 – 2 l a to u 36 % žáků. Na jedné straně si žáci uvědomují rizika spojená s nezdravou životosprávou, ale na druhé straně konkrétně u pitného režimu tato rizika obě dvě skupiny velmi podceňují.

17) Setkali jste se někdy s relaxačním cvičením zaměřeným na správné dýchání?

Pokud ano, prosím, uveďte, kde.

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se žáci setkali někdy s relaxačním cvičením, jež je zaměřeno na správné dýchání. Z šetření vyplývá, že 55 % žáků SŠ a 68 % žáků SOU se někdy setkali s tímto cvičením. Žáci SŠ nejčastěji uváděli tělesnou výchovu a žáci SOU

sporty, které provozují (fotbal, posilovna). Opět se zde projevilo různé zastoupení žáků dle pohlaví. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 17 Správné dýchání

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
ano	15	55,556	17	68
ne	12	44,444	8	32

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

18) Jak nejraději odpočíváte?

Odpočinek byl také několikrát zmíněn při prvotní úvaze nad tím, co vlastně živospráva je. Cílem je tedy zjistit, jak nejčastěji žáci odpočívají a načerpávají sílu, energii. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 18 Odpočinek

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU(%)
sport	6	22,222	10	40
hudba	12	44,444	10	40
práce	0	0	0	0
spánek	20	74,074	14	56
procházky	9	33,333	4	16
PC či TV	14	51,852	18	72
jiné	1	3,704	0	0

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Žáci SŠ nejčastěji odpočívají spánkem a to v 74 %, dále u PC či TV v 52 % a také při hudbě ve 44,4 %. Žáci SOU nejčastěji odpočívají u PC či TV v 72 %, dále při spánku v 56 % a také u hudby a sportu shodně ve 40 %.

Obě dvě skupiny odpočívají převážně pasivním odpočinkem. U žáků SOU se ve velkém míře objevuje i aktivní odpočinek ve formě sportu. Zde je určitě prostor ke zlepšení především u žáků SŠ, kteří by měli zařadit spíše aktivní odpočinek, protože velkou část dne tráví sezením ve škole.

19) Sportujete pravidelně (alespoň 3x týdně)?

Formou aktivního odpočinku je také sport. Cílem otázky je zjistit, zda žáci sportují pravidelně, tj. 3x týdně. Zjištěné odpovědi jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 19 Sport

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU(%)
určitě ano	7	25,926	9	36
spíše ano	6	22,222	8	32
spíše ne	13	48,148	5	20
určitě ne	1	3,704	3	12

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

Z šetření vyplývá, že 48 % žáků SŠ určitě či spíše sportuje pravidelně a v případě žáků SOU je tomu v 68 % žáků. Tento rozdíl je způsoben tím, že chlapci mají spíše pozitivnější vztah ke sportu.

20) Plánujete si svůj časový rozvrh s předstihem?

Cílem této otázky je zjistit, jak žáci umějí hospodařit se svým časem, zda si své aktivity plánují či naopak. Žáci SŠ si v 66 % spíše či určitě plánují své povinnosti, u žáků SOU tomu je tak v 44 % žáků. Opět je to způsobeno rozložením tříd podle pohlaví. Je to způsobeno větší pečlivostí, zodpovědností, která bývá typičtější pro děvčata. Zjištěné výsledky jsou shrnuty v tabulce 20.

Tabulka 20 Plánování časového rozvrhu

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
určitě ano	3	11,111	3	12
spíše ano	15	55,556	8	32
spíše ne	7	25,926	10	40
určitě ne	2	7,407	4	16

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

21) Stiháte všechny plánované činnosti?

Tato otázka úzce souvisí s předchozí otázkou. Cílem je zjistit, zda žáci stihají všechny své plánované aktivity. 80 % žáků SŠ a 68 % žáků SOU stihá své naplánované aktivity. Jedná se o pozitivní zjištění u obou skupin. Zjištěné výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 21 Plánované aktivity

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
určitě ano	4	14,815	1	4
spíše ano	18	66,667	16	64
spíše ne	4	14,815	8	32
určitě ne	1	3,704	0	0

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

22) Kouříte?

