

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra pedagogiky

**VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU
STYLU NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE V CHEBU
A V HAZLOVĚ**

Diplomová práce

Taťána Jiroušková
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
(2006 - 2013)
Vedoucí práce: PhDr. Dagmar Čábalová, Ph.D.
Plzeň, 2013

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

V Plzni dne: 28. června 2013

.....
Taťána Jiroušková

Ráda bych na tomto místě poděkovala paní PhDr. Dagmar Čábalové, Ph.D.,
za cenné konzultace, rady a podporu při zpracování této diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 Zdraví.....	8
1.1 Vybrané definice a teorie zdraví z pohledu vědních oborů.....	8
1.2 Historické souvislosti výchovy ke zdraví	14
1.3 Výchova ke zdraví v současných kurikulárních dokumentech	16
1.4 Současné programy pro zdraví na základní škole	18
2 Výchova ke zdravému životnímu stylu	23
2.1 Životní styl současného člověka	23
3 Výživa a zdraví	25
3.1 Vybrané poruchy ve výživě	33
4 Pohyb a zdraví	34
5 Výzkumná sonda do praxe základních škol.....	36
5.1 Cíle a předpoklady výzkumné sondy	36
5.2 Popis zkoumaného vzorku výzkumné sondy	37
5.3 Metody zvolené pro výzkumnou sondu	39
5.4 Výsledky šetření, jejich analýza a interpretace	41
5.4.1 Analýza výsledků dotazníku pro učitele	41
5.4.2 Analýza výsledků dotazníku pro žáky	51
5.4.3 Analýza výsledků dotazníku pro rodiče.....	61
5.5 Závěry praktické části	76
5.5.1 Obsahový závěr.....	76
5.5.2 Metodologický závěr	80
5.5.3 Praktický závěr	80
ZÁVĚR	83
SEZNAM LITERATURY	84
RESUMÉ	87
SUMMARY	88
SEZNAM SCHÉMÁT, OBRÁZKŮ A TABULEK	89
SEZNAM PŘÍLOH.....	92

ÚVOD

Mnoho lidí si uvědomuje, že si své zdraví tvoříme z velké části sami, velká část je však bere jako samozřejmost a zodpovědnost za něj přenechává lékařům. Lékaři, zdravotníci, učitelé a vychovatelé mají velký vliv na utváření postojů lidí k vlastnímu zdraví. Děti si návyky a postoje k životnímu stylu vytvářejí a upevňují ve výchovném procesu v rodině, mateřské a základní škole. V základní škole je proces podpory zdraví uskutečňován naplňováním cílů rámcových vzdělávacích programů (dále RVP) a z nich vycházejících školních vzdělávacích programů (dále ŠVP). Jedním z hlavních cílů výchovy ke zdraví je učit se aktivně chránit a rozvíjet fyzické, duševní a sociální zdraví a být za něj zodpovědný. Velmi důležitá je spolupráce školy s rodinou. Podle našeho názoru je možné cíle výchovy ke zdraví realizovat ve všech vzdělávacích oborech a oblastech vytvářením vhodného, neohrožujícího prostředí, využíváním výukových strategií podporujících zdravé učení (například projektová výuka, řešení problémů, kooperativní učení,...) a hlavně vhodným osobním vzorem. V praxi se ale objevují způsoby práce, které nejsou zárukou zdravého školního prostředí. Proto je důležité podporovat aktivity směřující ke zlepšení zdraví a kvality života.

Diplomová práce má empirický charakter. **Cílem práce je průzkum v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu ve složkách stravovacích a pohybových návyků žáků 1. základní školy v Chebu a Základní školy v Hazlově.** Není zaměřená na potvrzení či vyvracení předem stanovených hypotéz, jelikož je průzkum proveden na malém počtu respondentů, což nezaručuje výpovědní hodnotu. Jde o deskriptivní výzkumnou sondu. Součástí je i popis názorů pedagogů a rodičů na téma pohybové a stravovací návyky. Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole se podrobněji zabýváme vymezením pojmu zdraví z pohledů některých vědních oborů. Druhá kapitola se týká oblasti životního stylu generací žijících v současnosti. Třetí kapitola je věnována výživě a souvislostem výživy a zdraví populace. Čtvrtá kapitola je o potřebě pohybu ke zdravému vývoji. Následuje praktická část práce. Jsou stanoveny cíle a úkoly práce, vyhodnoceno dotazníkové šetření mezi žáky 3., 4. a 5. ročníků vybraných základních škol, jejich rodiči a učiteli, jsou doplněny informace získané rozhovorem s učiteli. Výsledky průzkumu jsou zaznamenány do tabulek. Následuje vyhodnocení stanovených cílů a úkolů a závěry praktické části. Diplomová práce je doplněna

seznamem literatury a internetových zdrojů, seznamem schémat, obrázků a tabulek a přílohami vzorových a vyplněných dotazníků.

1 Zdraví

Pro zachování života každého z nás je zdraví velmi důležitou hodnotou. Ovlivňuje jej mnoho vzájemně spolupůsobících objektivních i subjektivních faktorů, například ekonomické a sociální podmínky, kvalita životního prostředí, životní styl, kvalita mezilidských vztahů a další. Pojem „zdraví“ byl v průběhu doby mnohokrát definován. Latinské slovo „salus“ se překládá jako zdraví, štěstí, blaho. Dalším výrazem používaným ve smyslu zdraví bylo v latině a řečtině slovo „holos“, v překladu celek. Z tohoto základu vychází tzv. holistický, celostní přístup ke zdraví člověka (Čeledová, Čevela, 2010, str. 14).

„V hebrejštině používané slovo „šalom“ znamená „celé zdraví“, v širším smyslu vnitřní klid a mír, celost a neporušenost, spění ke zralosti a prosperitě, bezpečného „vedení si“ v životě“ (Křivohlavý, 2001, str. 31).

V následujících podkapitolách se podrobněji zmíníme o některých definicích pojmu zdraví a teoriích, z nichž vycházejí.

1.1 Vybrané definice a teorie zdraví z pohledu vědních oborů

„Zdraví znamená dosti lidem odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých definicí zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.“

D. Seedhaus (In: Křivohlavý, 2001, str. 27).

V následujícím textu uvádíme několik vybraných definic pojmu zdraví. Asi nejznámější definicí, kterou roku 1946 publikovala Světová zdravotnická organizace (WHO), je: *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“* Později byla ještě doplněna: *„Zdraví je schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život.“ (WHO 1977, internetový zdroj č. 1).*

Psycholog David Seedhouse zdraví definuje jako: *„Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti.“ (internetový zdroj č. 2).*

Psycholog J. Křivohlavý pak chápe zdraví jako: *„celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality*

života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (Křivohlavý, 2001, str. 40).

V pedagogice je výchova ke zdraví zakotvena v současných schválených vzdělávacích programech všech stupňů škol. Je jednou z priorit základního vzdělávání. „Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech jeho třech dimenzích – tělesné, duševní a sociální.“ (Machová, 2009, str. 11). Více v kapitole 1.3.

Z pohledu biologie je zdraví specifickou kvalitou živých organismů, výsledkem dynamického vztahu mezi organizmem a prostředím. V roce 1960 definoval Bureš zdraví a nemoc takto:

- „Zdraví je potenciál vlastností (schopností) člověka vyrovnat se s nároky (požadavky) vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí.“
- „Nemoc (porucha zdraví) je pak takový potenciál vlastností organismu, který omezuje možnosti vyrovnání se s nároky prostředí (včetně pracovního) bez narušení vitálně důležitých funkcí.“

Funkcionalistická definice zdraví a nemoci definuje některé funkce organismu jako správné a jiné už jako patologické, bez ohledu na to, jestli způsobují subjektivní potíže. „Podmínkou zdraví je vyvážené a optimální fungování všech složek organismu a schopnost vyrovnat se s nároky prostředí bez narušení životních funkcí.“ (Volně podle Čeledová, Čevela, Dolanský, 2009, str. 11 – 12).

Výše uvedené definice zdraví vycházejí z různých teorií zdraví. V psychologii vznikl obor psychologie zdraví. Zabývá se tím, co se děje v „duši“ zdravých i nemocných lidí, jaký je zdravotní dopad lidské činnosti a jaký vliv mají psychologické faktory při prevenci nemocí, v léčbě i uzdravování (upraveno Křivohlavý, 2001, str. 19 - 21).

Americký psycholog Dr. David Seedhaus (1996, In: Křivohlavý, 2001, str. 33) rozděluje teorie zdraví do čtyř skupin:

1. Teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře - „wellness“.
2. Teorie, které chápou zdraví jako „fitness“ - normální dobré fungování.
3. Teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží.
4. Teorie, které chápou zdraví jako určitý druh „síly“.

Jaro Křivohlavý uspořádal teorie zdraví podle toho, „*zda je zdraví chápáno jako prostředek k určitému cíli, nebo zda je chápáno jako cíl sám o sobě*“ (Křivohlavý, 2001, str. 33). Tyto teorie jsou stručně popsány v dalším textu.

1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

Wiliam (1983, In: Křivohlavý, 2001) ve svých analýzách pojetí zdraví v různých primitivních lidových kulturách zjistil, že je možno se setkat s lidovým holistickým pojetím zdraví. "*Zdraví je tak považováno za určitý druh síly, která člověku pomáhá zdolávat přerůzné těžkosti*" (Křivohlavý, 2001, str. 33). Tato síla se může vytrácet a člověk ochabne, ale dá se znovu nabýt a člověk se opět vzchopí.

2. Zdraví jako metafyzická síla

Humanisticky orientované teorie představují zdraví jako druh vnitřní síly člověka. Pojmenovávají ji např. elán, vital, vitalita, schopnost adaptace, v určitém smyslu i libido. Tato síla člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví, realizovat svůj potenciál. Často se s ní setkávají lékaři v případech pacientů s těžkými zdravotními obtížemi, kteří se téměř beznadějně situaci nepoddají a jakoby zázrakem se uzdraví.

3. Salutogeneze – individuální zdroje zdraví

Hlavním představitelem této teorie je Aaron Antonovsky. Zabýval se dvěma skupinami Židů, kteří přežili nacistické koncentrační tábory. Jedna skupina se později obtížně adaptovala na změněné životní okolnosti, druhá skupina po relativně stejně těžkých zážitcích vykazovala mimořádnou živost a schopnost nezdolně se vyrovnávat s životními problémy. Rozdíl byl v jejich psychickém stavu, v celkové charakteristice postoje k životu. Nazval ji smyslem pro integritu (sens of coherence, SOC). Popisuje tři základní aspekty tohoto zdroje zdravotní síly: *smysluplnost, vidění zvládnutelnosti úkolů, schopnost chápat dění*.

4. Zdraví jako schopnost adaptace

Pojetí zdraví jako schopnosti přizpůsobit si prostředí a přizpůsobit se prostředí. Schopnost člověka zkoumat, co ho ohrožuje, postavit se výzvám a statečně s nimi bojovat.

5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování

Tato definice zdraví je dnes velmi rozšířená. Být fit, být v dobré kondici, udržovat se v dobrém stavu, být schopen tělesně či duševně něco dělat.

T. Parsons (1961, str. 69, In: Křivohlavý, 2001) vyjádřil toto pojetí takto: „*Zdraví je stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.*“

Podle kritického pohledu D. Seedhouse (1995, In: Křivohlavý, 2001) je tato definice zaměřena úzce a staticky, pouze na zdravé lidi.

6. Zdraví jako zboží

Tato teorie v kladném smyslu podporuje důvěru, že je možné ve formě léku či lékařského zákroku zdraví navrátit, tedy koupit. Jejím zápořem je podle D. Seedhouse (1965, In: Křivohlavý, 2001), že vede k pasivnímu, odevzdanému postoji k péči o zdraví. Vede k představě, že zdraví je něco mimo člověka a týká se ho jen v určitých případech (když nastanou nepříznivé okolnosti).

7. Zdraví jako ideál

Zdraví jako ideál vyjadřuje definice WHO z roku 1946: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“.

Tato definice zahrnuje oblast fyzického, psychického a sociálního zdraví, opomíjí jeho duchovní rozměr, spirituální, transcendentní zdraví.

(Volně podle Křivohlavý, 2001 str. 33 - 38).

Z uvedeného je zajímavý salutogenetický přístup ke zdraví, proto přidáváme ještě další názor. Podle P. Moose se salutogeneze zaměřuje na sledování a popis zdraví, studuje jedince, kteří vykazují jednoznačně projevy zdraví. Zaměřuje se především na ty, kteří přežívají ve zdraví extrémní životní situace a snaží se zjistit, čím to je, že jejich zdravotní stav je na tak dobré úrovni. V rámci

salutogeneze je vždy vytvořen prostor pro psycho-spirituální rozměr pacienta. Náboženské otázky a světonázor jsou beze zbytku respektovány a přiměřeně reflektovány. Salutogeneze důsledně podporuje co největší samostatnost pacienta, tedy nepěstuje jeho závislost na lékaři (internetový zdroj č. 3).

V pedagogice jsou teoretická východiska výchovy ke zdraví rozvíjena v souladu s novými vědeckými poznatky z psychologie, biologie, sociologie a ostatních věd. Navazují také na myšlenky pokrokových pedagogů, jejichž odkaz je stále aktuální (podrobněji v kapitole 1. 2). Pedagogové svým systematickým výchovně vzdělávacím působením spoluvytvářejí edukační prostředí, vedou žáky k odpovědnosti za své zdraví. Na úrovni primární prevence by měli vychovávat k předcházení nemocem, pečovat o zdravé životní prostředí a klima na školách, vést děti k pravidelné fyzické aktivitě, zdravé výživě, zvládnutí stresu, prevenci a odstraňování nevhodných návyků. Tato kompetence má být součástí odborné kvalifikace pedagoga. Výchova ke zdraví má svým působením na vědomí občanů již od dětství usilovat o dosažení jejich zdravotní gramotnosti – *„to znamená kognitivní a sociální dovednost využít vzdělávacích a výchovných zdravotnických informací k rozvoji a udržení vlastního zdraví“*.

(Volně podle Kohoutek, 2009, internetový zdroj č. 4).

Lékaři a zdravotníci pečují o zdraví jako o základní lidskou potřebu. Péče o zdraví patří k základním lidským právům. K dosažení co nejlepšího zdraví je důležitá prevence, kvalitní zdravotnické služby a hlavně přístup jednotlivých občanů k podpoře, udržení a ochraně svého zdraví. K tomu má přispívat společnost péčí o dobrou životní úroveň a vytvářením příznivého prostředí a podmínek pro realizaci zdravého životního stylu. Tyto pro zdraví zaměřené aktivity vymezuje pojem podpora zdraví. Na ochranu před nemocemi se zaměřuje preventivní činnost. Ta se odehrává na třech základních úrovních: primární, sekundární a terciární prevence.

Plnění těchto úkolů však vždy s realitou nekoresponduje a není to jen chyba lékařů. Systém zdravotnictví je ovládán medicínsko-farmaceutickým komplexem, orientován na zisk a medicína na chorobu, pacient jako člověk se z něj vytrácí. Výstižný je výrok lékaře J. Hnízdila, jednoho ze zakladatelů tzv. komplexní medicíny. Ta se vyznačuje celostním přístupem k pacientovi. Snahou J. Hnízdila je pacienty uzdravovat. *„Jenže v tomhle systému je doktor placený za to, že lidi léčí,*

ne za to, že jim radí, co mají dělat, aby se uzdravili. Každý uzdravený člověk znamená ekonomickou ztrátu.“ (Hnízdil, 2011, internetový zdroj č. 12).

Dále se podrobněji zaměříme na popis okolností, které ovlivňují lidské zdraví. Zdraví člověka je podmíněno mnoha faktory. Za základní faktory, determinanty, ovlivňující zdraví jsou podle autorů Čeledové a Čevely (2010, str. 27) v současné době považovány (v %):

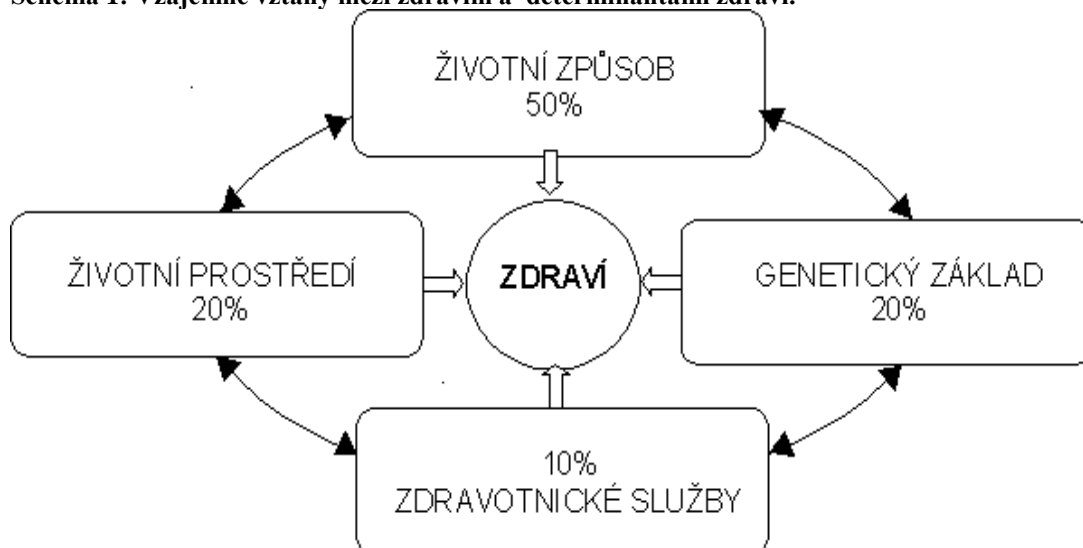
- životní styl (50-60 %)
- genetický základ (10-15 %)
- socioekonomické prostředí, životní prostředí (20-25 %)
- zdravotní péče (10-15 %)

Z hlediska možností ovlivnit tyto faktory se používá dělení na základní skupiny (tamtéž):

- Individuální faktory: životní styl, způsob života, osobní chování,
- Faktory prostředí: socioekonomické prostředí, životní prostředí, zdravotní péče.

Podobně vyjadřuje vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinantami zdraví schéma č. 1.

Schéma 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví.



Zdroj: Machová, 2009, str. 13

Ze schématu vyplývá, že zdraví můžeme téměř z poloviny ovlivnit sami svým životním stylem. Proto je třeba prostřednictvím výchovy ke zdraví předávat správné informace o poznání faktorů působících na zdraví.

Schéma č. 1 také vyjadřuje relativně malý vliv zdravotnických služeb na zdraví obyvatelstva. Přesto je to jeden ze základních determinantů. Zdravotníci by měli podle svých sil pomáhat občanům pochopit hodnotu zdraví, důležitost širokého chápání a příznivého ovlivňování zdravotní situace v běžném denním životě i při správě organizací, institucí i státu.