V této a v dalších otázkách se budeme zabývat negativními činiteli, jež ovlivňují také životosprávu. V této otázce zjišťujeme, zda žáci kouří. Na SŠ kouří 33 % žáků, na SOU kouří 56 % žáků. Zjištěné skutečnosti nejsou nikterak překvapující, protože „moderním trendem“ v naší společnosti je spíše kouřit. Tyto skutečnosti souvisí s předchozí otázkou ohledně toho, kdo jedince ovlivňuje. U žáků SOU to nejčastěji byli přátelé a u SŠ rodina. Rozdíly mezi žáky SŠ a SOU mohou být také způsobeny nefunkčností rodiny, vliv party. Zjištěné skutečnosti jsou uvedeny v tabulce 22.

Tabulka 22 Kouření

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
Ano	9	33,333	14	56
Ne	18	66,667	11	44

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

23) Pokud kouříte, od kolika let?

Tato otázka se týká pouze žáků, kteří v předchozí otázce odpověděli, že kouří. Cílem je tedy zjistit, od kolika let žáci kouří. U obou skupin žáků bylo zjištěno, že kouří od svých 14 – 15 let, což je tedy přechod ze ZŠ na SŠ či SOU. Alarmující je zjištění, že 3 žáci SOU a 1 žák SŠ kouří od věku 13 let a méně. Zjištěné výsledky jsou shrnuty v tabulce 23.

Tabulka 23 Kouření 2

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
13 a méně	1	11,111	3	21,429
14 - 15 let	5	55,556	7	50
16 - 18 let	3	33,333	4	28,571
jiné	0	0	0	0

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

24) Proč kouříte? Prosím, uveďte hlavní důvod.

V tomto šetření je zjišťován důvod kouření. U zjištěných dat se u obou skupin nejčastěji vyskytují odpovědi parta (SŠ – 44 %, SOU – 35 %), stres (SŠ – 33 %, SOU – 35 %). Zde se projevuje vliv okolí na jedince. 21 % žáků SOU uvádí jako hlavní důvod – závislost, což je velmi nebezpečné vzhledem k nízkému věku žáků.

Tabulka 24 Důvod kouření

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
parta	4	44,444	5	35,714
stres	3	33,333	5	35,714
rodina	2	22,222	1	7,143
bez důvodu	1	11,111	2	14,286
závislost	1	11,111	3	21,429

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

25) Pijete alkohol, pokud ano, kolikrát týdně?

Nyní se dostáváme k dalšímu negativnímu činiteli a to alkoholu. Ten společně s kouřením bývá často spojován s experimenty mladých lidí. Cílem je tedy zjistit, zda žáci konzumují alkohol a poté kolikrát týdně. Výsledky tohoto šetření jsou hrozné. U žáků SŠ alkohol konzumuje 74 % a u žáků SOU 100 %. Žáci SŠ nejčastěji alkohol konzumují 1x týdně a to v 70 %. Žáci SOU konzumují alkohol nejčastěji 2x týdně a to v 40 %, dále 1 x týdně ve 32 %. 4 žáci SOU uvedli, že alkohol konzumují více než 3x týdně. Toto zjištění je děsivé vzhledem k nízkému věku a také k tomu, že alkohol je návyková látka a tedy jeho spotřeba a potřeba se může nadále zvyšovat a tím vznikat závislost. Výsledky jsou shrnuty v tabulce 25.

Tabulka 25 Alkohol

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
ano	20	74,074	25	100
1x týdně	14	70	8	32
2x týdně	4	20	10	40
3x týdně	1	5	3	12
vícekrát	1	5	4	16
ne	7	25,926	0	0

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

26) Máte vlastní zkušenosti s drogami? Pokud ano, prosím napište, s kterou.