V dalším textu je uveden jiný výběr faktorů ovlivňujících zdraví. Podle zprávy z konference obecně prospěšné společnosti České Zdravotnické Fórum (dále ČZF), jejímž cílem je aktivní role při kultivaci českého zdravotnictví, je zdraví obyvatelstva ovlivňováno mnoha různými a stále novými faktory, z nichž řada z nich leží mimo tradiční oblast zdravotnictví. Jsou to faktory:

- Sociální a ekonomické 30%
- Životní styl 40%
- Životní prostředí 10%
- Zdravotnické služby 10%
- Genetické dispozice 10%

Uvedená čísla jsou souhrnným výsledkem různých národních studií. Prezentováno v rámci projektu Světové zdravotnické organizace WHO BCA 2006-07 Investment for Health. Z výzkumů ve Velké Británii, USA, Kanadě a Austrálii vyplynulo, že 40% podíl zdraví, jež je dán životním stylem, je dále z 35-70% silně ovlivněn sociálními a ekonomickými podmínkami (internetový zdroj č. 11).

1.2 Historické souvislosti výchovy ke zdraví

Péče o zdraví a výchova ke zdraví je s lidskou civilizací spojena od pradávna.

Antičtí filozofové věnovali velkou pozornost tématu zdraví. Žít „zdravě“ znamenalo žít „moudře a dobře“.

V díle našeho pedagoga a filozofa Jana Amose Komenského (1592 – 1670) najdeme prvky výchovy ke zdraví v „*Informatoriu školy mateřské*“. Komenský zde zdůrazňuje potřebu láskyplné péče, vhodné stravy, každodenního pohybu, střídání

práce a odpočinku. Podle jeho slov se dá každé dítě vychovat, zdravý způsob života posiluje rozhodnost a vůli dítěte.

Anglický filozof a pedagog, John Locke (1632 – 1704) se podílel na vzniku myšlenkového proudu zvaného osvícenství. Ve svém spise „*Úvahy o výchově*“ popisuje svůj výchovný systém. Věnuje značnou pozornost tělesné výchově, klade důraz na mravnost, ušlechtilost, dobré chování a moudrost. Vyučování a vzdělávání rozumu považuje za „méně důležité“ (Locke, 1984, str. 57, In: Singule 1984). Podrobně se ve svém spise zabývá péčí o tělo, otužováním, vhodným složením stravy, dostatkem spánku. Doporučuje tato celkem jednoduchá pravidla...*“hodně čerstvého vzduchu, pohybu a spánku, jednoduchá strava, žádné víno nebo silné nápoje a velmi málo léků nebo žádné, nepřiliš teplé a těsné oblečení, zvláště hlavu a nohy udržovat v chladu a nohy často zvykat na studenou vodu a vystavovat je vlhku.”* (Locke, 1984, str. 94, In: Singule 1984). Rady rodičům a vychovatelům jsou v souladu s vědomým a odpovědným přístupem ke svému zdraví.

Silný důraz na celostní přístup k člověku, bio-psycho-sociální jednotu, na přesah a spirituální dimenzi člověka klade waldorfská pedagogika, jejímž tvůrcem byl filozof a pedagog Rudolf Steiner (1861 – 1925). Waldorfská pedagogika se v českém prostředí prosadila již v 90. letech. Ve výuce vychází z dané vývojové fáze žáků, vyváženě rozvíjí rozumové, kreativní, umělecké, praktické a sociální dovednosti. Právě celostní přístup k dítěti je pro výchovu ke zdraví velmi důležitý. *“V současné době přináší mnohé inspirace pro praktické reformní úsilí učitelů v jejich snahách o humanizaci českého školství a realizaci osobnostně rozvíjejícího modelu školního vzdělávání.”* (ŠIMEK, Petr. 2012, str. 2 - 4).

V prvorepublikovém Československu existovalo tzv. eubiotické neboli dobrožilské hnutí. Název je složen z řeckých slov eu (= dobře) a bios (=život). Zakladatelem byl profesor Stanislav Růžička (1872 – 1946). Hnutí usilovalo již tenkrát o trvale udržitelný život v souladu s přírodou. Zajímaly se o něj osobnosti z řad lékařů, také spisovatel a pedagog Eduard Štorch, údajně i prezident T. G. Masaryk. Hlavními problémy života jsou podle Růžičky nedostatek smysluplné fyzické práce, nedostatek pohybu všeobecně, škodlivé vlivy práce v různých povoláních, nedostatek slunce a volného vzduchu, špatné bydlení, špatná výživa, prach a hluk ulic. Podle Růžičky obsahuje eubiotika základy předcházení nemocem a léčby národa i celého lidstva, neboť, jak říká: *“ Všechny nemoci a chorobné stavy jsou zabránitelné.”* (Růžička 1926, s. 8, In: Svobodová, 1998). Základem

zdravé společnosti se podle Růžičky musí stát rodinný život v úzkém spojení s přírodou, transformace průmyslu a zemědělství. Zamýšlel zařídit tzv. eubiotické kolonie v Bratislavě, Brně a Praze, jeho projekt však nebyl uskutečněn, úřady jej zamítly. (Volně podle Svobodová, 1998, str. 9 – 11).

Za následovníka a propagátora Růžičkových myšlenek je považován spisovatel, archeolog a pedagog Eduard Štorch. V duchu eubiotiky uskutečnil na vlastní náklady projekt "Dětská farma". Ideologii eubiotiky prosazoval velmi radikálně. Ve svém díle *"Dětská farma"* (1929) kritizoval školy, připomínající kláštery či kasárna. Škola podle něj má být malá, hezká, prozářená sluncem a provívaná čerstvým vzduchem, dětská a dětem blízká. Vadilo mu, že děti ve škole stále něco musí – navíc určitým způsobem. *"Kdo je tedy učí samostatnosti, kdy se cvičí vůle, jak se uplatní jeho vlastní názor a rozhodování, odkud se bere klid a pohoda, jak se v provozu školy realizují hygienické a zdravotní aspekty výchovy a vzdělávání?"* (Svobodová, 1998, str. 15). Učitel má být veselým společníkem, práce má být veselá, bez donucení a tělesného či duševního týrání dětí. Velmi pečlivě se zabýval rozvrhem činností. (Volně podle Svobodová, 1998, str. 12 - 20).

Myšlenky a názory těchto osobností, např. na kvalitu životního prostředí, rodinné zázemí, zdravou výživu, dostatek pohybu, příjemné školní prostředí, osobnostní předpoklady učitele, způsoby výuky, jsou stále aktuální.

1.3 Výchova ke zdraví v současných kurikulárních dokumentech

Výchova ke zdraví je zakotvena v současném systému kurikulárních dokumentů. Ty jsou vytvářeny na státní a školní úrovni. Státní úroveň v tomto systému představují "Národní program vzdělávání", který vymezuje počáteční vzdělávání jako celek a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP), které vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní vzdělávání (dále RVP PV), základní vzdělávání (dále RVP ZV), střední a odborné vzdělávání (dále RVP SOV) a gymnaziální vzdělávání (RVP G). Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále ŠVP). RVP ZV začal platit od 1. 9. 2005.

Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet jejich klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání. Patří sem

tyto kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní. Ve výchovném procesu se klíčové kompetence prolínají a k jejich rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah a aktivity, které ve škole probíhají.

Vzdělávací obsah je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory.

Výchovy ke zdraví se přímo týká vzdělávací oblast "*Člověk a zdraví*", která je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech "*Výchova ke zdraví*" a "*Tělesná výchova*", do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. V tematickém okruhu "*Člověk a jeho zdraví*" žáci poznávají především sebe na základě poznávání člověka jako živé bytosti, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeby. Poznávají, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci i první pomoci a o bezpečném chování v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je nejcennější hodnota v životě člověka. Potřebné vědomosti a dovednosti získávají tím, že pozorují názorné pomůcky, sledují konkrétní situace, hrají určené role a řeší modelové situace.

Vzdělávací obor "*Tělesná výchova*" jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Vzdělávací obsah oblasti "*Člověk a zdraví*" prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují). Propojení vzdělávacích obsahů oborů s obsahem činností žáků realizovaných ve škole i mimo ni umožňují průřezová témata. V etapě základního vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova demokratického občana

- Výchova k myšlení v evropských souvislostech
- Multikulturní výchova
- Enviromentální výchova
- Mediální výchova

Do všech uvedených témat se prvky výchovy ke zdravému životnímu stylu promítají, proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co ke zdraví potřebují (internetový zdroj č. 5). Na příklad: *"Smyslem Osobnostní a sociální výchovy je pomáhat každému žákovi hledat vlastní cestu k životní spokojenosti založené na dobrých vztazích k sobě samému i k dalším lidem a světu"* (internetový zdroj č. 5). Velmi důležité je propojení výchovy ke zdraví do mediální výchovy. Děti jsou prostřednictvím televizních reklam a hlavně díky internetu zaplavovány množstvím informací, a je nutné naučit je se v nich orientovat a umět rozlišovat, co sdělují.

1.4 Současné programy pro zdraví na základní škole

V této podkapitole se zmíníme o některých programech, které podporují výchovu ke zdraví na základní škole.

Škola podporující zdraví (dále ŠPZ)

Od roku 1990 začala vznikat evropská síť škol hlásících se k programu Škola podporující zdraví (SHE – Schools for Health in Europe). Tato síť je garantována třemi mezinárodními organizacemi: Světovou zdravotnickou organizací (WHO Euro v Kodani), Radou Evropy (CE), a Komisí Evropské unie (CEU). V současné době je do sítě programu přijato 43 zemí. Česká republika byla přijata mezi prvními. V průběhu let 1992/1993 bylo do národní sítě ŠPZ přijato celkem 94 základních škol, z nichž 11 plnilo úkol pilotních škol. V roce 1994 tým pedagogů mateřských škol a odborníků Státního zdravotního ústavu (SZÚ) vytvořil metodiku podpory zdraví v MŠ. Síť ŠPZ se začala rozšiřovat o mateřské školy.

Filozofie podpory zdraví vychází z vědeckých poznatků o tom, *"že zdraví je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické, psychické, sociální, duchovní a environmentální, tzv. holistické pojetí zdraví"* (internetový zdroj č. 6). Hlavním úsilím škol zapojených do programu ŠPZ je vytvářet bezpečné a podnětné sociální prostředí. Takové prostředí zlepšuje

neuropsychické předpoklady žáků i učitelů k plnění úkolů, má význam pro aktuální průběh výuky a učení a z dlouhodobého hlediska pro kvalitu výsledků vzdělávání. Cílem programu ŠPZ je rozvíjet životní kompetence každého žáka tak, aby úcta ke zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých, patřily mezi jeho životní priority.

Člověk podporující zdraví má podle ŠPZ tyto klíčové kompetence (Havlíková, Kopřiva, 1998):

1. Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí.
2. Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou.
3. Dovede řešit problémy a řeší je.
4. Má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života.
5. Posiluje duševní odolnost.
6. Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce.
7. Spolupodílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.

Po pozitivních zkušenostech sítě ŠPZ jsou nyní v podobném znění v národních vzdělávacích programech začleněny kompetence a dovednosti člověka podporujícího zdraví v oboru "Výchova ke zdraví" (internetový zdroj č. 6).

Pro základní školy je vypracovaná metodická příručka (dále „Rukověť“). Obsahuje filozofii programu ŠPZ, jeho principy, pilíře a zásady. (Havlíková, Kopřiva, 1998). ...*“Bylo by pro nás uspokojivým výsledkem, kdyby studiem této rukověti lidé ve škole nabyli postupně přesvědčení, že s podporou zdraví souvisí ve škole téměř všechno, co se v ní děje“* (Havlíková 1998, str. 20). Pro toto tvrzení uvádějí autoři „Rukověti“ tři důvody (Havlíková, Kopřiva, 1998):

1. Zdraví je všeobecně uznávanou hodnotou. Pro každého z nás je důležité cítit se po všech stránkách dobře, a proto jsme vnímaví k tomu, co souvisí s naším zdravím.
2. Současné pojetí zdraví klade důraz na souvislosti. Považuje celkové zdraví jednotlivce za výslednici jeho zdraví tělesného, duševního, duchovního a sociálního, a také za součást zdraví užší i širší komunity a přírody. Toto pojetí zdraví ve škole vybízí, abychom se zabývali všemi souvislostmi mezi školním prostředím, učením a působením školy navenek, a současně zdravím všech, kteří se ve škole setkávají.

3. Na zdraví člověka má vliv jeho chování a způsob života. “ Člověk může pozitivně ovlivnit své zdraví změnou postojů k sobě, prožíváním sebe v kontextu s druhými lidmi, s komunitou a světem, pozitivním citovým naladěním a myšlením, vytvářením vztahů s lidmi na základě důvěry a úcty, osvojením dovedností řešit problémy a zvládat stres, dodržováním životosprávy respektující vyváženě všechny druhy jeho potřeb“(Havlínová 1998, str. 20).

Podpora zdraví založená na jeho interakčním pojetí se liší od tradiční zdravotní výchovy. Program ŠPZ je rozpracován ve velmi srozumitelné kvalitě. Pomáhá školám vytvářet podmínky pro optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce a zvýšit efektivitu vzdělávání. Pro zavedení do školy je však nutné jeho přijetí všemi pracovníky školy.

Zdravá pětka

"Zdravá Pětka" je celorepublikový vzdělávací program pro základní mateřské školy. Je realizován společností Ahold od roku 2004. Je zaměřen na zdravý životní styl, především v oblasti zdravého stravování. Lektoři "Zdravé pětky" seznamují žáky v rámci dvouhodinového bloku zábavnou a interaktivní formou se zásadami zdravého stravování. Cílem hodiny je motivovat děti k automatickému přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozené implementaci do životního stylu. Pro žáky 1. stupně realizuje Nadační fond Albert výukový program "Škola Zdravé Pětky". Metodika programu je konzultována s odborníky Státního zdravotního ústavu (internetový zdroj č. 7).

Zdravé zuby

Program "ZDRAVÉ ZUBY" je komplexní celoplošný výukový program péče o chrup určený pro prevenci zubního kazu a ochrany a podpory zdraví u dětí na prvním stupni základních škol. Jeho cílem je zlepšit u dětí zubní zdraví. Program má podporu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, které ho od školního roku 2000/2001 doporučilo k zařazení do běžné výuky. Program je podporován Ministerstvem zdravotnictví a Kanceláří WHO v České republice (internetový zdroj č. 8).

Ovoce do škol

V roce 2009 vláda schválila projekt *"Ovoce do škol"*. Jeho cílem je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit stravovací návyky ve výživě dětí, bojovat proti epidemii dětské obezity a zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny. Nárok na dotované ovoce a zeleninu mají zcela zdarma všichni žáci 1. – 5. tříd (internetový zdroj č. 9).

Mléko do škol

Projekt *"Mléko do škol...aneb nabídněte dětem tolik potřebné mléčné výrobky"* je uskutečněn pod záštitou a s podporou Evropské unie a České republiky. Hlavním cílem projektu je podpořit spotřebu mléka a mléčných výrobků u dětí a dospívající mládeže. Každé dítě ze školy přihlášené do tohoto projektu má možnost obdržet jeden dotovaný mléčný produkt v každém vyučovacím dni za zhruba poloviční cenu, než za kterou se dají koupit v běžném obchodě (internetový zdroj č. 10).

Národní program zdraví

"Národní program zdraví" v České republice umožňuje školám čerpat na své zdravotní projekty finanční prostředky z Ministerstva zdravotnictví. Národní program zdraví byl schválen v roce 1991 jako česká varianta evropské strategie *"Zdraví pro všechny do roku 2000"*. Tento program byl později upraven a publikován s názvem *"Zdraví 21"* (1999) a vychází z něj *"Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století"*. Cílem tohoto programu je odstranit nebo minimalizovat příčiny nemocí, zlepšit zdraví a zdravotní stav obyvatelstva. Obsahuje zdravotní priority, kterých má být dosaženo, např.: zdravější výživa, omezení kuřáctví, optimalizace stresu, zvýšení pohybové aktivity, prevence drogových závislostí. V rámci programu je uskutečňováno velké množství projektů, které finančně podporuje Ministerstvo zdravotnictví, např.:

- Národní program kardiovaskulární
- Národní program onkologický
- Národní program gerontologický
- Národní program rehabilitační u zdravotně postižených

- Národní program diabetologický
- Národní program perinatologický
- Národní program duševního zdraví

(Volně podle: KOHOUTOVÁ, 2010).

Školy se mohou účastnit programů vyhlašovaných ve svých městech či krajích, např.: Zdravé město, podnik, škola, rodina, zaměřené na děti, seniory a handicapované.

Výše uvedené programy "*Ovoce do škol*" či "*Mléko do škol*" mají zajímavou myšlenku, jejíž naplnění je ale velmi závislé na efektivní spolupráci všech zainteresovaných. Pro školy to znamená zajistit vhodné podmínky pro konzumaci. Úspěšnost všech těchto programů, byť dokonale sepsaných, vždy závisí na přístupu lidí, kteří je uskutečňují. Na schopnosti vzájemné spolupráce a respektu všech zúčastněných, tj. rodičů, učitelů, vychovatelů, zaměstnanců škol i organizátorů vzdělávacích akcí.

2 Výchova ke zdravému životnímu stylu

Jak již bylo uvedeno v kapitole 1.1 (viz schéma č. 1), nejvíce svoje zdraví ovlivňujeme životním stylem. Snaha o jeho pozitivní změnu je důležitý, ale velmi složitý proces. Žít zdravě vyžaduje odhodlání a vůli k dodržování zásad zdravého způsobu života, zdravé životosprávy. Vybrat si vyhovující výživový styl, rozvíjet tělesnou zdatnost organismu, dbát na vyvážený rytmus práce a relaxace, dodržovat zásady duševní hygieny, pěstovat kvalitní mezilidské vztahy. Svoboda našeho rozhodování je však limitována temperamentem, vlastními postoji, rodinnými zvyklostmi, věkem, pohlavím, vzděláním, finanční situací.

Jitka Machová definuje životní styl takto: „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.*“ (Machová, 2009, str. 16). Správné rozhodnutí je závislé na znalostech člověka, a proto je nutné, aby „*rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole, a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví.*“ (Machová, 2009, str. 16).

2.1 Životní styl současného člověka

V ekonomicky vyspělých státech se neustále zvyšuje životní úroveň, životní styl obyvatel je však ohrožen mnoha riziky. Patří mezi ně např.: konzumní styl života, nevhodné stravovací návyky, nesprávná životospráva, vyšší podíl duševní práce, opakující se stres, nadměrný hluk, znečišťování životního prostředí, snížená pohybová aktivita – hypokineze. Důsledkem toho vznikají tzv. civilizační a degenerativní choroby – kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka.

Výchova ke zdravému životnímu stylu poskytuje žákům informace o základních komponentech výchovy ke zdravému životnímu stylu, těmito komponenty jsou (volně podle Machová, 1998):

1. Užívání a zneužívání látek
2. Sexuální výchova
3. Rodinná výchova
4. Osobní bezpečí
5. Potrava a výživa

6. Osobní hygiena
7. Pohyb a zdravotní stav
8. Životní a sociální prostředí
9. Psychologické aspekty výchovy ke zdraví

Školy vypracovávají plány výchovy ke zdravému životnímu stylu, do vzdělávacího procesu jsou zapojováni rodiče. Školy a obce vzájemně koordinují své projekty.

Podle dietologa a zakladatele komplexní nutriční typologie P. Fořta se dá obsah pojmu zdravý životní styl teoreticky dobře formulovat, jednoznačné řešení pro jeho uvedení do praxe však neexistuje. Ať již je překážka v nedostatku času, nevhodných návycích, nedůvěře ve vše, co přináší nutnost změn. Základem zdravého životního stylu je pravidelná pohybová aktivita a také správná skladba výživy. Názory na ideální výživu však nelze jednoznačně formulovat, protože podléhají vývoji. (Volně podle Fořt, 2005, str. 11).

Správně vedená výchova ke zdravému životnímu stylu umožňuje dětem vytvářet a upevňovat návyky a postoje pro další život. Pozitivní změny životního stylu jsou jejím důležitým cílem. Pro jejich naplnění je nutná spolupráce školy a rodiny, konkrétně je potřeba zvýšit informovanost rodičů o výchově ke zdraví a zdravému životnímu stylu a zapojit je do společných aktivit. Také učitelé by měli mít příležitost se dále vzdělávat.

3 Výživa a zdraví

Mezi kvalitou výživy a zdravím je vzájemný vztah. Podle dosavadních výsledků vědeckých výzkumů je více než 40% všech chronických civilizačních chorob způsobeno dlouhodobě praktikovanou nevhodnou výživou. Mnoho lidí onemocní, protože podcení negativní vliv nevhodného životního stylu, dědičných dispozic, špatného životního prostředí či rizikových pracovních podmínek. Podle Fořta je řešením problému změna přístupu jedince k vlastnímu životu, rozhodnout se "*starat se o sebe*" (volně podle Fořt, 2005, str. 23).

Potravou složenou z bílkovin (proteinů), cukrů (sacharidů) a tuků (lipidů) člověk získává energii ke své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Energetická hodnota potravy je dána obsahem základních živin a jejich vzájemným poměrem. Jako zdroje energie jsou důležité cukry a tuky. Zkonzumované bílkoviny mohou být rostlinného nebo živočišného původu. V trávicím ústrojí se rozkládají na své stavební látky – aminokyseliny. Pro zajištění správných funkcí organismu je potřeba dodržovat pitný režim, přijímat v potravě minerální látky a vitaminy v potřebném množství. Jejich nadbytek i nedostatek je člověku ke škodě. Potřeba živin je závislá na věku, zdravotním stavu, opotřebením organismu, těhotenství, pracovním zatížení, sportování, počasí, teplotě aj. Stopové prvky jsou minerály, kterých potřebujeme méně. Patří sem železo, zinek, fluor, jod, selen, hliník, měď, mangan, kobalt a další. Některé prvky, např. olovo, rtuť, kadmium působí v organismu negativně. Pro správnou funkci organismu má velký význam voda. V těle se vyskytuje jako rozpouštědlo, jako transportní prostředek, je potřebná k udržení tělesné teploty. Vodu přijímáme v nápojích i v pevné stravě. Denní potřeba vody, tzv. pitný režim, je závislá na věku, na tělesné činnosti, teplotě prostředí. Je nutné zajistit dětem během vyučování možnost doplňování tekutin, jinak jsou unavené a nesoustředěné. Vitamíny jsou organické látky, které také přijímáme potravou. Nejsou to stavební látky ani zdroje energie. Působí v buňkách jako katalyzátory biochemických reakcí. Tělo si je nedokáže samo vyrobit, je potřeba je v malých dávkách konzumovat denně. Při jejich nedostatku či chybění (avitaminóze) dochází k chorobným poruchám. Škodlivý je i jejich nadbytek (hypervitaminóza). K předávkování může dojít při podávání vysokých dávek vitamínových preparátů.

Ve zdravotním stavu obyvatelstva České republiky přetrvává vyšší předčasný výskyt civilizačních chorob. Světová zdravotnická organizace stanovila pro region Evropy výživová doporučení ke spotřebě potravin, pro přípravu potravin a pro stravovací režim. Důležité je vyvážit příjem a výdej energie, zvýšit ve stravě podíl ochranných látek, spotřebu zeleniny, celozrnných potravin, ryb a rybích výrobků, snížit spotřebu jednoduchých cukrů a kuchyňské soli, živočišných potravin s vysokým obsahem tuku, uzenin. Při přípravě potravy dávat přednost vaření a dušení před smažením a pečením, snažit se zachovat kvalitu vitamínů a ochranných látek.

Úkolem výchovy ke zdraví je zaměřit se na výchovu správných postojů k jídlu a stravovacích návyků u dětí, protože tyto jsou základem pro způsob stravování v dospělosti. Je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy, zajistit dostatečný příjem vhodných tekutin. Začínat den snídaní, připravit kvalitní přesnídávku. Není žádoucí dát dětem peníze, aby si koupily, na co mají chuť. Pokud se dítě stravuje ve školní jídelně, je třeba doplnit jídelníček o potraviny, které společné stravování nezajistí. Ve školních jídelnách není zajištěno ani vhodné (klidné) prostředí. Moudří rodiče by měli klidné prostředí k jídlu vytvořit doma.

Podle šetření o zdravotním stavu české populace nastaly v posledních letech ve spotřebě potravin a stravovacích návycích obyvatelstva některé příznivé změny. Snížila se spotřeba živočišných tuků, vepřového a hovězího masa a vajec. Spotřeba zeleniny a ovoce je však stále nízká, nežádoucí je obliba slazených nápojů. Nevhodná skladba výživy souvisí se stravovacími zvyklostmi. Nedostatek finančních prostředků vede často ke konzumaci lacinější, ale méně kvalitní stravy. Trend stravovat se pomocí rychlého občerstvení nabízí výživově nevhodný sortiment (volně podle Machová, 2009, str. 18 – 39).

Doporučení pro vyvážený příjem potravin graficky znázorňuje tzv. Výživová pyramida. Vznikla v roce 1974 ve Švédsku (obrázek č. 1). Ta doporučuje základní, levné a sytící potraviny. Postupně vznikaly její další verze, z nichž je zajímavá např. Středozevní pyramida z roku 2000 (obrázek č. 3), která kromě vhodných potravin doporučuje také nápoje, pohyb, dobré mezilidské vztahy a radost ze života. V roce 2003 představilo Fórum zdravé výživy (dále FZV) potravinovou pyramidu zpracovanou pro českou populaci (obrázek č. 4, internetový odkaz č. 18), v roce 2013 byla zaktualizována (obrázek č. 5, internetový odkaz č. 21), stále je však publikována i potravinová pyramida uvedená na obrázku č. 2, která podle

současných názorů již neodpovídá moderním poznatkům o zdravé stravě. Kromě toho, že se nezabývá kvalitou doporučovaných potravin, je také kritizován např. nadměrný příjem polysacharidů, problematické je omezování tuků a doporučování sladkostí. Z toho pak vyplývá převážná konzumace sacharidů z bílé mouky, nevhodných tuků (margarínů). Doporučená konzumace masa a mléka může zavádět k dojmu, že mléko a maso jsou nezbytné zdroje bílkovin. Dodržování pravidel stravování podle této pyramidy (nadměrný příjem polysacharidů a cukrů) se může podílet na epidemii obezity a cukrovky a může také přispívat k rozvoji srdečně cévních onemocnění.

V roce 2011 byla v USA výživová doporučení přepracována do podoby tzv. "My plate", později "Healthy eating plate, "Zdravý talíř" (obrázek č. 3, internetový zdroj č. 14). "Zdravý talíř" připravila M. Slimáková jako zdravější variantu výživové pyramidy na základě doporučení My plate a Harvardovy lékařské university. (Volně podle Slimáková, 2013, internetový zdroj č. 14).

Obrázek 1: Výživová pyramida Švédsko 1974



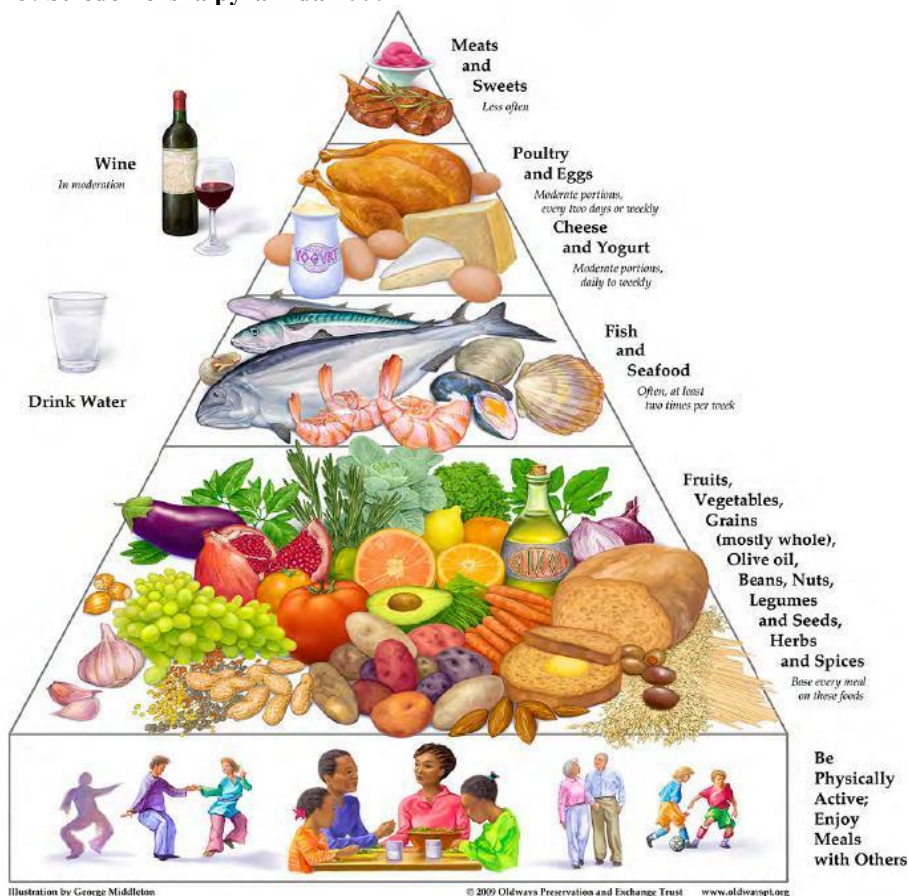
Zdroj: Slimáková, 2012, internetový zdroj č. 15

Obrázek 2: Výživová pyramida Česko 2013



Zdroj: Slimáková, 2012, internetový zdroj č. 15

Obrázek 3: Středomořská pyramida 2000



Zdroj: Horáková, internetový zdroj č. 19

Obrázek 4: Česká potravinová pyramida, 2003

Česká potravinová pyramida



- > zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- > zvyšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- > denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- > nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- > k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- > maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- > omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- > vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku. Nepřisolujte!
- > udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

> Další informace a dotazy: www.fzv.cz

Zdroj: FZV, internetový zdroj č. 18

Obrázek 5: Česká potravinová pyramida, 2013



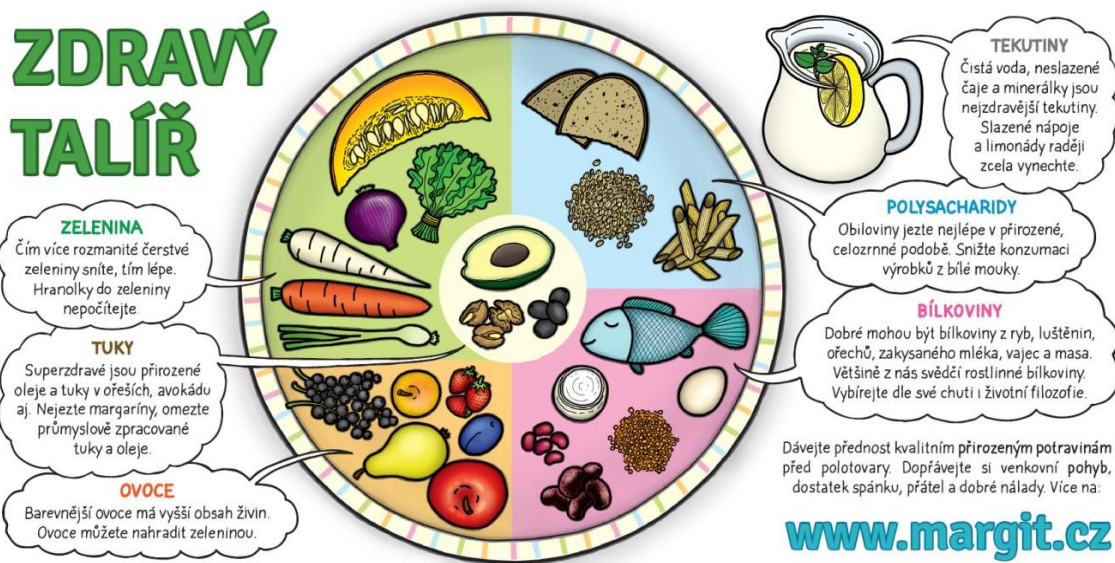
Česká potravinová pyramida

- jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvýšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Další informace a dotazy: www.fzv.cz

Zdroj: FZV, internetový zdroj č. 21

Obrázek 6: Zdravý talíř Česko, 2012



Zdroj: (Slimáková, 2012, internetový zdroj č. 16)

Na rozdíl od výživové pyramidy jsou u "Zdravého talíře" konkrétní doporučení. Upřednostněny jsou přirozené potraviny lokální produkce před polotovary a nekvalitní velkoprodukcí. Nejméně čtvrtinu příjmu potravin by měla tvořit rozmanitá zelenina upravená na různé způsoby. Druhou čtvrtinu talíře tvoří ovoce, jehož příjem je ale možno nahradit zeleninou. Další čtvrtina talíře obsahuje bílkoviny získané nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Polysacharidy, nejlépe v celozrnné podobě, např. jáhly, ovesné vločky, pohanka, divoká rýže. Nejhodnotnější tuky obsahují tzv. superzdravé potraviny, jako ořechy, avokádo, ryby. Vhodné je kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. K pití je doporučena čistá voda, neslazené minerálky, neslazené čaje. Kromě zdravé stravy je doporučen "*venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady*" (internetový zdroj č. 16).

Podobná doporučení najdeme u výživového poradce Petra Fořta. **Racionální** nebo také **reálná výživa měla být směsí různých výživových stylů, protože v každém z nich je možné najít něco pozitivního.** Měla by respektovat individuální potřeby jednotlivce v závislosti na pohlaví, věku, fyzické aktivitě, aktuálním zdravotním stavu a genetických dispozicích. Moderní racionální výživa musí opustit zastaralá doporučení a respektovat vědecké objevy (volně podle Fořt, 2005, str. 45). O některých alternativních výživových stylech se stručně zmíníme.

Principy **makrobiotiky** pocházejí ze staré Číny a Indie. Jsou založeny na vyváženosti energie jang a jin v životosprávě. Makrobiotika není jen jídlo. Je to životní styl, který může být prevencí nemocí a nesnází v životě. Kromě vyvážené stravy se vyznačuje celostním přístupem k člověku, doporučuje zařazovat vhodné pohybové aktivity, dechová cvičení, nést odpovědnost za své myšlení a emoce. Hlavní složkou makrobiotické stravy jsou vařené a klíčené obiloviny a vařená, dušená a kvašená zelenina. Zastoupení celozrnných obilovin v makrobiotickém talíři je přibližně 50%, dále obsahuje makrobiotický talíř asi 30% zeleniny a 5 – 10% luštěnin, sójových výrobků a mořských řas. Další součástí jídelníčku mohou být ryby, semena, ořechy, oleje a různá dochucovadla. Strava má být přirozená, z lokálních zdrojů a se zřetelem na roční období a kondici člověka. Nedoporučuje se mléko, maso, rafinovaný cukr, konzervované potraviny.

Vegetariánství je celosvětově rozšířený životní styl. První zmínky o něm pocházejí již ze starověku a hlavním k vegetariánské stravě bylo nenásilí vůči zvířatům. Stoupenci vegetariánství z různých důvodů (filosofických, etických, náboženských, kulturních, ekonomických, ekologických) nepožívají některé živočišné produkty, hlavně maso a jateční výrobky. Podle toho, které živočišné produkty odmítají, mohou patřit do skupiny **kvazivegetariánů** (občas konzumují ryby a bílé maso), **veganů** (vylučují ze stravy i mléčné produkty, med a vejce), **laktoovovegetariánů** (konzumace mléka a výrobků z něj a vajec je povolena), **laktovegetariánů** (odmítají kromě masa také vejce), **ovovegetariánů** (nekonzumují mléko a výrobky z něj). **Vitariáni** navíc konzumují jen tepelně neupravené potraviny.

Příznivci **dělené stravy** nekombinují v jednom pokrmu maso a sacharidy. Zelenina se ve většině případů může kombinovat se vším, tuky také.

Výživa podle krevních skupin respektuje vrozené dispozice. Podle toho, jak jsou našemu organismu přijímané látky vlastní nebo cizí reaguje imunitní systém například pomocí chemických látek zvaných antigeny. Jeden z nejmocnějších antigenů je obsažen v krvi. Potraviny pro každou krevní skupinu jsou rozděleny na vhodné, neutrální a zakázané (internetový zdroj č. 13). Syrová strava, nebo také „živá“ je konzumována bez tepelné úpravy, konzervace, dlouhého skladování, přidání aditiv (volně podle Fořt, 2007, str. 77 – 95).

3.1 Vybrané poruchy ve výživě

V této podkapitole budou zmíněny vybrané poruchy ve výživě. Mezi závažné problémy ve výživě řadíme **obezitu**, chronické onemocnění postihující látkovou výměnu, při kterém v těle vzniká nadbytek tukových zásob. Je to: "*nemoc s individuální poruchou řízení energetiky organismu s podílem dědičné náchylnosti a působení prostředí, což vede k nahromadění tukových rezerv*". (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, str. 68).

Rizikovými faktory pro vznik obezity jsou např. nadbytek stravy, její nevhodné složení, nedostatek pohybové aktivity, hormonální činnost organismu, stres, deprese. Tato choroba je pak příčinou mnoha onemocnění. Velkým problémem je v současnosti nárůst dětské obezity. Bohužel jeho hlavním zdrojem je životní styl rodiny. Děti si nesou nevhodné návyky do dospělosti a hůře se jich pak zbavují. Pro jejich řešení je nutná změna životního stylu. Škola ve spolupráci s rodiči má prostřednictvím výchovy ke zdraví velký prostor pro prevenci vzniku dětské obezity a podpoře zdravého životního stylu.

Podvýživa neboli malnutrice je porucha z nedostatku jedné nebo více živin pro správné funkce organismu. Je velkým problémem v rozvojových zemích, kde její hlavní příčinou je nedostatek potravin, hladovění. Ale i ve vyspělých státech velká část obyvatelstva trpí nějakou formou podvýživy v důsledku nedostatečné výživy.

Poruchy příjmu potravy patří do okruhu psychosomatických onemocnění, jejichž hlavním příznakem je patologické zacházení s jídlem. Řadí se k nim **mentální anorexie, bulimie a patologické přejídání**. Konkrétní příčiny těchto nemocí nejsou známy, spolupůsobí více faktorů, např. sklon k perfekcionismu, emoční labilita, nízké sebevědomí, podléhání reklamě o štíhlosti, jako ideálu krásy. Mentální anorexie postihuje nejčastěji dívky v pubertě. Bývají to hodné dcery, nadprůměrně inteligentní, dobře se učící, aktivně sportující. Nemoc bývá málokdy včas odhalena. Mnohdy na ni upozorní pedagogové. Léčba je velmi obtížná a bohužel nejsou známy ani zaručené preventivní postupy. Ve školním prostředí určitě zapůsobí pohodové prostředí, atmosféra důvěry, zdravé učení a další znaky charakteristické např. pro školy plnící program Škola podporující zdraví.