Doménou současného života mladých lidí bývají často drogy. Cílem je tedy zjistit, zda žáci mají nějaké zkušenosti s drogami a případně s kterými. S drogami má zkušenost 30 % žáků SŠ a 68 % žáků SOU. Jedná se o velmi vysoká čísla. Autorka předpokládala vyšší výskyt u SOU, ale velmi ji překvapilo zjištění u žáků SŠ. Rozdíly mezi oběma skupinami se stále opakují, jak již bylo řečeno v předchozích otázkách. Žáci, kteří mají vlastní zkušenosti s drogami, shodně uvedli zkušenost s marihuanou a to ve 100 % v obou případech. Další výsledky nejsou nikterak zajímavé čísla, ale spíše druhem drog. Zjištěné výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 26 Drogy

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
ano	8	29,63	17	68
marihuana	8	100	17	100
hašiš	2	25	4	23,529
lysohlávky	1	12,5	0	0
LSD	1	12,5	2	11,765
pervitin	0	0	2	11,765
koks	0	0	1	5,882
ne	19	70,37	8	32

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

27) Pociťujete často stresové situace?

Poslední dvě otázky jsou věnovány stresovým situacím. Cílem této otázky je zjistit, zda žáci pociťují často stresové situace. 52 % žáků SŠ spíše či určitě pociťuje stresové situace, u žáků SOU je tomu v 80 %. Rozdíl je poměrně značný, může být dán tím, že dotazovaná třída SOU je ve třetím ročníku a v blízké době ji čeká závěrečná zkouška v podobě písemné, praktické a ústní části. Toto ovšem může být pouze jeden z mnoha problémů, který podněcuje žáky ke stresu. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 27 Stresové situace

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
určitě ano	3	11,111	5	20
spíše ano	11	40,741	15	60
spíše ne	13	48,148	4	16
určitě ne	0	0	1	4

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

28) Jak řešíte své stresové situace?

Poslední otázka souvisí s předchozí otázkou, je zde řešena problematika stresových situací a jejich řešení. Ze zjištěných výsledků vyplývá, že žáci SŠ v 60 % řeší stresové situace hudbou, naproti tomu u žáků SOU převažuje sport v 68 %. Jak již bylo uvedeno dříve, žáci SOU mají blíže ke sportu, proto ho využívají i v případě těchto situací. Někteří žáci uváděli jako možnost řešení stresové situace: konzultaci s psychologem, sex, procházky. Zjištěné výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 28 Řešení stresových situací

	SŠ	SŠ (%)	SOU	SOU (%)
jídlo	5	18,519	2	8
sport	7	25,926	17	68
hudba	16	59,259	14	56
jiné	6	22,222	5	20

Zdroj: vlastní zpracování, 2012

5.5 Shrnutí a návrh nápravných opatření

Pro lepší přehlednost je vhodné stručně shrnout zásadní výsledky a rozdíly mezi jednotlivými skupinami žáků.

Pro obě skupiny žáků platí následující zjištění:

- obě skupiny žáků si v otevřené otázce životosprávy vzpomněli téměř na všechny činitele, jež ovlivňují životosprávu, vzpomněli si jak na kladné, tak na záporné činitele
- obě dvě skupiny žáků spí méně, než je doporučováno
- obě dvě skupiny žáků se převážně stravují doma
- obě skupiny žáků zdaleka nedodržují doporučený denní přísun jednotlivých pokrmů

Zajímavější jsou však zásadní rozdíly mezi třídou SŠ a třídou SOU. Nejzajímavější rozdíly jsou shrnuty v následující části.

1) 70 % žáků SŠ si vzpomnělo v případě otevřené otázky číslo 4 na pojem sport, v případě žáků SOU tomu činilo pouze 36 %. Na druhé straně sport nebo aktivní odpočinek více provozují žáci SOU oproti žákům SŠ. Také v případě otázky stresu, žáci SOU se spíše odreagovávají při aktivním odpočinku oproti žákům SŠ. Toto může být způsobeno tím, že ve třídě SOU převažují chlapci a ti mají ke sportu většinou blíže.

2) Zajímavým faktorem je vlastní názor na dodržování životosprávy, kdy 60 % žáků SŠ si myslí, že dodržuje zásady životosprávy a v případě žáků SOU tomu je jen ve 28 %. Toto byl prvotní pohled žáků na dodržování životosprávy. V dalších otázkách bylo zjišťováno, zda tomu opravdu tak je.