4 Pohyb a zdraví

„Tělo nechť každodenní své hýbání má“. (J. A. Komenský)

Pohyb je projevem života. Je nezbytný pro správný a fyzický psychický rozvoj člověka. V průběhu evoluce se pohybové schopnosti stále vyvíjejí.

S technickým pokrokem získalo lidstvo spoustu výhod a možností vést pohodlný život. V běžném životě i spoustě zaměstnání došlo k odstranění fyzické práce a k omezení pohybu, tudíž k poklesu energetického výdeje. Příjem tolik neklesá a kvalita přijímaných živin se pro velkou skupinu lidí zhoršila.

V mimopracovní době se pohybujeme převážně v dopravních prostředcích. V moderně vybavených domácnostech se pohyb postupně omezuje na dálkové ovladače a dotykové obrazovky, jen k ledničkám, počítačům, televizím a do koupelny zatím pár kroků ujdeme. Tento jev nazýváme hypokineze. Dá se definovat jako: *„nedostatek pohybu s negativním dopadem na zdraví a tělesnou zdatnost populace“* (internetový zdroj č. 14).

Tělesná zdatnost je dána vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů a koordinací pohybu. Všechny složky je možné rozvíjet vhodnými pohybovými aktivitami. Vytrvalost se dá nejlépe trénovat rychlou chůzí, během, plaváním, cyklistikou, kondičním cvičením, aerobikem, tancem. Různými formami posilování rozvíjíme svalovou soustavu. Čím více svaly využíváme, tím lépe pracují. Pokud je nezatěžujeme, ochabují a postupně se odbourávají. Kosterní svaly jsou dvojího typu: posturální, které mají tendenci zkracovat se a tuhnout a je potřeba je protahovat, a fázičké, ty je třeba posilovat, jinak ochabují. V těle tvoří posturální a fázičké svaly dvojice, a pokud je jeden sval této dvojice silnější, vzniká svalová nerovnováha (dysbalance), která se projeví vadným držením těla. O správné držení těla je třeba neustále pečovat, má význam z mnoha hledisek (volně podle Kubátová, 2009, str. 43 - 49).

Přestože je obecně známo, že pohyb je základní biologickou potřebou, současná generace dětí je ohrožena jeho nedostatkem. Stejně jako všechny, tak i pohybové návyky se formují v dětství. Pohybový režim dítěte nastavuje rodina podle svých možností a potřeb. Děti pak tráví významnou část dne ve škole, a bohužel, většinu času sedí v lavicích. I když je tělesná výchova kvalitně rozpracovaná v RVP (viz kap. 1.3), dvě hodiny v týdenním rozvrhu nestačí

uspokojit jejich potřebu pohybu, která je mnohem vyšší. Jako přínos vidíme doplnění RVP o vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova. Učitelé mají také možnost zařazovat pohybové a relaxační chvíle o přestávkách i během vyučovacích jednotek.

Mnoho rozumných rodičů chápe, že pohybové aktivity svých dětí nemůže nechat jen na škole. V ideálním případě mají čas je provozovat s dětmi sami, např. jízdu na kole, plavání, lyžování, bruslení, vycházky. Z nabídky aktivit si dítě může vybrat, co ho baví. Někteří rodiče využívají nabídku sportovních zájmových kroužků organizovaných v některých základních školách. Širokou nabídku zájmových kroužků s náplní pohybových aktivit většinou poskytují domy dětí a mládeže. Část dětí je již od předškolního věku organizována ve sportovních klubech, zde však vidím riziko přehnaných nároků na výkon a přepínání dětí. Angažovanost rodičů je nutná i proto, že dnešní městské děti z mnoha důvodů nemají příležitost vyhovět své přirozenosti a jen tak si hrát a běhat venku.

Pro zachování zdraví je důležitý **přiměřený a pravidelný pohyb**, takový, který odpovídá našemu věku, kondici a zdravotnímu stavu. Umožňuje nám vést harmonický život, zlepšuje duševní pohodu a duševní výkonnost. Pozitivně ovlivňuje kardiovaskulární systém, imunitní systém, svalový a kostní aparát. Fyzická aktivita má příznivý dopad na činnost mozku, schopnost učit se, zvětšuje kapacitu paměti, zkvalitňuje metabolismus, chrání nás před nemocemi srdce a cév, snižuje riziko vzniku cukrovky a rakoviny, zabraňuje vzniku osteoporózy. Ani zde, tak jako u zdravé výživy, neexistuje univerzální návod. Dobrá zpráva pro mnohé je, že není nutná náročná pohybová aktivita či sport. Ideální a lehce dostupná je fyzická aktivita v přírodě, pravidelná chůze. Měli bychom jí denně věnovat nejméně 30 minut. K získání fyzické kondice se dobře hodí provozovat nordic walking, severskou chůzi, kdy při správné technice procvičíme až 90% svalů (internetový zdroj č. 17).

5 Výzkumná sonda do praxe základních škol

V této kapitole se pokusíme systematicky analyzovat některé názory na životní styl ve vybraných školách. Pro možnost porovnání případných rozdílů v návycích a postojích k životnímu byly pro výzkumnou sondu vybrány dvě různě velké základní školy pracující v odlišných podmínkách, Základní školu v malé obci Hazlov a 1. základní školu v Chebu.

Ve výzkumné sondě jsme zjišťovali stravovací a pohybové návyky žáků 3. - 5. ročníků vybraných škol, vztah rodičů ke stravovacím a pohybovým návykům svých dětí, výchově ke zdraví a postojů k ní, informovanost učitelů o stravovacích a pohybových návycích svých žáků. Výzkumným nástrojem byl dotazník pro učitele a rozhovor s nimi, dotazník pro žáky a dotazník pro rodiče. Zkoumání proběhlo v několika fázích:

1. Stanovení cílů a úkolů.
2. Vymezení zkoumaného souboru a výběr vzorku.
3. Příprava výzkumných metod a předvýzkum.
4. Realizace výzkumu a zpracování údajů.
5. Interpretace výsledků výzkumné sondy vzhledem k cílům práce.
6. Závěry výzkumné sondy.

5.1 Cíle a předpoklady výzkumné sondy

Cílem práce je průzkum pohybových a stravovacích návyků žáků na 1. stupni městské základní školy v Chebu a vesnické základní školy v Hazlově, průzkum informovanosti učitelů o stavu těchto návyků u žáků a jejich názorů na možnost ovlivnění těchto návyků ve vzdělávací oblasti "Výchova ke zdraví" a průzkum názorů rodičů na výchovu svých potomků ke zdravému životnímu stylu. Je deskriptivní, popisuje současnou realitu ve vybraných základních školách. Nezaměřuje se na potvrzení či vyvrácení předem stanovených hypotéz. Z výše uvedeného cíle vyplývají **dílčí cíle** této sondy:

1. Na základě metody dotazníku pro učitele zjistit vztah učitelů k výchově ke zdravému životnímu stylu a postoje k možnosti ovlivnit je prostřednictvím vzdělávací oblasti "*Člověk a jeho svět*" a "*Tělesná výchova*" (dílčí cíl č. 1).

2. Z dotazníku pro žáky zjistit stravovací návyky dětí, oblíbené nápoje a jídla, nejčastější způsob jejich konzumace, dále zjistit vztah dětí k tělesné výchově a pohybovým aktivitám (dílní cíl č. 2).
3. S využitím dotazníku pro rodiče zjistit názory rodičů na důležitost správných stravovacích a pohybových návyků pro budoucí život jejich dětí (dílní cíl č. 3).

Z uvedených cílů vyplývají následující výzkumné úkoly:

1. Vytvoření výzkumných nástrojů pro uvedené cíle a následující výzkumné úkoly výzkumné sondy, tj. vytvoření dotazníku pro učitele, dotazníku pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ a dotazníku pro rodiče.
2. Zjištění informovanosti učitelů o návycích svých žáků k zdravému životnímu stylu a analýza názorů na možnost tyto návyky ovlivnit působením výchovy ke zdravému životnímu stylu ve škole a spoluprací s rodinou.
3. Porovnání zjištěných údajů z oblasti zdravého životního stylu mezi zkoumanými respondenty (učitelé, rodiče).
4. Porovnání zjištěných údajů podle vybraných škol.
5. Interpretace zjištěných výsledků k cílům práce a výstupy do pedagogické praxe.

5.2 Popis zkoumaného vzorku výzkumné sondy

Pro tento výzkum jsme zvolili tzv. *záměrný výběr*. Zjištěné údaje jsou proto platné pouze pro tento zvolený výběr osob a **nelze je zobecňovat**. Výsledky nejsou porovnávány podle **žádného ověřeného kritéria**. Výzkumnou sondu jsme provedli na dvou základních školách, které poskytují vzdělání v odlišných podmínkách, a to na Základní škole v obci Hazlov a 1. základní škole v Chebu. Následuje jejich stručná charakteristika.

1. základní škola Cheb, Americká 36, sídlí na panelovém sídlišti "Skalka" v Chebu. Navštěvuje ji cca 400 žáků. Školní vzdělávací program má název: "Sportem ke zdravému životnímu stylu." Od 6. ročníku nabízí talentovaným žákům systém rozšířené výuky tělesné výchovy. Převážná většina žáků jsou děti z okolního sídliště. Výraznou národnostní menšinu ve škole představují žáci vietnamské

národnosti. Pedagogický sbor obsahuje mladé i zkušené pedagogy, většina učitelů je plně kvalifikovaných.

Základní a mateřská škola Hazlov sídlí v obci Hazlov. V letošním roce ji v 9 ročnících navštěvuje 135 žáků z Hazlova a spádových obcí. Škola získala titul Ekoškola (internetový zdroj č. 21). Pedagogický sbor tvoří zkušení pedagogové, většina učitelů je plně kvalifikovaných. Charakteristika zkoumaného vzorku je popsána v tabulkách č. 1, 2 a 3.

Tabulka 1: Složení zkoumaného vzorku

Škola	Počet učitelů	Počet žáků			celkem	Počet rodičů
		3. třída	4. třída	5. třída		
ZŠ Hazlov	4	12	15	15	42	29
1. ZŠ Cheb	4	39	25	38	102	86
Celkem	8	51	40	53	144	115

Legenda: ZŠ – 1. Stupeň základní školy

Zdroj: vlastní

V této tabulce je upřesněno složení zkoumaného vzorku. Z každé školy se zúčastnily 4 učitelky. V ZŠ Hazlov vyplnilo dotazník 12 žáků 3. ročníku a shodně 15 žáků 4. a 5. ročníku. Dotazník byl vyplněn v 29 rodinách. V 1. ZŠ Cheb odpověděly na otázky 4 třídní učitelky, 39 žáků 3. tříd, 25 žáků 4. třídy a 38 žáků 5. tříd. Dotazník byl vyplněn v 86 rodinách. Na obou vybraných školách osloveno celkem 8 učitelek, 144 žáků z 3. až 5. tříd 1. stupně a 115 rodičů.

Tabulka 2: Délka pedagogické praxe učitelů 1. stupně a délka jejich zkušeností s výchovou ke zdraví

Délka pedagogické praxe	Počet učitelů	Praxe ve výchově ke zdraví	Počet učitelů
0 - 1 rok	0	0 - 1 rok	2
2 – 5 let	1	2 – 5 let	0
6 – 10 let	3	6 – 10 let	2
11– 15 let	2	11– 15 let	2
16 – 20 let	0	16 – 20 let	0
21 a více let	2	21 a více let	2

Legenda: délka pedagogické praxe je uvedena počtem odučených let

Zdroj: vlastní

Z tabulky č. 2 je patrné, že nejvíce oslovených učitelek má pedagogickou praxi 6 – 10 let, stejný počet jich pracuje jako učitelka 11 – 15 let a více než 21 let. Nejmenší počet oslovených má praxi 2 – 5 let. Z druhého sloupce této tabulky lze vyčíst, jak dlouhou mají učitelky zkušenost s výchovou ke zdraví. Dvě odpovědi jsou 0 – 1 rok, další odpovědi se téměř shodují s délkou pedagogické praxe učitelek. Z toho je možné usoudit, že tyto učitelky považují výchovu ke zdraví za nedílnou součást své profese.

Tabulka 3: Nejvyšší dosažené vzdělání rodičů

Nejvyšší dosažené vzdělání	Muži				Ženy				Celkem	
	Hazlov		Cheb		Hazlov		Cheb			
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
Základní	1	0,87	0	0	3	2,61	3	2,61	7	6,08
Vyučen/a	2	1,74	7	6,08	6	5,22	23	20	38	33,04
Úplné SŠ	0	0	4	3,48	11	9,56	30	26,08	45	39,13
VŠO	0	0	1	0,87	1	0,87	3	2,61	5	4,35
VŠ	0	0	3	2,61	2	1,74	11	9,57	16	13,92
Neuvede- no	1	0,87	0	0	2	1,74	1	0,87	4	3,48
Celkem	4	3,48	15	13,04	25	21,74	71	61,74	115	100

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 3 znázorňuje složení respondentů – rodičů. Na otázky odpovídaly ve většině případů ženy. Nejvíce jich dosáhlo úplného středoškolského vzdělání, o něco méně jich je vyučených a vysokoškolsky vzdělaných. Výzkumu se zúčastnilo podobné množství rodičů se základním a vyšším odborným vzděláním, několik jich neodpovědělo.

5.3 Metody zvolené pro výzkumnou sondu

Pro tento výzkum jsme zvolili metodu dotazníkového šetření a metodu rozhovoru.

Podstatou dotazníkového šetření je písemné zjišťování dat a informací o respondentovi, jeho názorů a postojů k určitým tématům. Sestavili jsme tři dotazníky (viz přílohy č. 1, 2, 3): dotazník pro učitele 1. stupně vybraných škol,

dotazník pro žáky 3. – 5. ročníků a dotazník pro rodiče dotazovaných žáků. Při jejich konstrukci jsme postupovali následovně:

1. Formulovali jsme cíl a úlohu dotazníku.
2. Promysleli jsme strukturu a náležitosti dotazníku – vstupní část s poděkováním, údaje o respondentovi, vlastní položky.
3. Formulovali jsme jednotlivé otázky ke sledovaným cílům.
4. Pomocí předvýzkumu jsme ověřili náležitosti dotazníků, správné formulace a počet otázek a možný způsob zadávání dotazníků (přes třídní učitele), pro zajištění jejich návratnosti.

V předvýzkumu byli osloveni respondenti se shodnými základními charakteristikami jako ve výběru pro realizovanou výzkumnou sondu.

Všechny tři dotazníky (pro učitele, žáky a rodiče) obsahují vstupní část s uvedením cíle, údajů o respondentovi, poděkování a otázky (uzavřené, uzavřené s nabídkou, otevřené, škálované) týkající se uvedených cílů.

Metoda rozhovoru je založena na interpersonálním kontaktu. Názory a postoje respondentů jsou zjišťovány pomocí uzavřených, polouzavřených a otevřených otázek. Výhodou je možnost v průběhu výzkumu otázky přeformulovat či doplnit. V naší výzkumné sondě bylo využito metody rozhovoru pro doplnění otázek a odpovědí k dotazníku pro učitele. Byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Odpovědi byly zaznamenány písemně.

Otázky v dotazníku pro učitele jsou zaměřeny na následující oblasti:

- Stanoviska k výchově ke zdravému životnímu stylu (otázka č. 1, 2, 3,4, 5,10,11)
- informovanost učitelů o stravovacích a pohybových návycích žáků
- (otázka č. 6,7,8,9),
- vyjádření k vlastnímu životnímu stylu (otázka č. 12,13,14).

Většina otázek dotazníku pro žáky se týká:

- Způsobu stravování (otázka č. 1, 2, 3, 4, 5),
- oblíbených jídel a nápojů (otázka č. 8, 9),
- vztahu k tělesné výchově a pohybu a využití volného času (10, 11, 12).

Dotazník pro rodiče je nejobsáhlejší. Snažili jsme se zjistit názor rodičů na:

- Souvislost kvality stravy a pohybových aktivit s psychickou a fyzickou kondicí jejich dětí (otázka č. 1, 2, 3),
- skladbu konzumovaných potravin, způsob přípravy jídel (otázka č. 4, 5, 6, 11),
- způsob konzumace v rodině (otázka č. 7, 8, 9, 10),
- výchovu ke zdravému životnímu stylu a spolupráci se školou v jejím uplatňování (otázka č. 12, 13, 14),
- vlastní vztah k pohybovým aktivitám a životnímu stylu (otázka 15, 16, 17).

5.4 Výsledky šetření, jejich analýza a interpretace

V této podkapitole jsou zpracovány výsledky výzkumné sondy provedené mezi žáky 1. stupně základních škol, jejich rodiči a učiteli. Data jsou zapsána do tabulek se slovním komentářem. Nejdříve jsou analyzovány údaje zjištěné dotazníkem pro učitele, pak dotazníkem pro žáky a následuje hodnocení výsledků dotazníků pro rodiče. Jsou porovnávány také výsledky podle škol. Zjištěné údaje jsou hodnoceny kvalitativně i kvantitativně.

Výsledky jsou zpracovány do tabulek podle počtu odpovědí s přepočtem na procentový výskyt odpovědí ve zkoumaném vzorku. Každá tabulka je doplněna komentářem.

5.4.1 Analýza výsledků dotazníku pro učitele

Otázka č. 1: Vyberte vlastní stanovisko:

Tato otázka nabídla učitelům vyjádřit svůj názor na možnost ovlivnění názorů a postojů žáků k vlastnímu životnímu stylu. Odpovědí a) se učitelé přikláněli k názoru, že učitel má málo prostoru měnit názory žáků zakořeněné z rodiny. Odpověď b) si mohli vybrat ti, kteří si myslí, že mohou názor svých žáků na vlastní životní styl ovlivnit. Učitelé měli možnost doplnit vlastní sdělení jako odpověď c).

Tabulka 4: Vyberte vlastní stanovisko:

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	2	50	2	50	0	0
1. ZŠ Cheb	3	75	1	25	0	0
Celkem	5	62,5	3	37,5	0	0

Zdroj: vlastní

Z tabulky č. 4 vyplývá, že polovina učitelek ze ZŠ Hazlov si myslí, že má ve výuce málo prostoru měnit návyky dětí k životnímu stylu, polovina jich má pro své působení dostatek prostoru. U 75 % učitelek z 1. ZŠ Cheb převládá názor, že návyky k životnímu stylu nejvíce ovlivní rodina. Celkově převládá názor (62,5 % oslovených učitelek) na silný vliv návyků a postojů z domova.

Otázka č. 2: Při komunikaci s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu žáků se setkávám

Učitelé zde mohli vyjádřit svůj názor na úroveň kvality spolupráce s rodiči. Učitelé se při spolupráci s rodinou setkávají:

- a) s ochotou a vstřícností
- b) s lhostejností
- c) učitelé mohli doplnit vlastní sdělení.

Tabulka 5: Při komunikaci s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu žáků se setkávám:

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	0	0	3	75	1	25
1. ZŠ Cheb	0	0	1	25	3	75
Celkem	0	0	4	50	4	50

Zdroj: vlastní

Z odpovědí vyplývá, že žádná z učitelek se v komunikaci s rodiči neseťkává s ochotou a vstřícností, tuto negaci však polovina učitelek doplnila v odpovědi c) kde se vyjádřily, že záleží na rodině. Bohužel polovina učitelek se seťkává s lhostejným přístupem ke spolupráci.

Otázka č. 3: Oblast výchovy ke zdraví je v RVP rozpracovaná dostatečně a odpovídá mým požadavkům.

Odpovědi a) „ano“ či za b) „ne“ mohli učitelé vyjádřit svou spokojenost se zpracováním oblasti výchovy ke zdraví v RVP. Za c) mohli konkrétně doplnit, co postrádají.

Tabulka 6: Oblast výchovy ke zdraví je v RVP rozpracovaná dostatečně a odpovídá mým požadavkům.

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	1	25	3	75	0	0
1. ZŠ Cheb	4	100	0	0	0	0
Celkem	5	62,5	3	37,5	0	0

Zdroj: vlastní

Učitelky ZŠ Hazlov v 75 % nejsou spokojeny se způsobem rozpracování oblasti výchovy ke zdraví v RVP, všechny dotázané učitelky 1. ZŠ Cheb jej považují za dostatečný. Žádná z dotázaných učitelek nedoplnila, co v RVP k výchově ke zdraví postrádá. Celkově převládla odpověď a), zvolilo ji 62,5 % oslovených učitelek. Všechny nespokojené respondentky (37,5 %) byly ze ZŠ Hazlov.

Vzhledem k tomu, že otázky č. 4 a 5 spolu úzce souvisí, uvádím pro ně společný komentář za tabulkami č. 7 a 8.

Otázka č. 4: Metodicky u žáků rozvíjím stravovací a pohybové návyky.

Na škále odpovědí mohli učitelé vyjádřit, zda stravovací a pohybové návyky svých žáků metodicky rozvíjejí.

Tabulka 7: Metodicky u žáků rozvíjím stravovací a pohybové návyky.

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Rozhodně ano		Spíše souhlasím		Spíše nesouhlasím		Rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	1	25	3	75	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	2	50	1	25	1	25	0	0
Celkem	3	37,5	4	50	1	12,5	0	0

Zdroj: vlastní

Otázka č. 5: Metodicky u žáků rozvíjím postoje k stravovacím a pohybovým návykům.

Na škále odpovědí mohli učitelé vyjádřit, zda metodicky rozvíjejí postoje žáků k stravovacím a pohybovým návykům.

Tabulka 8: Metodicky u žáků rozvíjím postoje k stravovacím a pohybovým návykům.

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Rozhodně ano		Spíše souhlasím		Spíše nesouhlasím		Rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	2	50	2	50	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	2	50	2	50	0	0	0	0
Celkem	4	50	4	50	0	0	0	0

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 4 odpověděla rozhodně ano 1 učitelka (25 % dotázaných) ze ZŠ Hazlov a 2 učitelé (50 % dotázaných) z 1. ZŠ Cheb. Spíše s tímto tvrzením souhlasili 3 učitelé (75 % dotázaných) ze ZŠ Hazlov a jeden učitel (25 % dotázaných) z 1. ZŠ Cheb. Pouze jedna učitelka (25 % dotázaných) z 1. ZŠ Cheb odpověděla spíše nesouhlasím. Z tabulky č. 7 vyplývá, že většina učitelů metodicky rozvíjí stravovací a pohybové návyky žáků.

K otázce č. 5 se polovina respondentů vyjádřila odpovědí rozhodně ano a polovina spíše souhlasila. Znamená to tedy, že většina učitelek metodicky rozvíjí postoje svých žáků ke stravovacím a pohybovým návykům.

Otázka č. 6: Jako třídní učitel/ka mám přehled o tom, zda děti

Touto otázkou jsme zjišťovali, jaký přehled mají učitelé o stravovacích návycích svých žáků. Učitelé odpovídali na uzavřené otázky, zda mají přehled o tom: a) kdo z dětí doma snídá, b) ve škole svačí, c) má ve škole zajištěný pitný režim, d) kde dítě obědvá.

Tabulka 9: Jako třídní učitel/ka mám přehled o tom, zda děti

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.															
	Odpověď a)				Odpověď b)				Odpověď c)				Odpověď d)			
	počet		%		počet		%		počet		%		počet		%	
	ano	ne	ano	ne	ano	ne	ano	ne	ano	ne	ano	ne	ano	ne	ano	ne
ZŠ Hazlov	3	1	75	25	4	0	100	0	4	0	100	0	4	0	100	0
1. ZŠ Cheb	1	3	25	75	4	0	100	0	4	0	100	0	3	1	75	25
Celkem	4	4	50	50	8	0	100	0	8	0	100	0	7	1	87,5	12,5

Zdroj: vlastní

O tom, zda jejich žáci doma snídají měli podle výsledků v tabulce větší přehled učitelky ZŠ Hazlov (75%), 75% oslovených učitelek z 1. ZŠ v Chebu nevědělo, zda děti přijdou do školy nasnídané. Na otázku, zda děti ve škole svačí a mají zajištěný pitný režim odpověděly všechny dotázané ano, 7 z 8 dotázaných učitelek odpovědělo ano i na otázku, zda ví, kde děti obědvají. 1 odpověď ne byla z 1. ZŠ v Chebu.

Otázka č. 7: Souhlasím s tím, že kvalita stravy má na psychickou i fyzickou kondici dětí zásadní vliv.

Touto otázkou jsme zjišťovali, zda učitelé dávají do souvislosti psychickou i fyzickou kondici žáků a jejich způsob stravování.

Tabulka 10: Souhlasím s tím, že kvalita stravy má na psychickou i fyzickou kondici dětí zásadní vliv.

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Rozhodně ano		Spíše souhlasím		Spíše nesouhlasím		Rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	4	100	0	0	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	2	50	2	50	0	0	0	0
Celkem	6	75	2	25	0	0	0	0

Zdroj: vlastní

Z odpovědí je patrné, že všechny učitelky ze ZŠ Hazlov s tímto tvrzením rozhodně souhlasily, polovina učitelek z 1. ZŠ v Chebu odpověděla také rozhodně ano a polovina spíše souhlasila.

Otázka č. 8: Jako třídní učitel/ka mám přehled o zájmových mimoškolních aktivitách svých žáků.

Míru souhlasu s tímto tvrzením mohli učitelé vyjádřit na škále odpovědí: rozhodně ano, spíše souhlasím, spíše nesouhlasím, či rozhodně nesouhlasím.

Tabulka 11: Jako třídní učitel/ka mám přehled o zájmových mimoškolních aktivitách svých žáků.

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Rozhodně ano		Spíše souhlasím		Spíše nesouhlasím		Rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	Počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	3	75	1	25	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	2	50	2	50	0	0	0	0
Celkem	5	62,5	3	37,5	0	0	0	0

Zdroj: vlastní

O mimoškolních aktivitách má přehled 75% učitelů ze ZŠ Hazlov a 50% učitelů z 1. ZŠ v Chebu, spíše ano 1 učitel ze ZŠ Hazlov (25%) a polovina učitelů z 1. ZŠ v Chebu.

Otázka č. 9: Vyučuji předmět TV.

Otázkou č. 9 jsem zjišťovala, kolik učitelů vyučuje ve své třídě předmět tělesná výchova.

Tabulka 12: Vyučuji předmět TV.

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.			
	Ano		Ne	
	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	1	25	3	75
1. ZŠ Cheb	4	100	0	0
Celkem	5	62,5	3	37,5

Zdroj: vlastní

Učitelé z 1. ZŠ v Chebu všichni ve svých třídách vyučují i tělesnou výchovu, což se mi zdá výhodné pro ně i pro žáky. V ZŠ Hazlov vyučuje tělesnou výchovu jen jeden učitel (25%). Tento rozdíl může pramenit z organizačních potřeb školy.

Otázka č. 10: Mám podmínky pro zařazení pohybových aktivit do vyučovacích jednotek

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda učitelé mají možnost využít pohybové chvílky ve vyučovacích jednotkách ke zkvalitnění výuky.

Tabulka 13: Mám podmínky pro zařazení pohybových aktivit do vyučovacích jednotek

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.			
	Ano		Ne	
	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	4	100	0	0
1. ZŠ Cheb	3	75	1	25
Celkem	7	87,5	1	12,5

Zdroj: vlastní

Z odpovědí na tuto otázku jsem zjišťovala možnosti učitelů zařazovat pohybové aktivity žáků do vyučovacích jednotek. Sedm z osmi dotázaných odpovědělo kladně. Jeden učitel odpověděl ne, jako důvod uvedl nedostatek prostoru.

Otázka č. 11: Zařadil/a byste činnosti z oblasti Tělesná výchova do školního rozvrhu denně?

Zde mohli učitelé na škále možností vyjádřit svůj názor na nasycení potřeby pohybových aktivit svých žáků.

Tabulka 14: Zařadil/a byste činnosti z oblasti Tělesná výchova do školního rozvrhu denně?

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Rozhodně ano		Spíše souhlasím		Spíše nesouhlasím		Rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	3	75	1	25	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	3	75	1	25	0	0	0	0
Celkem	6	75	2	25	0	0	0	0

Zdroj: vlastní

Odpověď rozhodně ano označilo 75 % učitelů celkově i na obou školách, zbylých 25 % spíše souhlasilo. Je možné se domnívat, že dotázaní učitelé si uvědomují potřebu pohybu jako kompenzaci nepřirozeného sezení ve školních lavicích.

Otázka č. 12: Věnuji se sám/a ve volném čase pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry)

Zde učitelé vyjádřili svůj vztah k pohybovým aktivitám ve volném čase. Měli na výběr ze čtyř možností: a) zřídka, b) rekreačně (wellness), c) kondičně (fitness), d) aktivně sportují.

Tabulka 15: Věnuji se sám/a ve volném čase pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry)

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)		Odpověď d)	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	2	50	1	25	0	0	1	25
1. ZŠ Cheb	1	25	1	25	0	0	2	50
Celkem	3	37,5	2	25	0	0	3	37,5

Zdroj: vlastní

Odpověď a) zvolilo 50% učitelek ze ZŠ Hazlov a 25% učitelek ze ZŠ Cheb. Odpověď b) označilo shodně 25% učitelů z obou škol, všichni ostatní, tj. 25% učitelů z Hazlova a 50% učitelů z Chebu aktivně sportují.

Otázka č. 13: Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?

Další otázkou jsme zjišťovali, zda oslovení učitelé mají vlastní zkušenost se změnou životního stylu.

Tabulka 16: Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.			
	Ano		Ne	
	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	2	50	2	50
1. ZŠ Cheb	2	50	2	50
Celkem	4	50	4	50

Zdroj: vlastní

Polovina učitelek na tuto otázku odpověděla a) ano a polovina svůj životní styl zásadně nezměnila. Další otázka navazuje, odpovídali na ni jen respondenti, kteří v předchozí otázce odpověděli a) ano.

Otázka č. 14: Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a ?

Nyní mohli respondenti uvést důvody, které je vedly ke změně životního stylu. Mohli si vybrat odpověď a) zdravotní, b) životní změna – nový partnerský vztah, noví přátelé, nebo mohli doplnit jiné důvody v odpovědi c).

Tabulka 17: Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a ?

Škola	Počet odpovědí učitelů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	2	50	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	0	0	0	0	2	50
Celkem	2	50	0	0	2	50

Zdroj: vlastní

Polovina dotázaných svůj životní styl změnila ze zdravotních důvodů, v odpovědích c) bylo jedenkrát doplněno z důvodu nespokojenosti s postavou a v druhém případě mít jiný životní styl než rodiče.

Doplňující informace k dotazníku pro učitele.

Na otázky č. 4 (Metodicky u žáků rozvíjím stravovací a pohybové návyky.) a 5 (Metodicky u žáků rozvíjím postoje k stravovacím a pohybovým návykům.) v této formě nebyly získány uspokojivé odpovědi, proto byl průzkum doplněn rozhovorem s učiteli. Doplnující otázka zněla:

Jakými metodami rozvíjíte stravovací a pohybové návyky žáků a postoje k nim?

Získané odpovědi:

Ve vyučovacích jednotkách k jednotlivým tématům jsou využívány klasické výukové metody, metody názorně-demonstrační, manipulační, aktivizující. V době přesnídávky, pokud můžou být učitelky přítomné ve třídě, hovoří s žáky složení přesnídávek, děti dostávají za úkol zapojit se doma do přípravy zdravé svačiny, V rozhovorech jsou děti vedeny k uvědomění si škodlivých návyků, např. konzumace rychlého občerstvení ve školním bufetu, nevhodných nápojů z nápojových automatů.

Podobným způsobem byly doplněny odpovědi na otázku č. 10 (Mám podmínky pro zařazení pohybových aktivit do vyučovacích jednotek). Doplňující otázka zněla:

Které pohybové aktivity zařazujete do vyučování?

Získané odpovědi:

Pravidelně před psaním jsou zařazovány uvolňovací cviky paží, před čtením dechová a artikulační cvičení, oční cviky. Průběžně jsou zařazovány protahovací cviky kdykoli je patrná únava. Pohybové aktivity jsou využívány při výuce matematiky, např. vyjádření výsledků počtem dřepů, poskoků, krokováním. Ve výuce je práce v lavici střídána s prací na koberci.

5.4.2 Analýza výsledků dotazníku pro žáky

Výsledky zjištěné dotazníky pro žáky jsou podle jednotlivých položek zpracovány do tabulek podle počtu odpovědí ve zkoumaném vzorku a pak převedeny na jejich procentový výskyt. Tabulky jsou doplněny slovním komentářem. Vzhledem k tomu, že nebyly statisticky významné rozdíly v odpovědích žáků 3. až 5. tříd, údaje v tabulkách nejsou rozděleny podle jednotlivých ročníků, ale je uveden celkový počet odpovědí za příslušnou školu.

Otázka č. 1: Každý den snídám:

Myslím si, že pro dobrou psychickou i fyzickou kondici je třeba začít den snídání. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda jsou děti 3. – 5. ročníků zvyklé snídat. Měli tři možné odpovědi: a) ano, b) většinou ano, nebo c) nesnídám.

Tabulka 18: Každý den snídám:

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	23	54,76	17	40,48	2	4,76
1. ZŠ Cheb	50	51	46	46,92	6	6,12
Celkem	73	50,69	63	43,75	8	5,56

Zdroj: vlastní

Odpověď a) zvolilo 54,76 % dětí ze ZŠ Hazlov a 51% dětí z 1. ZŠ Cheb, odpověď b) si vybralo 40,48% dětí ze ZŠ Hazlov a 46,92 % dětí z 1. ZŠ Cheb. Nesnídá 4,76% dětí ze ZŠ Hazlov a 6,12% z 1. ZŠ Cheb. Podle tohoto zjištění polovina oslovených dětí snídá pravidelně (50,69%) a 43,75% snídá většinou.

Otázka č. 2: Doma nejčastěji snídám:

Dále jsme zjišťovali, z jakých potravin se nejčastěji skládá snídaně oslovených žáků. Vybírat mohli z následujících odpovědí:

- a) pečivo, nápoj (mléko, kakao, čaj, šťávu, džus),
- b) mléko, jogurt, lupínky,
- c) jiná jídla (doplň).

Tabulka 19: Doma nejčastěji snídám:

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.									
	odpověď a)		odpověď b)		odpověď c)		odpověď a) i b)		bez odpovědi	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	25	59,52	11	26,19	4	9,52	0	0	2	4,76
1. ZŠ Cheb	41	40,2	40	39,22	5	4,9	9	8,82	7	6,86
Celkem	67	46,53	50	34,72	9	6,25	9	6,25	9	6,25

Zdroj: vlastní

Odpověď a), 59,52% dětí ze ZŠ Hazlov a 40,2 % dětí z 1. ZŠ v Chebu, byla na obou školách nejčastější. Odpověď b) zvolilo 26,19% dětí ze ZŠ Hazlov a 39,22% dětí z 1. ZŠ v Chebu. 8,82% dětí z 1. ZŠ v Chebu zaškrtno odpověď a) i b). Některé děti (4,76 % dětí ze ZŠ Hazlov a 6,86% dětí z 1. ZŠ v Cheb) nevybraly žádnou možnost. V odpovědích c) se u dětí ze ZŠ Hazlov vyskytla jednou ovesná kaše, ostatní odpovědi obsahovaly specifikaci druhu pečiva (rohlík, domácí pečivo). Žáci dětí z 1. ZŠ v Chebu. V odpovědi c) ve dvou případech doplnili domácí pečivo, ostatní pouze zaškrtnli a nedoplnili.

Otázka č. 3: Svačinu do školy:

Dále jsme se děti ptali, kdo jim připravuje školní svačinu. Stejně jako snídaně je dopolední přesnídávka důležitá pro doplnění energie. V odpovědi a) měly děti podtrhnout, jakou potravinu většinou ke svačině mají, tyto odpovědi jsou specifikované pod tabulkou č. 20. Děti tedy měly na výběr tyto možnosti odpovědi:

a) mi připravuje rodič - nejčastěji namazaný rohlík nebo chleba se sýrem, salámem nebo šunkou, koláček, šáteček, koblížek, ovoce nebo zeleninu, jogurt, tvarohový krém, pudink – podtrhni, co míváš k svačině

b) si kupuji cestou do školy, v obchodě, v pekárně, ve školním bufetu, jinde (doplň) co si kupuješ nejčastěji?

c) svačím ve školní jídelně.

Tabulka 20: Svačinu do školy:

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď a) i b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	22	52,38	0	0	0	0	20	47,62
1. ZŠ Cheb	84	82,35	5	4,90	13	12,75	0	0
Celkem	106	73,61	5	3,47	13	9,03	20	13,89

Zdroj: vlastní

Zde se odpovědi žáků obou škol hodně liší, důvodem je možnost žáků ze ZŠ v Hazlově odebírat svačinu připravovanou ve školní jídelně, kterou využívá 47,62% rodičů. 52,38% rodičů žáků ze ZŠ v Hazlově připravuje svým dětem svačinu do školy doma. Žádné dítě si svačinu nekupuje samo v obchodě. To je podle mne dobrá zpráva o tom, že rodiče zajišťují kvalitu svačiny svých dětí. V případě odpovědi a) děti mohly podtrhnout, co nejčastěji k svačině dostávají. Z celkového počtu 22 dětí, které si tuto odpověď vybraly, jich 16 podtrhlo namazaný rohlík či chléb se sýrem, salámem nebo šunkou, 12x byla podtržena sladká svačina (šáteček, koláček, koblížek), 7 dětí zdůraznilo ovoce a zeleninu, 2x byl podtržen jogurt, 4 děti podtrhly celou nabídku.

Dětem z 1. ZŠ v Chebu připravuje doma někdo z rodičů svačinu v 85,68%, 5,1 % dětí si kupuje svačinu samo, kombinaci odpovědí a) i b) zvolilo 13,26% dotázaných. Děti z 1. ZŠ Cheb nemají možnost odebírat svačinu ze školní jídelny. V odpovědi a) podtrhlo možnost namazaný rohlík či chléb se sýrem, salámem nebo šunkou 47 dětí z 97, sladká svačina (šáteček, koláček, koblížek) byla podtržena 17x, 20 dětí podtrhlo také ovoce a zeleninu, 10 dětí dostává k svačině jogurt. Děti, které nakupují svačinu v obchodě, nejčastěji zmínily koblížek (5), párek v rohlíku (4), toast (3), dobroty – bonbóny a žvýkačky (2), Coca-cola (2), sušenky (1). Je patrné, že děti si kupují převážně pochutiny, kterými si sice zajistí příjem energie, ne však dostatek kvalitních živin. Celkově z tabulky vyplývá, že většina rodičů dětem svačiny připravuje doma.