3) Rozdílné výsledky odpovědí se vyskytly v otázce, kdo žáky ovlivňuje v životosprávě. Žáky SŠ nejvíce ovlivňuje rodina a žáky SOU nejčastěji ovlivňují přátelé.

4) Dalším výraznějším rozdílem je pravidelnost usínání s výsledkem 60 % na SŠ a 32 % na SOU. Tento rozdíl může být dán tím, že žáci usínají později z důvodu odpoledních směn na praktické výuce.

5) Více snídají žáci na SŠ naopak žáci SOU snídají méně. Důvodem může být většinou zastoupení dívek na SŠ.

6) Žáci SOU více navštěvují fast food a to v extrémně vysokých hodnotách oproti žákům SŠ. Důvodem může být opět většinový zastoupení chlapců ve třídě SOU.

7) Naopak pozitivním jevem pro žáky SOU je dodržování pitného režimu oproti žákům SŠ.

8) Více žáků SOU kouří (50 %), stejně tak u otázky týkající se alkoholu, alkohol konzumují všichni (tj. 100 % žáků SOU). Oproti tomu u žáků SŠ cigaretám holduje 33 % žáků a alkoholu 75 %. S drogami má zkušenost 68 % žáků SOU a 30 % žáků SŠ.

9) Stres pociťují spíše žáci SOU (68%), u žáků SŠ tomu je v 51 %.
Důvodem mohou být blížící se závěrečné zkoušky u žáků SOU.

Na základě zjištěných výsledků dotazníkového šetření jsou navrženy následující
nápravná opatření:

- 1) Přednášky, semináře na téma návykové látky
 - V současné době probíhají ve škole i mimo školu preventivní besedy na téma návykové látky. Po zjištění současných skutečností ve spolupráci s výchovným poradcem zařadit častější návštěvy těchto besed či přednášek. Velkým přínosem pro žáky je osobní zkušenost přednášejících, což působí velmi emotivně alespoň na některé žáky.
- 2) Přednášky, semináře na téma životospráva
 - Nově budou zařazeny další přednášky, týkající se životosprávy, životního stylu a vlivu těchto faktorů na psychické a fyzické zdraví jedince.
- 3) Projektové vyučování se zaměřením na správné složení jídelníčku
 - Projektové vyučování se také již na Hotelové škole využívá. Cílem nového projektu bude praktické procvičení sestavení jídelníčku se zastoupením různých živin a potravin.
 - Na základě vypracovaných projektů a ve spolupráci se školní jídelnou se některé pokrmy budou připravovat ve školní jídelně. Do těchto projektů se postupně zapojí všechny třídy na škole. Pokud se tento projekt osvědčí, budou zapojeny všechny třídy, jejichž cílem bude sestavit vždy týdenní jídelní lístek podle zásad zdravé výživ. Na základě sestavených jídelních lístků budou pokrmy zařazeny ke konzumaci přímo ve školní jídelně.
- 4) Zřízení školního bufetu
 - V současné době se žáci mohou stravovat ve školní jídelně a nebo prostřednictvím prodejních automatů. Sortiment prodejních automatů není vždy optimální co se týče nabídky pro dospívající mládež. Z tohoto důvodu na škole chybí školní bufet. Sortiment bufetu bude nabízet žákům možnost zdravějšího stravování od snídaní až po odpolední svačiny.
- 5) Pitné barely
 - Škola bude vybavena barely s pitnou vodou na každém poschodí, tak aby žáci měli možnost zvyšovat svůj současný přísun tekutin.
- 6) Volnočasové aktivity

- Z výsledků šetření vyplynulo, že žáci mají málo aktivního pohybu. Z tohoto důvodu bude možnost využití různých zájmů kroužků se zaměřením na pohybové aktivity. Žákům bude k dispozici tělocvična a posilovna v odpoledních hodinách a to 2x týdně s učitelským dozorem. Dalším návrhem je možnost spolupráce s budoucími absolventy pedagogických fakult, kteří by si zde v rámci těchto aktivit mohli plnit svoji praxi.