Otázka č. 4: Nejčastěji obědvám

Další otázka se týkala hlavního jídla dětí. Měly na výběr následující odpovědi a doplnit je:

- a) ve školní jídelně, doplň co?,
- b) doma, doplň co?,
- c) něco si koupím cestou ze školy, doplň co?,
- d) jinde, doplň?

Tabulka 21: Nejčastěji obědvám

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)		Odpověď d)	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	30	71,43	12	28,57	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	82	80,39	20	19,61	0	0	0	0
Celkem	112	77,78	32	22,22	0	0	0	0

Zdroj: vlastní

Většina dětí ze ZŠ Hazlov (71,43%) obědvá ve školní jídelně. Z 30 dětí jich 11 doplnilo, co obědvají. Nejčastěji to byly špagety, řízek, krupicová kaše, omáčka a knedlíky, rizoto, polévky, kuře. 10 dětí odpověď nedoplnilo, 9 dětí odpovědělo ve smyslu: co mi nechutná, odnesu. Z 12 dětí, které obědvají doma jich 5 nedoplnilo,

co. Ostatních 7 doplnilo např.: knedlík s omáčkou, řízek nebo karbanátek a brambory, halušky, nebo obecně polévku a druhé jídlo, tedy teplá jídla.

Děti z 1. ZŠ v Chebu také převážně obědvají ve školní jídelně (80,39%), Otázku doplnilo 9 žáků obecně, např. všechno, co se uvaří, polévky a hlavní jídlo. Konkrétní odpovědi se téměř shodovaly s odpověďmi dětí ze ZŠ Hazlov. Nejčastěji děti uváděly omáčky a knedlíky, krupicovou kaši, špagety, těstoviny, řízek a kaši. Odpověď nedoplnilo 5 dětí. Děti obědvající doma doplnily většinou omáčky, maso a rýži, různé polévky, kuře, řízek, luštěniny. 2 děti doplnily pokrm studené kuchyně – rohlík se salámem.

Z tabulek č.: 18 – 21 můžeme vyčíst, že děti mají během pobytu ve škole zajištěn dostatek potravy v pravidelných intervalech. Podmínkou pro zdravý vývoj dětí je zajištění kvalitního složení stravy.

Otázka č. 5: Nejčastěji večeřím

Večeře je pro velkou část rodin jediná možnost sejit se u společného jídla, což jsem chtěla zjistit další otázkou. Děti si mohly vybrat odpověď:

- a) doma společně s rodiči, co?
- b) jinak, uveď jak a co?

Tabulka 22: Nejčastěji večeřím

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.			
	Odpověď a)		Odpověď b)	
	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	35	83,33	7	16,66
1. ZŠ Cheb	93	91,18	9	8,82
Celkem	128	88,89	16	11,11

Zdroj: vlastní

Odpovědi a) ze ZŠ Hazlov jsou roztríděny na 3 skupiny. 8 dětí svou odpověď nedoplnilo, 13 dětí doplnilo obecně – teplé nebo studené jídlo, 14 dětí pojmenovalo svou nejčastější večeři, např. rohlík s máslem či pomazánkou, polévku, kaši. Jedna dívka doplnila, že večeří zdravá jídla a saláty. Děti, které si

vybraly odpověď b) většinou odpověděly, že večeří sami nebo se sourozenci, převážně studenou večeří.

Odpovědi a) děti z 1. ZŠ Cheb se také daly rozdělit podle doplněných jídel. 52 dětí uvedlo teplé jídlo, např. špagety, rýži, polévku, míchaná vejčička, co zbylo od oběda. 33 dětí doplnilo namazaný či obložený chléb nebo rohlík, toast. 8 dětí nedoplnilo žádné jídlo. Z 9 dětí, které si vybraly odpověď b) jich 7 doplnilo, že večeří sami, 1 s dědou a 1 s tatínkem a babičkou. 3 děti doplnily teplé jídlo, 4 studený pokrm a 2 nedoplnily nic.

Otázka č. 6: Čerstvé ovoce nebo zeleninu

Zjišťovala jsem dále, jak často děti konzumují čerstvou zeleninu a ovoce. Děti měly tyto možnosti odpovědí: a) jím každý den, b) jím 4 -5x týdně, c) jím málokdy, protože (doplň).

Tabulka 23: Čerstvé ovoce nebo zeleninu

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	17	40,48	19	45,24	6	14,28
1. ZŠ Cheb	54	52,94	34	33,33	14	13,73
Celkem	71	49,30	53	36,81	20	13,89

Zdroj: vlastní

Denní konzumaci čerstvého ovoce nebo zeleniny potvrdilo 40,48% dětí ze ZŠ v Hazlově a 52,94% dětí z 1. ZŠ v Chebu. Celkově 49,30% dětí z obou škol. Čerstvé ovoce nebo zeleninu konzumuje 4 – 5x v týdnu 45,24% ze ZŠ v Hazlově a 33,33% z 1. ZŠ v Chebu, celkem 36,81% dětí z obou škol. Poměrně vysoké procento dětí, 14,28% ze ZŠ v Hazlově a 13,73% dětí z 1. ZŠ v Chebu, celkem 13,89% dětí z obou škol, tyto potraviny konzumuje málokdy. Jako důvod uváděly, že jim nechutnají.

Otázka č. 7: Pokus se napsat, co je pitný režim

Žáci ZŠ Hazlov napsali 5 typů odpovědí. Pouze 1 (2,38%) žák odpověděl, že neví. 4 (9,52%) žáci odpověděli, že je to, kolik musíme pít, 21 (50%) žáků uvedlo, že denně je potřeba vypít 2 – 2,5 litru vody, 16 (38,1 %) žáků si pod tímto pojmem představuje možnost napít se při vyučování.

16 žáků 1. ZŠ Cheb odpověď vynechalo, 2 žáci nevěděli, 1 žák napsal, že pije málo, 31 žáků uvedlo odpověď ve smyslu: „je pití, které pijeme“, z nich 6 uvedlo vodu, 5 i mléko a kakao, 1 žák odpověděl: „je voda“ a další: „je řeka“, 1 žák odpověděl: „každé ráno i večer cvičím“. 50 žáků odpovědělo, že se jedná o pravidelné pití, či pití vody v množství okolo 2 litrů denně.

Otázka č. 8: Moje oblíbené nápoje:

Protože pitný režim je velmi důležitý, zjišťovala jsem také, co děti rády pijí. Z nabídky možností a) – f) děti vybíraly své oblíbené nápoje: a) čaj, b) džus, c) limonády, d) coca-cola, e) čistá voda, f) jiné nápoje.

Tabulka 24: Moje oblíbené nápoje:

Odpověď	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	ZŠ Hazlov		1. ZŠ Cheb		Celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	25	59,52	53	51,96	78	54,17
b)	28	66,67	51	50	79	54,86
c)	22	52,38	40	39,22	62	51,39
d)	21	50	53	51,96	74	61,34
e)	21	50	37	36,27	58	40,28
f)	16	38,10	30	29,41	46	31,95

Zdroj: vlastní

Odpověď a) čaj si vybralo 59,52% dětí ze ZŠ Hazlov a 51,96% dětí z 1. ZŠ Cheb. Celkem takto odpovědělo 54,17% respondentů. U velké části dětí je v oblíbenosti pití džusu (66,67% dětí ze ZŠ Hazlov, 50 % dětí z 1. ZŠ Cheb, celkem 54,86% dětí). Různé limonády pije rádo 52,38% dětí ze ZŠ Hazlov, 39,22% dětí z 1. ZŠ Cheb, celkem 51,39% dotázaných dětí. Coca-colu zařadilo mezi své

oblíbené nápoje 50% žáků ze ZŠ Hazlov, 51, 96% dětí z 1. ZŠ v Chebu, celkem 61,34% všech dětí. To je podle mého názoru vysoký počet. 50% žáků ze ZŠ Hazlov a 36,27% dětí z 1. ZŠ v Chebu, celkem 40,28% všech dotázaných dětí vybralo mezi své oblíbené nápoje čistou vodu. V odpovědi f) děti nejčastěji doplnily šťávu (vodu se sirupem), ochucené minerální vody, značkové limonády Fanta, Sprite, kakao, mléko. 7 dětí z 1. ZŠ v Chebu (6,86%) a 2 žáci (4,76%) ze ZŠ Hazlov, celkem 6,25% všech dotázaných dětí doplnilo energetické nápoje.

Otázka č. 9: Moje oblíbená jídla jsou:

Odpovědi na tuto otázku nejsou zpracovány do tabulky. Děti neměly na výběr, zapisovaly svá oblíbená jídla. Zapsala jsem je dle četnosti, sestupně.

Děti ze ZŠ Hazlov jmenovaly: špagety (22x, 52,38%), rizoto (17x, 40,48%), řízek (16x, 38,1 %), pizza (13x, 30,95%), hranolky (11x, 26,19%), svíčková (9x, 21,42%), guláš (8x, 19,04%), vepřové se zelím nebo špenátem, knedlík (8x, 19,04%), kuře (6x, 14,29%), bramborová kaše, nudle s mákem, šišky se vyskytly 4x(14,28%), obecně maso, "čína", čínská polévka, krokety, bramborový salát, smažený sýr, karbanátky, brambory se vyskytlo 3x (7,14%), hamburger, palačinky, toasty, koprová omáčka, rybí filé, francouzské brambory, párky, knedlíky plněné masem, ovocné knedlíky, halušky, zapečené těstoviny, topinka, americké brambory se vyskytly 2x (4,76%). 1x (2,38%) děti zapsaly tyto pokrmy: polévka, rajská omáčka, bramborák, houby, langoš, lívance, pohanka, cizrna, kolínka, buchtičky s krémem, kebab, lasaně, koláč, salát.

Seznam oblíbených jídel dětí z 1. ZŠ v Chebu se příliš neliší: Pomyslné 1. místo by obsadily špagety a řízek (32x, 31,37%). Další pokrmy uvádím sestupně: kuře (21x, 20,58%), pizza, polévky (16x, 15,68%), svíčková omáčka (15x, 14,7 %), palačinky (14x, 13,72%), bramborová kaše, vepřové, zelí nebo špenát, knedlík (13x, 12,74%), smažený sýr, rizoto (12x, 11,76%), zapečené brambory, rajská omáčka (9x, 8,82%), krupicová kaše, těstoviny, maso, hranolky, hamburger, halušky, rýže, čínská směs, bramborový salát, buchtičky se šodó (5x, 4,9 %), zelenina, kebab, kachna, karbanátky, koprová omáčka, rybí filé, šišky s mákem, ovoce, (3x, 2,94%), knedlíky plněné masem, párek v rohlíku, saláty, chleba, smažený květák (2x, 1,96%), čočka, sekaná, rybí prsty, králík, kapr, losos, gyros, žemlovka, dršťková polévka, dušená mrkev byla zapsána 1x (0,98%).

Otázka č. 10: Vyjádři svůj souhlas s tímto tvrzením: Tělesná výchova ve škole je můj velmi oblíbený předmět.

Touto otázkou jsme u žáků zjišťovali oblíbenost předmětu Tělesná výchova.

Tabulka 25: Vyjádři svůj souhlas s tímto tvrzením: Tělesná výchova ve škole je můj velmi oblíbený předmět.

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď							
	určitě souhlasím		spíše souhlasím		spíše nesouhlasím		rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	41	97,62	1	2,38	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	85	83,33	14	13,73	2	1,96	1	0,98
Celkem	126	87,50	15	10,42	2	1,39	1	0,69

Zdroj: vlastní

Jasný souhlas s oblibou předmětu tělesná výchova vyjádřilo 97,62% žáků ze ZŠ v Hazlově, jeden žák na škále možností označil spíše souhlasím.

V 1. ZŠ v Chebu s tímto tvrzením určitě souhlasilo 83,33% žáků, 13,73% spíše souhlasilo. Dva žáci, (1,39%), spíše nesouhlasili a jeden (0,98%) toto tvrzení rozhodně odmítl. Celkově se tělesná výchova u dotázaných dětí jeví v 87,5 % jako velmi oblíbená a u 10,42% spíše oblíbená.

Otázka č. 11: Ve volném čase dávám přednost?

Dále děti v nabídce možností označily a doplnily, co rády dělají ve svém volném čase.

- a) učení se hře na hudební nástroj
- b) učení se cizímu jazyku
- c) sportovnímu tréninku
- d) jízdě na kole, trávení času v přírodě s rodiči nebo kamarády
- e) trávení času u počítače
- f) sledování televizního vysílání
- g) doplně podle sebe

Tabulka 26: Ve volném čase dávám přednost:

Odpověď	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	ZŠ Hazlov		1. ZŠ Cheb		Celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	9	21,43	16	15,69	25	17,36
b)	8	19,04	30	29,41	38	26,39
c)	25	59,52	56	54,9	81	56,25
d)	33	78,57	47	46,08	80	55,56
e)	25	59,52	31	30,39	56	38,89
f)	26	61,90	21	20,59	47	32,64
g)	11	26,19	14	13,72	25	17,36

Zdroj: vlastní

Hře na hudební nástroj se věnuje 21,43% dětí ze ZŠ Hazlov. (Flétna 1x, klavír 1x, trubka 1x, kytara 1x) V 1. ZŠ Cheb se hře na hudební nástroj věnuje 15,69% dětí. (Trumpeta 1x, buben 1x, housle 1x, klavír 3x, kytara 2x). Celkem se hře na hudební nástroj věnuje 17,36% dotázaných dětí. Cizí jazyk se ve volném čase učí 19,04% dětí z Hazlova. (Anglický jazyk 1x). V 1. ZŠ v Chebu se cizí jazyk učí 29,41% dětí. (Anglický jazyk 4x, německý jazyk 6x, jeden žák, český jazyk 1x). Celkem se cizí jazyk učí 26,37% dotázaných žáků. 59,52% dětí ze ZŠ Hazlov pravidelně trénuje. (Fotbal 2x, cyklistika, jízda na koni 1x). Sportovní trénink jako svou volnočasovou aktivitu uvedlo 54,9 % dětí ze ZŠ v Chebu. (Tenis 6x, fotbal 5x, judo 3x, florbal, atletika, basketball, hokej, běh, cyklistika, tanec, mažoretky, ping-pong 2x, street dance, capoeira, golf, gymnastika, rope skipping, vybíjená, házená, aerobic 1x). Celkem se sportovnímu tréninku věnuje 56,25% oslovených dětí. Velká část dětí ze ZŠ Hazlov, 78,57%, tráví volný čas venku s kamarády, jízdou na kole, s rodiči v přírodě. Chebských žáků se takto vyslovilo 46,08%. Celkem tuto odpověď zvolilo 55,56% všech dotázaných dětí. U počítače tráví svůj volný čas rádo 38,39% všech dotázaných dětí, z toho 59,52% ze ZŠ Hazlov a 30,39% z 1. ZŠ v Chebu. Televiznímu vysílání věnuje svůj volný čas 32,64% všech dotázaných dětí, z toho 61,90% ze ZŠ Hazlov a 20,59% z 1. ZŠ v Chebu. Seznam doplnilo v bodě g) 26,19% dětí ze ZŠ Hazlov těmito činnostmi: četba, zpěv, vycházky se psem, výcvik psa, práce na zahradě, hra s legem, autem na ovládání, hry na play stationu, X-boxu, příprava na vyučování. Děti z 1. ZŠ v Chebu, které zvolily tuto

odpověď, bylo 13,72%. Doplnily tyto činnosti: hra, příprava do školy, jízda na koni, procházky, keramika, kroužek v Domě dětí a mládeže, četba. Celkem tuto odpověď doplnilo 17,36% všech dotázaných dětí.

Otázka č. 12: V naší rodině sportujeme:

Cílem této otázky bylo zjistit, jak děti vnímají pohybové či sportovní aktivity ve vlastní rodině.

Tabulka 27: V naší rodině sportujeme:

Škola	Počet odpovědí žáků na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď:							
	Často (2x týdně)		alespoň 1x týdně		nepravidelně		vůbec ne	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	20	47,62	9	21,43	9	21,43	4	9,52
1. ZŠ Cheb	60	58,82	23	22,55	10	9,81	9	8,82
Celkem	80	55,56	32	22,22	19	13,2	13	9,03

Zdroj: vlastní

Pocit, že v rodině sportují často má celkem 55,56% dětí, 47,62% ze ZŠ v Hazlově a 58,82% dětí z 1 ZŠ v Chebu. Alespoň jedenkrát týdně se sportu věnuje 21,43% rodin dotázaných žáků z Hazlova a 22,55% rodin dotázaných žáků z 1 ZŠ v Chebu. Jako nepravidelné označilo sportování ve své rodině 21,43% dětí ze ZŠ v Hazlově a 9,81% dětí z 1 ZŠ v Chebu. Odpověď vůbec ne zaškrtno 9,52% dětí ze ZŠ Hazlov, 8,82% dětí ze ZŠ Cheb, celkem 9,03% respondentů.

5.4.3 Analýza výsledků dotazníku pro rodiče

Výsledky zjištěné dotazníky pro rodiče jsou podle jednotlivých položek zpracovány do tabulek podle počtu odpovědí ve zkoumaném vzorku a ty pak převedeny na jejich procentový výskyt. Tabulky jsou doplněny slovním komentářem. Vzhledem k tomu, že mezi odpověďmi nebyly statisticky významné rozdíly, údaje v tabulkách nejsou rozděleny podle dosaženého stupně vzdělání ani

pohlaví respondentů, ale je uveden celkový počet odpovědí rodičů žáků příslušných škol.

Otázka č. 1: Souhlasím s tím, že kvalita stravy a přiměřená pohybová aktivita má na naši psychickou i fyzickou kondici zásadní vliv.

Touto otázkou jsme zjišťovali, jak rodiče vnímají vliv kvality stravy a důležitost přiměřené pohybové aktivity na psychickou i fyzickou kondici svou i svých dětí.

Tabulka 28: Souhlasím s tím, že kvalita stravy a přiměřená pohybová aktivita má na naši psychickou i fyzickou kondici zásadní vliv.

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď							
	určitě souhlasím		spíše souhlasím		spíše nesouhlasím		rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	21	72,41	8	27,59	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	66	76,75	19	22,09	1	1,16	0	0
Celkem	87	75,65	27	23,48	1	0,87	0	0

Zdroj: vlastní

S tímto tvrzením určitě souhlasí 75,65% všech respondentů, z toho 72,41% ze ZŠ Hazlov a 76,75% z 1. ZŠ Cheb. Spíše souhlasí celkem 23,48% všech respondentů, z toho 27,59% ze ZŠ Hazlov a 22,09% z 1. ZŠ Cheb. Pouze jeden rodič z 1. ZŠ Cheb (1,16%, celkem 0,87%) odpověděl "spíše nesouhlasím".

Otázka č. 2: Souhlasím s tím, že změna stravovacích a pohybových návyků je v moci každého jednotlivce a může výrazně ovlivnit jeho zdraví.

Odpovědi na tuto otázku mohli rodiče vyjádřit názor na to, zda je možné změnou určitých návyků přispět ke zlepšení svého zdraví.

Tabulka 29: Souhlasím s tím, že změna stravovacích a pohybových návyků je v moci každého jednotlivce a může výrazně ovlivnit jeho zdraví.

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď							
	určitě souhlasím		spíše souhlasím		spíše nesouhlasím		rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	23	79,31	6	20,69	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	62	72,09	20	23,26	4	4,65	0	0
Celkem	85	73,91	26	22,61	4	3,48	0	0

Zdroj: vlastní

S tímto tvrzením určitě souhlasí 73,91% všech respondentů, z toho 79,31% ze ZŠ Hazlov a 72,09% z 1. ZŠ Cheb. Spíše souhlasí celkem 22,61% všech respondentů, z toho 20,69% ze ZŠ Hazlov a 23,26% z 1. ZŠ Cheb. 4 rodiče z 1. ZŠ Cheb (4,65%, celkem 3,48%) odpověděli "spíše nesouhlasím".

Otázka č. 3: Děti jsou v současné době velmi ohrožené konzumací nevhodných potravin vlivem technologických postupů při jejich výrobě a všudypřítomných reklam.

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zda rodiče vnímají ohrožení zdravého vývoje svých dětí konzumací průmyslově zpracovaných potravin a mediálním tlakem reklamního průmyslu.

Tabulka 30: Děti jsou v současné době velmi ohrožené konzumací nevhodných potravin vlivem technologických postupů při jejich výrobě a všudypřítomných reklam.

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď							
	rozhodně ano		spíše souhlasím		spíše nesouhlasím		rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	19	65,52	10	34,48	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	57	66,27	25	29,07	2	2,33	2	2,33
Celkem	76	66,09	35	30,43	2	1,74	2	1,74

Zdroj: vlastní

Odpověď „rozhodně ano“ označilo celkem 66,09% dotázaných rodičů, přibližně stejně z obou měst (65,52% ze ZŠ Hazlov a 66,27% z 1. ZŠ v Chebu). „Spíše souhlasím“ odpovědělo 34, 48% rodičů ze ZŠ Hazlov a 29, 07% rodičů z 1. ZŠ Cheb, 2, 33% rodičů z 1. ZŠ Cheb s tímto tvrzením spíše nesouhlasí.

Otázka č. 4: Ve výživě upřednostňuji:

Zde mohli rodiče vyjádřit, jakou skladbu jídel upřednostňují ve výživě.

Vybírali z těchto možností:

- tradiční skladbu jídel, např.: maso, zahuštěná omáčka (rajská, koprová, svičková), příloha (knedlíky, těstoviny, rýže)
- alternativní výživový směr
- jiný způsob, napište jaký.

Tabulka 31: Ve výživě upřednostňuji:

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	21	72,42	4	13,79	4	13,79
1. ZŠ Cheb	59	68,6	13	15,12	14	16,28
Celkem	80	69,57	17	14,78	18	15,65

Zdroj: vlastní

Z odpovědí vyplývá, že většina respondentů preferuje tradiční skladbu potravin. Tuto odpověď uvedlo 72,42% rodičů ze ZŠ Hazlov a 68,6 % rodičů z 1. ZŠ v Chebu. Celkem 69,57% všech oslovených rodičů. Alternativní výživový směr si vybralo 13,79% rodičů ze ZŠ Hazlov. Nikdo svou odpověď neupřesnil stejně jako respondenti z Chebu, kterých takto odpovědělo 15,12%. Odpověď c) označilo celkem 15,65% oslovených rodičů. Rodiče ze ZŠ Hazlov (13,79%) doplnili své odpovědi takto: konzumujeme pestrou stravu s větším podílem zeleniny a ovoce, rýže, těstovin, ryb a v jednom případě navíc luštěnin a pohanky. Odpovědi rodičů žáků z 1. ZŠ v Chebu se téměř shodovaly: preferují jídelníček převážně složený z netučného masa, ryb, luštěnin, rýže, ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, lehkou středomořskou a středoevropskou kuchyni.

Otázka č. 5: Při úpravě jídel dávám přednost:

Na tuto otázku si mohli rodiče vybrat následující odpovědi:

- a) vaření b) dušení c) pečení d) smažení

Tabulka 32: Při úpravě jídel dávám přednost:

Odpověď	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	ZŠ Hazlov		1. ZŠ Cheb		Celkem	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	18	62,07	46	53,49	64	55,65
b)	4	13,79	10	11,63	14	12,17
c)	0	0	3	3,49	3	2,6
d)	0	0	1	1,16	1	0,87
a), b)	4	13,79	5	5,81	9	7,83
a), c)	0	0	9	10,47	9	7,83
a), d)	1	3,45	0	0	1	0,87
b), c)	0	0	1	1,16	1	0,87
a), b), c)	1	3,45	6	6,98	7	6,09
a), c), d)	0	0	1	1,16	1	0,87
a),b),c),d)	1	3,45	4	4,65	5	4,35

Zdroj: vlastní

Odpověď a) označilo celkem 55,65% všech respondentů, z toho 62,07% rodičů z Hazlova a 53,49% Chebských rodičů. Odpověď b) označilo celkem 12,17% všech respondentů, z toho 13,79% rodičů z Hazlova a 53,49% Chebských rodičů. Odpověď c) si vybrali pouze rodiče z Chebu, bylo jich 3,49%, celkem 2,6 %. Stejně i odpověď d) byla vybrána pouze v jednom případě rodičem z Chebu, což činí 1,16% oslovených, celkem 0,87%. Někteří rodiče označili více preferovaných úprav potravin. Odpověď a) i b) zvolilo 13,79% rodičů z Hazlova a 5,81% Chebských rodičů. Celkem 7,83% všech respondentů. Kombinaci a) a c) označilo 10,47% Chebských rodičů, celkem 7,83%. Odpověď a) a d) byla označena jednou (3,457,83%) v Hazlově, celkem 0,87% z celkového počtu dotázaných. Stejným počtem odpovědí byly 1,16% respondentů (celkem 0,87% z celkového počtu dotázaných) označeny tyto kombinace: b), c) a a), c), d). Odpověď a), b), c) se vyskytla celkem v 6,09% odpovědí, z toho 3,45% ze ZŠ Hazlov a 6,98% z 1. ZŠ Cheb. Všechny vyjmenované úpravy jídel používá 3,4545% rodičů ze ZŠ Hazlov a 4,65% rodičů žáků z 1. ZŠ v Chebu.

Otázka č. 6: Většinu jídel, která doma konzumujeme

Touto otázkou jsme zjišťovali, z jakých surovin si v rodinách připravují pokrmy. Respondenti vybírali z následujících možností:

- a) sami vaříme z čerstvých surovin
- b) vaříme z polotovarů (mražených, instantních, koncentrovaných)
- c) objednáváme z restaurace

Tabulka 33: Většinu jídel, která doma konzumujeme

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	27	93,10	2	6,90	0	0
1. ZŠ Cheb	82	95,35	4	4,65	0	0
Celkem	109	94,78	6	5,22	0	0

Zdroj: vlastní

Z odpovědí vyplývá, že v 94,78% (93,10% rodičů žáků ze ZŠ v Hazlově, 95,35% rodičů žáků z 1. ZŠ v Chebu) oslovených rodin si připravují pokrmy sami z čerstvých surovin. Různé polotovary používá k přípravě pokrmů 5,22% z celkového počtu dotázaných (6,9% rodičů žáků ze ZŠ Hazlov a 4,65% rodičů žáků z 1. ZŠ v Chebu). Nikdo z dotázaných si neobjednává domů jídlo z restaurace.

Otázka č. 7: V pracovních dnech snídáme:

V kolika rodinách začínají den společnou snídaní, či jinak jsme zjišťovali další otázkou. Rodiče vybírali z následujících možných odpovědí:

- a) společně
- b) odděleně (děti/rodiče)
- c) jinak, doplňte

Tabulka 34: V pracovních dnech snídáme:

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	3	10,34	20	68,97	6	20,69
1. ZŠ Cheb	24	27,91	55	63,95	7	8,14
Celkem	27	23,48	75	65,22	13	11,30

Zdroj: vlastní

Společně snídat se daří v 23,48% oslovených rodin, z toho je 10,34% dotázaných z Hazlova a 27,91% rodin žije v Chebu. Většina oslovených, celkem 65,22%, podle odpovědi b) snídá odděleně. V rodinách žijících v Hazlově je to 68,97% a v rodinách žijících v Chebu 63,95% respondentů. V odpovědi c) rodiče žáků ze ZŠ v Hazlově (20,69% dotázaných) doplnili nejčastěji, že snídaně probíhá podle aktuální potřeby, v jednom případě snídají rodiče až v zaměstnání a děti ve škole. V Chebu doplnilo tuto odpověď 8,14% respondentů, pouze v jednom případě nesnídají vůbec. Celkem zvolilo odpověď c) 11,3% z celkového počtu dotázaných rodičů.

Otázka č. 8: Snídáme většinou:

Dále rodiče odpovídali na otázku, z čeho se jejich snídaně většinou skládá.

Měli na výběr tyto možnosti odpovědí:

- a) teplý nápoj, pečivo, sýr, vejce, salám
- b) cereálie s mlékem, jogurtem
- c) jinak, doplňte

Tabulka 35: Snídáme většinou:

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)		Odpověď a) i b)	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	15	51,72	8	27,59	3	10,34	3	10,34
1. ZŠ Cheb	39	45,34	28	32,56	6	6,98	13	15,12
Celkem	54	46,95	36	31,30	9	7,82	16	13,91

Zdroj: vlastní

Celkem 46,95% dotázaných většinou snídá teplý nápoj a pečivo s nějakou oblohou. V Hazlově takto odpovědělo 51,72% rodičů, v Chebu 45,34%. Zhruba jedna třetina rodičů preferuje k snídani mléko, či jogurt s cereáliemi. Celkem tuto odpověď zvolilo 31,3 % respondent, z toho 27,59% z Hazlova a 32,56% z Chebu. V odpovědích c) doplnili rodiče z Chebu sladké pečivo, kávu, podle chuti, v jednom případě snídají polévku nebo hlavní jídlo. Celkem takto odpovědělo 6,98% rodičů.

V Hazlově odpověď c) zvolilo 10,34% rodičů, z nichž dvoje nedoplnili nic, jedni připsali ovoce. Celkem zakroužkovalo odpověď c) 7,82% oslovených rodičů.

Část rodičů zvolila odpověď a) i b). Celkem jich bylo 13,91%, z toho 10,34% rodičů z Hazlova a 15,12% rodičů z Chebu.

Otázka č. 9: Dopolnední svačinu dětem

Další otázkou jsme zjišťovali, jak rodiče zajišťují dětem dopolední svačinu.

Na výběr měli tyto odpovědi:

- a) připravuje rodič, aby zajistil její kvalitu
- b) dítě si koupí, na co má chuť
- c) jinak, doplňte

Tabulka 36: Dopolední svačinu dětem

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	17	58,62	2	6,90	10	34,48
1. ZŠ Cheb	77	89,53	3	3,49	6	6,98
Celkem	94	81,74	5	4,35	16	13,91

Zdroj: vlastní

Odpověď a) si vybralo 58,62% rodičů z Hazlova, 89,53% rodičů z Chebu, celkem 81,74% všech dotázaných. Důvodem nižšího počtu odpovědí a) rodičů z Hazlova, je poměrně hojně využívaná možnost odběru dopolední svačiny ze školní jídelny, což se promítá dále v odpovědi c). Na dítěti nechává volbu celkem 4,35% oslovených rodičů, 6,9 % z Hazlova a 3,49% rodičů z Chebu, přičemž jedno dítě si vybírá v pekárně za dozoru rodiče. Odpověď c) v Hazlově (34,48% respondentů) znamenala odběr svačin ve školní jídelně. Chebští rodiče tuto odpověď doplnili tak, že děti si vezmou dle chuti něco z ledničky, nebo si dle instrukcí rodičů svačinu nachystají samy.

Otázka č. 10: V pracovních dnech děti obědvají:

Předmětem další otázky bylo zjistit, jakým způsobem je zajištěn pro děti oběd. Na výběr byly tyto možnosti odpovědí:

- a) dítě/děti obědvají ve ŠJ
- b) doma po příchodu ze školy
- c) jinak, doplňte.....

Tabulka 37: V pracovních dnech děti obědvají:

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	25	86,21	4	13,79	0	0
1. ZŠ Cheb	72	83,72	14	16,28	0	0
Celkem	97	84,35	18	15,65	0	0

Zdroj: vlastní

Z odpovědí vyplývá, že celkem 84,35% rodičů využívá k zajištění oběda svých dětí nabídku školní jídelny. V Hazlově je to 86,21% oslovených rodičů a v Chebu 83,72%. Celkem 15,65% žáků obědvá doma, z toho v Hazlově 13,79% a v Chebu 16,28%. Žádný z dotázaných ne zvolil odpověď c).

Otázka č. 11: Jídelníček ve školní jídelně je pro mé dítě vhodný.

Jak jsou rodiče spokojeni se skladbou jídelníčku ve školní jídelně jsme zjišťovali další otázkou. Nabídka odpovědí byla následující:

- a) ano
- b) dobrý kompromis z časových a finančních důvodů
- c) jiný názor...

Tabulka 38: Jídelníček ve školní jídelně je pro mé dítě vhodný.

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	20	68,96	8	27,59	1	3,45
1. ZŠ Cheb	44	51,16	32	37,21	10	11,63
Celkem	64	55,65	40	34,78	11	9,57

Zdroj: vlastní

Skladbu jídel ve školní jídelně považuje pro své dítě za vhodnou 68,96% rodičů z Hazlova, 51,16% rodičů z Chebu, celkem 55,65% dotázaných rodičů. Odpověď b) uvedlo 27,59% rodičů z Hazlova a 37,21% rodičů z Chebu, celkem 34,78% oslovených rodičů. Jiný názor v odpovědi c) vyslovil jeden rodič z Hazlova (3,45% dotázaných rodičů), a to, že by se měla vařit zdravější jídla. V Chebu odpověď c) zvolilo 11,63% rodičů. Jednou bylo doplněno, že jídelníček bohužel nesledují, dvakrát se vyskytl názor, že jsou malé porce a dítě má hlad, jedna připomínka se týkala malé pestrosti jídel. Celkem tuto odpověď označilo 9,57% respondentů.

Otázka č. 12: Na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracujeme se školou.

Míru souhlasu s výše uvedeným tvrzením mohli vyjádřit na škále odpovědí.

Tabulka 39: Na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracujeme se školou.

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď							
	rozhodně ano		spíše souhlasím		spíše nesouhlasím		rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	5	17,24	19	65,51	3	10,34	2	6,90
1. ZŠ Cheb	16	18,61	40	46,51	15	17,44	15	17,44
Celkem	21	18,26	59	51,30	18	15,65	17	14,79

Zdroj: vlastní

Svou spolupráci se školou na výchově ke zdravému životnímu stylu rozhodně potvrdilo 17,24% rodičů z Hazlova a 18,61% rodičů z Chebu.

S tvrzením spíše souhlasilo celkem 51,3 % dotázaných rodičů, z toho 65,51% a Hazlova a 46,51% z Chebu. Spíše nesouhlasilo 10,34% rodičů z Hazlova a 17,44% rodičů z Chebu, celkem 15,65% respondentů. Rozhodný nesouhlas vyjádřilo 6,9 % rodičů z Hazlova, 17,44% rodičů z Chebu, 14,79% rodičů z celkového počtu dotázaných.

Otázka č. 13: Učitelé, vychovatelé, trenéři mají svým výchovným působením dostatek prostoru ovlivnit názory, postoje a návyky dětí k vlastnímu životnímu stylu, i když jejich základy získávají děti v rodině.

Co si rodiče myslí o tom, jak moc jsou dětské názory, postoje a návyky k vlastnímu životnímu stylu ovlivňovány působením učitelů, vychovatelů a trenérů mohli vyjádřit na škále odpovědí.

Tabulka 40: Učitelé, vychovatelé, trenéři mají svým výchovným působením dostatek prostoru ovlivnit názory, postoje a návyky dětí k vlastnímu životnímu stylu, i když jejich základy získávají děti v rodině.

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď							
	rozhodně ano		spíše souhlasím		spíše nesouhlasím		rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	7	24,14	17	58,62	3	10,34	2	6,90
1. ZŠ Cheb	25	29,07	52	60,47	9	10,46	0	0
Celkem	32	27,82	69	60	12	10,44	2	1,74

Zdroj: vlastní

Odpověď rozhodně ano zvolilo 24,14% rodičů z Hazlova, 29,07% rodičů z Chebu, 27,82% z celkového počtu dotázaných rodičů. Nejvíce respondentů odpovědělo “spíše souhlasím”, a to 58,62% rodičů z Hazlova, 60,47% rodičů z Chebu, celkem 60% z celkového počtu dotázaných rodičů. Spíše nesouhlas vyjádřilo 10,34% rodičů z Hazlova, 10,46% rodičů z Chebu, 10,44% z celkového počtu dotázaných rodičů. 6,9% rodičů z Hazlova s tímto tvrzením rozhodně nesouhlasí, z chebských rodičů tuto odpověď nezvolil nikdo, z celkového počtu dotázaných rodičů takto odpověděly 1,74%.

Otázka č. 14: Zajímám se o předmět výchova ke zdraví:

Dále rodiče odpovídali na otázku, zda se zajímají o předmět výchova ke zdraví. Měli následující možnosti odpovědí:

- a) ano – doplňte v jakých oblastech
- b) ne, protože.

Tabulka 41: Zajímám se o předmět výchova ke zdraví:

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Bez odpovědi	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	7	24,13	17	58,62	5	17,24
1. ZŠ Cheb	35	40,7	37	43,02	14	16,28
Celkem	42	36,52	54	46,95	19	16,52

Zdroj: vlastní

Na tuto otázku neodpovědělo 17,24% rodičů z Hazlova. Rodiče, kteří si vybrali odpověď a), doplnili shodně tyto oblasti zájmu: zdravá výživa, dostatek pohybu, správná životospráva, psychika. 58,62% rodičů zvolila odpověď b), přičemž polovina z nich nedoplnila, proč nemají o výchovu ke zdraví jako o školní předmět zájem. Další rodiče (2) doplnili, že nemají čas, ostatní odpovědi se shodovaly, v tom, že výchova ke zdraví není v rozvrhu dětí samostatný předmět.

V Chebu se souhlasně vyjádřilo 40,7 % rodičů, o výchovu ke zdraví se zajímají v oblastech zdravé výživy, hygieny, dostatku pohybu, sportu. Téměř tři čtvrtiny ze 43,02% rodičů svou odpověď b) nedoplnily. Ti, kteří doplnili psali buď, že nemají čas nebo, že jejich dítě nemá tento předmět v rozvrhu. Neodpovědělo 16,28% rodičů z Chebu. Celkem na tuto otázku odpovědělo “ano” 36,52% rodičů, odpověď “b” zvolilo 46,95% rodičů, nevyjádřilo se k ní 16,52% z celkového počtu oslovených rodičů.

Otázka č. 15: Věnuji se pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry.....

Z následujících možností mohli rodiče vybrat odpověď, nakolik se sami věnují pohybovým aktivitám:

- a) zřídka
- b) rekreačně (wellness)
- c) kondičně (fitness)
- d) aktivně sportuji

Tabulka 42: Věnuji se pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry.....