Závěr

Bakalářská práce „Živospráva současné mládeže na vybrané SŠ“ je zaměřena na živosprávu a její vliv na život a zdraví dnešní mládeže. Autorka postupovala systematicky, nejprve zpracovala obecný přehled problematiky živosprávy a vlivu na život a zdrav jedince. Na základě zjištěných informací sestavila dotazník, kterým autorka zjišťovala skutečný postoj žáků k živosprávě. V rámci dotazníkového šetření byly porovnány dvě skupiny žáků Hotelové školy a to třída s výučním listem a třída s maturitní zkouškou. Jednotlivé otázky dotazníkového šetření byly zpracovány graficky ve formě přehledných tabulek a dále také okomentovány stručným komentářem.

Zjištěné výsledky byly pro autorku v některých oblastech velmi překvapivé. Autorka byla velmi potěšena tím, že si žáci obou tříd vzpomněli na zásadní činitele, kteří ovlivňují život a zdraví člověka. Tomuto tématu je v rámci výuky odborných předmětů věnována velká část prostoru, a tak autorka v roli učitelky odborných předmětů vnímala velmi pozitivně, že žáci si na tyto faktory vzpomněli.

Co se však týká živosprávy žáků v běžném životě, byly některé zjištěné skutečnosti velmi alarmující. Jedná se o stále se opakující problémy dospívajících, o kterých se běžně hovoří v médiích – konzumace alkoholu mládeže mladší 18 let, špatné stravovací návyky nebo experimenty s návykovými látkami.

Práce byla pro autorku velmi přínosná. Velmi pozitivně autorka vnímá přístup žáků k dotazníkovému šetření. Žáci aktivně spolupracovali v rámci svých možností. V případě otevřených otázek dotazníku se vyskytlo nepatrné množství nevyplněných dotazníků.

Po zpracování výsledků šetření se sami žáci zajímali o výsledky svých, vyplněných dotazníků. Ve výuce tedy proběhla krátká diskuze na dané téma. Autorka žákům stručně popsala výsledky dotazníkového šetření a možnosti nápravných opatření, které v rámci této práce navrhla. Žáci velmi pozitivně hodnotili možnost zapojení se do sestavení jídelníčku ve školní jídelně, větší možnost využití tělocvičny a posilovny v odpoledních hodinách.

Žáci by si měli právě v tomto věku upevnit a osvojit zásady živosprávy, tak aby se v budoucnu vyhnuli různým zdravotním potížím, která jsou spojena s dodržováním či nedodržováním zdravé živosprávy.

Resumé

Předložená bakalářská práce je zaměřena na problematiku životosprávy dospívající mládeže. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části a to na část teoretickou a praktickou. V teoretické části je životospráva zpracována spíše obecně. Nejprve jsou vymezeny základní pojmy, které ovlivňují životosprávu. Následně jsou jednotlivé faktory rozděleny do dvou kategorií a to na kladné, mezi které patří spánek, odpočinek, zdravá výživa, správné dýchání, pohybová aktivita a na faktory, které ohrožují psychosomatické zdraví, mezi něž patří konzumace návykových látek a náročné životní situace. Tyto faktory jsou detailně rozebrány v následující části. Dále v této části je zpracováno období adolescence jako vývojová etapa. Je zde zpracován obecný vývoj a také doporučení v oblasti životosprávy pro danou věkovou kategorii.

S teoretickou částí je úzce provázána část praktická. V rámci praktické části bakalářské práce byl zpracován vlastní dotazník, na základě kterého byl zjišťován postoj středoškolské mládeže k životosprávě. V rámci dotazníkového šetření byl porovnán postoj žáků s výučním listem a s maturitní zkouškou. Výzkum byl proveden na Hotelové škole v Plzni. Výsledky jsou shrnuty v přehledných tabulkách. Každý výsledek dotazníkového šetření je stručně okomentován vlastním názorem. Na základě zjištěných výsledků byla doporučena nápravná opatření ke zlepšení současného stavu.

Klíčová slova:

Životospráva, adolescence, zdravá výživa, odpočinek, pohyb, návykové látky, stres

Resumé:

The presented thesis is focused on issues of regime of adolescents. The thesis is divided into two parts, that means into theoretic and practical part. The author wrote the regime in the theoretic part mainly generally. First of all there are done the basic terms used in regime. Then there are the crucial factors divided into two parts, that means into the positive factors, which cover sleeping, relaxation, health food and sport. On the other side, there are negative factors, which endanger health of people. These factors include consumption of narcotics, or stress. All the factors are done in the next part of thesis. Next in the theoretic part is done the period of the adolescent. There is done the human develop of adolescent and recommendation for the adolescents.

The theoretic part is connected with the practical part. In the practical part there was made the questionnaire. On the basic of the questionnaire was compared the attitude to the regime of the students with the secondary school leaving exam and students with vocational certificate. The research was done at the Hotel school in Pilsen. The results were done in clearly table. Each of results of the questionnaire was shortly commented by the opinion of the author. On the based of discovered results was recommend corrective arrangement to improve the current regime of the adolescents.

Key words: Regime, adolescent, health food, relaxation, sport, narcotic, stress

Seznam tabulek

Tabulka 1 Věk respondentů.....	38
Tabulka 2 Pohlaví respondentů	38
Tabulka 3 Pojmy spojené se životosprávou	39
Tabulka 4 Dodržování životosprávy z pohledu žáků	40
Tabulka 5 Rizika při nedodržování životosprávy.....	41
Tabulka 6 Faktory, ovlivňující žáky.....	42
Tabulka 7 Průměrný počet hodin spánku	42
Tabulka 8 Pravidelnost usínání	43
Tabulka 9 Úvaha nad vlastním stravováním	44
Tabulka 10 Místo stravování	45
Tabulka 11 Měsíční návštěvy fast foodu.....	45
Tabulka 12 Denní počet porcí	46
Tabulka 13 Snídaně	46
Tabulka 14 Počet porcí vybraných potravin - SŠ	47
Tabulka 15 Počet porcí vybraných potravin - SOU	47
Tabulka 16 Pitný režim	48
Tabulka 17 Správné dýchání	49
Tabulka 18 Odpočinek.....	49
Tabulka 19 Sport	50
Tabulka 20 Plánování časového rozvrhu.....	50
Tabulka 21 Plánované aktivity	51
Tabulka 22 Kouření	51
Tabulka 23 Kouření 2	51
Tabulka 24 Důvod kouření.....	52
Tabulka 25 Alkohol.....	52
Tabulka 26 Drogy.....	53
Tabulka 27 Stresové situace	53
Tabulka 28 Řešení stresových situací.....	54

Seznam použité literatury

Tištěné zdroje

ČÍŽKOVÁ a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, ISBN 80-7067-953-0

HARTL, P; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, s. r. o, 2000, ISBN 80-7178-303- X

HOLEČEK, V.; MIŇHOVÁ, J.; PRUNNER, P. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, ISBN 978-80-7380-065-9

KANTOR, M. *Výchova ke zdraví*. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU v Plzni, 1994, ISBN 80-7043-113-X

KOLAŘÍKOVÁ, J. *Potraviny a výživa* 2. díl. Vydavatelství Orlik, Probulov 20

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, ISBN 978-807367-568-4

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-3433-0

LUHANOVÁ, L. *Zdravá výživa ve školním stravování*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1995

MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-747-7

MACHOVÁ, J; KUBÁTOVÁ, D a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8

MARÁDOVÁ, E; STŘEDA, L; ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2010, ISBN 978-80-7290-480-8

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, ISBN 46-00-27/2

NEŠPOR, K; CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti*. Praha: Vydavatelství Sportpropag, 1995

ROSCHINSKY, J. *Hubneme cvičením a správnou výživou*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1747-6

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. – dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005, ISBN 80-246-0956-8

Internetové zdroje

Alkoholik [online]. [cit. 2011-10-9]. Dostupné

z www:<http://www.alkoholik.cz/zavislost/clanky_a_statistiky/spotreba_alkoholu_v_cr_dl_ouhodobě_stoupa.html>

Celostní medicína [online]. [cit. 2011-09-30]. Dostupné

z www:<<http://www.celostnimedicina.cz/odpocinek-lek-na-nasi-unavu.htm>>

HS Plzeň [online]. [cit. 2011-09-30]. Dostupné z www:<www.hsplzen.cz>

MTE stravování [online]. [cit. 2011-10-02]. Dostupné z www:

<<http://www.mte.cz/stravovani-pohyb.htm>>

Psychologie [online]. [cit. 2011-09-26]. Dostupné

z www:<<http://psychologie.nazory.eu/sny>>

Relax lidovky [online]. [cit. 2011-10-09]. Dostupné z www:< <http://relax.lidovky.cz/cesi->

[jsou-druzci-na-svete-ve-spotrebe-alkoholu-vic-piji-jen-moldavane-11h-ln-zdravi.asp?c=A110218_161731_ln-zdravi_mev](http://relax.lidovky.cz/cesi-jsou-druzci-na-svete-ve-spotrebe-alkoholu-vic-piji-jen-moldavane-11h-ln-zdravi.asp?c=A110218_161731_ln-zdravi_mev)>

Relaxuj [online]. [cit. 2011-09-25]. Dostupné z www:< http://www.relaxuj.cz/art_doc-

[EAF618CABD9DF13BC12572FF00557EAF.html](http://www.relaxuj.cz/art_doc-EAF618CABD9DF13BC12572FF00557EAF.html)>

Webnet Zdravá výživa[online]. [cit. 2011-09-27]. Dostupné

z www:<http://www.webnet.wz.cz/nem_priz/zdrava_vyziva.html>

Zdeněk Mlčoch [online]. [cit. 2011-10-23]. Dostupné

z www:<<http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/jidlo-strava/vyzivova-pyramida-obrazek-obilniny-zelenina-ovoce-mleko-maso-vejce-sladkosti-sul>>

Zdravá výživa [online]. [cit. 2011-10-20]. Dostupné

z www:<<http://www.zdravavyziva.cz/>>

Žij zdrav [online]. [cit. 2011-10-02]. Dostupné z www:< <http://www.zijzdrave.cz/nas->

[pohyb/pohyb-a-redukce-kilogramu/zakladni-zasady/](http://www.zijzdrave.cz/nas-pohyb/pohyb-a-redukce-kilogramu/zakladni-zasady/)>

Seznam příloh

Příloha A Pyramida zdraví

Příloha B Průměrná spotřeba alkoholu

Příloha C Dotazník

Příloha D Vyplněný dotazník

Příloha E Hotelová škola

Příloha F Cvičná restaurace

Příloha G PC učebna

Příloha A Pyramida zdraví



Zdroj: Zdeněk Mlčoch [online]. [cit. 2011-10-23]. Dostupné z [www:<http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/jidlo-strava/vyzivova-pyramida-obrazek-obilniny-zelenina-ovoce-mleko-maso-vejce-sladkosti-sul](http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/jidlo-strava/vyzivova-pyramida-obrazek-obilniny-zelenina-ovoce-mleko-maso-vejce-sladkosti-sul)

Příloha B Průměrná spotřeba alkoholu



Zdroj: Alkoholik [online]. [cit. 2011-10-9]. Dostupné z [www:<http://www.alkoholik.cz/zavislost/clanky_a_statistiky/spotreba_alkoholu_v_cr_dl_ouhodate_stoupa.html](http://www.alkoholik.cz/zavislost/clanky_a_statistiky/spotreba_alkoholu_v_cr_dl_ouhodate_stoupa.html)>

Příloha D Vyplněný dotazník

H3

Dotazník

Vážení žáci, žákyně

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku, který potřebuji jako podklad pro svou bakalářskou práci na téma „Životospráva současné středoškolské mládeže na vybrané SŠ“. Dotazník je zcela anonymní.

Studuji 3. Ročník bakalářského studia Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku.

Získaná data budou použita pouze pro účely zpracování praktické části bakalářské práce.

Předem Vám děkuji za spolupráci

Marie Lesová

1. Věk: 14.....
2. Pohlaví a) muž b) žena
3. Jaké pojmy Vás napadnou v souvislosti se životosprávou?
(Prosím, uveďte 3 – 5 hesel)
... celkový, ovoce, maso, ryba, zelenina
4. Myslíte si, že dodržíte zásady zdravé životosprávy?
Určitě ano Spíše ano Spíše ne Určitě ne
5. Jaká zdravotní rizika si myslíte, že mohou vzniknout při nedodržování zdravé životosprávy? Prosím, uveďte 3 – 5 rizik
... diabetes, obezita, únava
6. Kdo Vás nejčastěji ovlivňuje ve Vaší životosprávě?
Rodina Přátelé Škola Jiné:.....
7. Jak dlouho denně spíte?
6- 7 hodin 8 – 9 hodin 9 a více Jiné:.....
8. Chodíte spát v pravidelnou dobu?
Určitě ano Spíše ano Spíše ne Určitě ne
9. Přemýšlíte někdy nad tím, jakým způsobem se stravujete?
Určitě ano Spíše ano Spíše ne Určitě ne
10. Kde se nejčastěji stravujete?
Doma Školní jídelna Fast food Jiné:.....
11. Kolikrát měsíčně navštěvujete fast food a konzumujete zde výrobky?
Nenavštěvuji 1x měsíčně 4x měsíčně 8x měsíčně Vícekrát
12. Kolikrát denně jíte?
Méně než 5krát 5 – 6krát Více než 6krát
13. Snídáte?
Vždy Někdy Zřídka Nikdy

14. Uveďte, kolik porcí následujících potravin denně jíte:

	0	1	2	3	4	5
Mléčné výrobky			•			
Zelenina		•				
Ovoce			•			
Maso a masné výrobky	•					
Přílohy (pečivo, rýže, obiloviny)				•		

15. Kolik l nealkoholických, neslazených nápojů denně zhruba vypijete?

Méně než 1 l 1 – 2 l 2 – 3 l více než 3 l

16. Setkali jste se někdy s relaxačním cvičením zaměřeným na správné dýchání? Pokud ano, prosím, uveďte, kde.

Ano Tělesná výchova Jóga Tai chi Jiné:.....
 Ne

17. Jak nejraději odpočíváte?

Sport Práce Procházky PC či televize
 Hudba Spánek Jiné:

18. Sportujete pravidelně (alespoň 3x týdně)?

Určitě ano Spíše ano Spíše ne Určitě ne

19. Plánujete si svůj časový rozvrh s předstihem?

Určitě ano Spíše ano Spíše ne Určitě ne

20. Stíháte všechny plánované činnosti?

Určitě ano Spíše ano Spíše ne Určitě ne

21. Kouříte?

Ano Ne

22. Pokud kouříte, od kolika let?

13 let a méně 14 – 15 let 16 – 18 let Jiné:.....

23. Proč kouříte? Prosím, uveďte hlavní důvod.

..... *moje máma do toho dostala kamarádky*

24. Pijete alkohol, pokud ano, kolikrát týdně?

Ne Ano 1x týdně 2x týdně 3x týdně vícekrát

25. Máte vlastní zkušenosti s drogami? Pokud ano, prosím napište, s kterou.

Ne Ano: *marihuana (1x)*

26. Pociťujete často stresové situace?

Určitě ano Spíše ano Spíše ne Určitě ne

27. Jak řešíte své stresové situace?

Jídlem Sportem Hudbou Jiné:.....

Příloha E Hotelová škola



Zdroj:HS Plzeň [online]. [cit. 2012-02-19]. Dostupné z www:< <http://www.hsplzen.cz/>>

Příloha F Cvičná restaurace



Zdroj:HS Plzeň [online]. [cit. 2012-02-19]. Dostupné z www:< <http://www.hsplzen.cz/>>

Příloha G PC učebna



Zdroj:HS Plzeň [online]. [cit. 2012-02-19]. Dostupné z www:< <http://www.hsplzen.cz/>>