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)		Odpověď d)	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	9	31,03	9	31,03	4	13,8	7	24,14
1. ZŠ Cheb	24	27,91	32	37,21	16	18,6	14	16,28
Celkem	33	28,7	41	35,65	20	17,39	21	18,26

Zdroj: vlastní

Odpověď a) zvolilo 28,7 % všech dotázaných rodičů, z toho 31,03% z Hazlova a 27,91% dotázaných z Chebu. Podobný počet rodičů zvolil i odpověď b). Z celkového počtu to činilo 35,65%; 31,03% odpovědí bylo z Hazlova a 37,21% rodičů takto odpovědělo v Chebu. Kondičně se podle výsledků v tabulce věnuje pohybovým aktivitám 13,8 % respondentů z Hazlova, 18,6 % dotázaných z Chebu, 17,39% z celkového počtu oslovených rodičů. Aktivně sportuje 18,26% všech dotázaných rodičů, z toho jich takto odpovědělo 24,14% z Hazlova a 16,28% z Chebu.

Otázka č. 16: Zajišťujeme dítěti pravidelné pohybové aktivity.

Dále se rodiče na škále možností vyjadřovali k tvrzení, zda svým dětem zajišťují pravidelné pohybové aktivity.

Tabulka 43: Zajišťujeme dítěti pravidelné pohybové aktivity.

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.							
	Odpověď							
	rozhodně ano		spíše souhlasím		spíše nesouhlasím		rozhodně nesouhlasím	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	18	62,07	11	37,93	0	0	0	0
1. ZŠ Cheb	58	67,44	26	30,23	0	0	2	2,33
Celkem	76	66,09	37	32,17	0	0	2	1,74

Zdroj: vlastní

Z výsledků v tabulce vyplývá příznivá zpráva. Celkem 66,09% rodičů (62,07% z Hazlova a 67,44% z Chebu) s tímto tvrzením rozhodně souhlasilo. Ostatních 32,17% z celkového počtu oslovených si vybralo odpověď “spíše souhlasím”, z toho 37,93% rodičů z Hazlova a 30,23% rodičů z Chebu. Dvoje rodiče z Chebu (2,33% a 1,74% z celkového počtu dotázaných) s tímto tvrzením vyjádřili rozhodný nesouhlas.

Otázka č. 17: Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?

Dále rodiče odpovídali na otázku, zda mají osobní zkušenost se změnou životního stylu. Měli na výběr odpovědi: a) ano a b) ne

Tabulka 44: Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.			
	Odpověď a)		Odpověď b)	
	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	11	37,93	18	62,07
1. ZŠ Cheb	36	41,86	50	58,14
Celkem	47	40,87	68	59,13

Zdroj: vlastní

Podle součtu odpovědí, výrazně změnilo životní styl 37, 93% rodičů z Hazlova a stejnou zkušenost má 41,86% oslovených rodičů z Chebu. Takto odpovědělo 40, 87% všech respondentů. Výše uvedenou zkušenost nemá 59, 13% z celkového počtu oslovených, z toho 62,07% z Hazlova a 58,14% z Chebu.

Otázka č. 18: Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a?

Rodiče, kteří mají osobní zkušenost se změnou životního stylu nyní mohli upřesnit, z jakých důvodů se ji učinili. Měli na výběr následující možnosti odpovědí:

- a) zdravotní
- b) životní změna – nový partnerský vztah, noví přátelé
- c) jiné, popište

Tabulka 45: Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a?

Škola	Počet odpovědí rodičů na jednotlivých školách a jejich vyjádření v procentech.					
	Odpověď a)		Odpověď b)		Odpověď c)	
	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Hazlov	8	72,73	0	0	3	27,27
1. ZŠ Cheb	21	58,33	10	27,78	5	13,89
Celkem	29	61,7	10	21,28	8	17,02

Zdroj: vlastní

Z tabulky vyplývá, že 61,7 % respondentů změnilo svůj životní styl ze zdravotních důvodů. Tuto odpověď zvolilo 72,73% respondentů z Hazlova a 58,33% respondentů z Chebu. Z důvodu životní změny změnilo životní styl 27,78% respondentů z Chebu, to je 21,28% dotázaných celkem. Cítit se lépe a být v pohodě bylo důvodem ke změně životního stylu u 27,27% respondentů z Hazlova. Pro rodiče z Chebu, kteří zvolili odpověď c) byla hlavní motivace ke změně životního stylu potřeba cítit se lépe, snížit nadváhu. V jednom případě byla otázka příliš osobní. Odpověď c) si vybralo 17,02% všech respondentů.

5.5 Závěry praktické části

V následujícím textu jsme vzhledem k rozsahu práce rozdělili závěry praktické části do tří oblastí: obsahový závěr, metodologický závěr a praktický závěr.

5.5.1 Obsahový závěr

V této části se pokusíme interpretovat výsledky výzkumné sondy vzhledem k **cílům a úkolům práce.**

Dílčí cíl č. 1: Na základě metody dotazníku pro učitele zjistit vztah učitelů k výchově ke zdravému životnímu stylu a postoje k možnosti ovlivnit je prostřednictvím vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a Tělesná výchova.

První dílčí cíl byl splněn. Učitelé u žáků metodicky rozvíjejí stravovací a pohybové návyky a postoje k nim ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a Tělesná výchova. 62,5 % dotázaných učitelek si však myslí, že návyky k životnímu stylu nejvíce ovlivní rodina a škola má ve výuce málo prostoru je změnit. Polovina učitelek se setkává s lhostejným přístupem rodičů při spolupráci ve výchově ke zdravému životnímu stylu.

Dílčí cíl č. 2: Z dotazníku pro žáky zjistit stravovací návyky dětí, oblíbené nápoje a jídla, nejčastější způsob jejich konzumace, dále zjistit vztah dětí k tělesné výchově a pohybovým aktivitám.

Tento cíl byl také splněn. Z šetření vyplynulo, že 5,56% z celkového počtu žáků nesnídá. Příprava dopolední svačiny je pod kontrolou rodičů. Oběd mají zajištěn všichni žáci, všichni jsou také zvyklí večeřet. Obliba nápojů a jídel se u dětí z obou měst téměř nelišila. Převažovaly ochucené slazené a nápoje. Nevhodné energetické nápoje doplnilo mezi oblíbenými 6,25% dotázaných dětí. Čistou vodu uvedlo jako oblíbený nápoj 40,28% všech dětí, 50% ze ZŠ Hazlov a 36,27% z 1. ZŠ Cheb. Z tabulek č. 18 – 21 můžeme vyčíst, že děti mají během pobytu ve škole zajištěn dostatek potravy v pravidelných intervalech. Podle výsledků průzkumu 77,78% dotázaných dětí obědvá ve školní jídelně. Z průzkumu také vyplývá, že mezi oblíbená jídla dětí patří jídla, která jsou jim předkládána ve školních jídelnách již od mateřské školy. Z odpovědí na otázku č. 6 vyplývá, že 49,30% dotázaných dětí jí denně čerstvé ovoce nebo zeleninu, 36,81% ji konzumuje 4 – 5x týdně. 13,89% dětí zeleninu a ovoce nemá rádo. K tělesné výchově vyjádřilo kladný vztah téměř 98% všech oslovených dětí. Pouze 2 děti (1,39% všech dotázaných) z 1. ZŠ Cheb tělesnou výchovu spíše nemají v oblibě, 1 dítě (0,69% všech dotázaných) oblibu tělesné výchovy rozhodně odmítlo. Pravidelně sportuje 56,25% všech oslovených dětí; 55,56% z celkového počtu tráví volný čas v přírodě, jízdou na kole, vycházkami.

Dílčí cíl č. 3: S využitím dotazníku pro rodiče zjistit názory rodičů na důležitost správných stravovacích a pohybových návyků pro budoucí život jejich dětí.

Dílčí cíl č. 3 byl splněn. Názory na správné stravovací návyky se u jednotlivců velmi liší, je to velmi citlivé a komplikované téma. Všichni oslovení rodiče se starají o to, aby jejich děti pravidelně jedly. Část rodičů zdůraznila, že se snaží svým dětem vařit zdravě, zajistit dostatek zeleniny, netučného masa, ryb, mléčných výrobků, ovoce, luštěnin. Z odpovědí na otázku č. 6 vyplynulo pozitivní zjištění, 94,78% rodičů uvedlo, že většinu doma konzumovaných jídel připravují sami z čerstvých surovin. Děti tak získávají přehled o surovinách k přípravě pokrmů. Velmi prospěšné je děti do jejich přípravy zapojit. Ohrožení svých dětí konzumací průmyslově vyrobených potravin a agresivní reklamou vnímá 66,09% oslovených rodičů; 30,43% rodičů s tímto tvrzením "spíše souhlasilo". Alternativní výživový styl (např. vegetariánství, makrobiotiku, dělenou stravu) nepreferuje nikdo z oslovených. Rodiče se starají o zajištění pohybových aktivit svých dětí (66,09%

rozhodně ano a 32,17% spíše ano) a sami také je také na různých úrovních provozují.

Úkol č. 1: Vytvoření výzkumných nástrojů pro uvedené cíle a následující výzkumné úkoly výzkumné sondy, tj. vytvoření dotazníku pro učitele, dotazníku pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ a dotazníku pro rodiče.

Tento úkol byl splněn. Pro uskutečnění této výzkumné sondy byly vytvořeny dotazníky pro učitele, žáky a jejich rodiče. V dotaznících byly položeny uzavřené, polouzavřené a škálované otázky. Dotazníky byly ověřeny předvýzkumem a poté poopraveny.

Úkol č. 2: Zjištění informovanosti učitelů o návycích svých žáků k zdravému životnímu stylu a analýza názorů na možnost tyto návyky ovlivnit působením výchovy ke zdravému životnímu stylu ve škole a spoluprací s rodinou.

Také tento úkol byl splněn. Průzkum informovanosti učitelů o návycích žáků k zdravému životnímu stylu byl zaměřen na stravovací a pohybové návyky. Jen 50% učitelek vědělo, zda děti přijdou do školy nasnídané (ZŠ Hazlov 75%, 1. ZŠ Cheb 25%). Všechny dotázané učitelky věděly, zda děti svačí a jak mají ve škole zajištěný pitný režim. 87,5 % respondentek vědělo, kde děti obědvají. Způsob rozpracování oblasti výchovy ke zdraví vyhovuje 62,5 % dotázaných učitelek, 37,5 % negativních odpovědí bylo ze ZŠ Hazlov, žádná z učitelek však nedoplnila, co v RVP konkrétně postrádá. 62,5 % učitelek odpovědělo, že názory dětí na životní styl zakořeněné z rodiny mohou svým působením ovlivnit málo. 37,5 % učitelek si myslí, že názory a postoje žáků k vlastnímu životnímu stylu ovlivnit může. Podle odpovědí na otázku č. 2 se 50% učitelek při komunikaci s rodiči o výchově ke zdravému životnímu stylu setkává s lhostejností a 50% učitelek odpovědělo, že záleží na rodině.

Úkol č. 3: Porovnání některých zjištěných údajů z oblasti zdravého životního stylu mezi zkoumanými respondenty (učitelé, rodiče).

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že učitelé mají zájem o výchovu ke zdravému životnímu stylu, uvítali by lepší spolupráci s rodinou. Všichni oslovení by zařadili tělesnou výchovu do rozvrhu častěji.

Z odpovědí rodičů často vyplynulo, že děti žádný předmět Výchova ke zdraví nemají. Bylo by vhodné tuto oblast také doplnit rozhovorem s rodiči, např. na téma, jak si výchovu svých dětí ke zdraví a zdravému životnímu stylu představují.

Úkol č. 4: Porovnání zjištěných údajů podle vybraných škol.

Pro tuto výzkumnou sondu byli záměrně vybráni respondenti z odlišných prostředí. Úkolem bylo porovnat názory učitelů a rodičů žijících v odlišných podmínkách, dále pak porovnat stravovací a pohybové návyky dětí žijících v malé obci a ve městě. Mezi údaji z vybraných škol nebyly zjištěny výrazné rozdíly.

Žáci 1. ZŠ Cheb uvedli pestřejší výběr zájmových aktivit ve volném čase. Dá se předpokládat, že ve městě je poskytnuta jejich širší nabídka. Více rodičů z Hazlova je spokojeno se složením jídelníčku ve školní jídelně (68,96%), v Chebu se takto vyjádřilo 51,16% respondentů. Je možné se domnívat, že v Hazlově mají rodiče více důvěry, protože oni sami většinou navštěvovali stejnou školu i školní jídelnu jako jejich děti.

Úkol č. 5: Interpretace zjištěných výsledků k cílům práce a výstupy do pedagogické praxe.

Cílem práce byl průzkum pohybových a stravovacích návyků žáků na 1. stupni městské základní školy v Chebu a vesnické základní školy v Hazlově, průzkum informovanosti učitelů o stavu těchto návyků u žáků a jejich názorů na možnost ovlivnění těchto návyků ve vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví a průzkum názorů rodičů na výchovu svých potomků ke zdravému životnímu stylu. Stanoveného cíle bylo dosaženo. Podle našeho názoru ze zjištěných výsledků vyplývá, že v oblasti stravovacích návyků je pečováno více o kvantitu, než o kvalitu stravy. Pro pedagogickou praxi v oblasti rozvíjení návyků a postojů ke zdravému stravování je možno doporučit propojení teoretické výuky s praktickými činnostmi, například přípravou zdravé stravy, samostatnou přípravou svačiny. Vhodné by bylo zavést pěstitelské práce, účastnit se vzdělávacích programů na biofarmách. V oblasti pohybových návyků zajistit dětem možnost pohybu o přestávkách a kompenzovat sezení ve školních lavicích tělovýchovnými

chvilkami, zařazovat do vyučování prvky tzv. "učební gymnastiky", častěji organizovat výuku mimo budovu školy, v přírodě. Rozšířit nabídku zájmových kroužků s tělovýchovnou náplní. Na úrovni spolupráce s rodinou podnítit zájem rodičů o zdraví své i svých dětí. Společně iniciovat změny v nabídce pestřejší a zdravější stravy ve školních jídelnách.

5.5.2 Metodologický závěr

Pro tuto výzkumnou sondu byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Spolupráce s učiteli i rodiči byla velmi dobrá. Po provedení a vyhodnocení výzkumné sondy se ukázalo, že i přes snahu klást jasné a srozumitelné otázky jsme na některé nezískali uspokojivou odpověď. Proto byly otázky č. 4, 5 a 10 v dotazníku pro učitele doplněny rozhovorem s učiteli. Získané odpovědi jsou doplněny v závěru podkapitoly interpretace výsledků dotazníku pro učitele.

V dotazníku pro žáky by bylo vhodnější otázku č. 10 (Vyjádři svůj souhlas s tímto tvrzením: Tělesná výchova ve škole je můj velmi oblíbený předmět.) zkonstruovat jako polouzavřenou, protože podle odpovědí na škále možností nebylo zjištěno, z jakého důvodu děti tento předmět nemají v oblibě.

V dotazníku pro rodiče se vyskytly velmi podobné otázky 12 a 14, obě škálované. Pro přesnější zjištění názorů rodičů by bylo vhodnější tyto otázky zkonstruovat jako uzavřené nebo polouzavřené. Pro upřesnění by bylo vhodné ještě sondu doplnit rozhovorem s učiteli a rodiči a pozorováním žáků např. při školní přesnídávce a obědě ve školní jídelně.

5.5.3 Praktický závěr

Stravovací návyky získávají děti v rodině a později ve školních jídelnách. Ve škole sice získávají teoretické informace o zdravé výživě, bylo by také vhodné zabývat se v rámci Výchovy ke zdraví potravinami a přípravou jídel i prakticky. Z průzkumu názorů rodičů jen z 15,65% odpovědí vyznělo, že se snaží vařit zdravě. Bylo by proto prospěšné zvýšit informovanost rodičů o významu zdravé výživy. Dalším významným článkem jsou školní jídelny. Zde jsou děti často odkázány na konzumaci jídla, jehož kvalita zásadám zdravé výživy podle současných vědeckých výzkumů nevyhovuje (častá nabídka knedlíků, zahuštěných

omáček, nadbytek masa, zbytečná nabídka uzenin a sterilované zeleniny). Nutně zde vzniká rozpor mezi teoretickými informacemi, které děti získávají ve škole, výchovou návyků a postojů ke zdravé výživě, a praxí, kdy jedno z hlavních denních jídel zásadám zdravé výživy nevyhovuje.

Zjistili jsme, že oslovení učitelé i rodiče mají zájem utvářet u dětí návyky ke zdravému životnímu stylu, zároveň však z odpovědí učitelů a rodičů na otázky ohledně spolupráce rodiny a školy bylo cítit spíš odstup než nadšení pro společnou věc a "*Výchova ke zdraví*" je podceňována.

Vést děti k pohybu a vytvářet správné pohybové návyky a dovednosti je ve škole jednodušší, než vytvářet správné stravovací návyky. Děti mají tělesnou výchovu v oblibě, učitelé osvědčené metody výuky. Z průzkumu vyplynulo, že pouze 56,25% dětí se věnuje pohybu nebo sportu i mimo školu. Tento výsledek není příliš uspokojivý, pravidelný pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu.

Z výše uvedených závěrů můžeme doporučit:

- Zlepšit komunikaci a spolupráci školy s rodinou a vytvářet tak podmínky pro atmosféru důvěry a bezpečí, například pořádáním školních akcí a projektů se zapojením rodičů.
- Šířit a zvyšovat informovanost o zdravé výživě a nutnosti pečovat o své zdraví výběrem vhodného stravovacího stylu.
- Zabývat se v rámci Výchovy ke zdraví potravinami a přípravou jídel i prakticky.
- Zabývat se kvalitou stravování ve školních jídelnách a možnostmi ji formou spolupráce školy, rodiny a kolektivu školní jídelny ovlivnit.
- Zajistit dětem možnost pohybu o přestávkách.
- Rozšířit ve školách nabídku zájmových kroužků s tělovýchovnou náplní.

Při studiu RVP je možné konstatovat, že námětů pro vytváření, rozvíjení a upevňování návyků a postojů ke zdravému životnímu stylu poskytuje předmět *Výchova ke zdraví* dostatek. Jako samostatný předmět ale nemůže naplnit všechny své možnosti, protože je nezbytné, aby zásady výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu prolínaly všemi situacemi v průběhu dne. Tuto podmínku je možné kvalitněji splnit, pokud bude *Výchova ke zdraví* jako důležitá součást podpory zdraví zařazena v RVP také mezi průřezová témata. Další důležitou oblastí je další

vzdělávání a osobnostní rozvoj pedagogů. Velmi podnětné jsou např. semináře J. Nováčkové, lektorky pro mozkově kompatibilní vzdělávání, "Respektovat a být respektován".

ZÁVĚR

Tato diplomová práce byla zaměřena na některé oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu, stravovací a pohybové návyky žáků na 1. stupni ZŠ.

Cílem této práce byl průzkum v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu ve složkách stravovacích a pohybových návyků žáků 1. základní školy v Chebu a Základní školy v Hazlově. V teoretické části práce jsme se zabývali pojetím zdraví a jeho podpory a souhrnem faktorů, které jej ovlivňují. Na životní styl dětí působí vliv rodičů, pedagogů, spolužáků, individuální předpoklady jedince a životní prostředí. Pro výchovu ke zdravému životnímu stylu je důležitým předpokladem celostní přístup, zájem o své zdraví a zodpovědnost za něj. V prostředí školy je potřeba chápat výchovu ke zdraví jako součást týkající se všech školních situací, nejen výuky v samostatném předmětu.

Z výsledků výzkumné sondy vyplynulo, že ani učitelé ani rodiče nevnímají vliv školy na formování stravovacích a pohybových návyků jako převažující. Není nutné, aby vliv školy převažoval, důležité je, aby působení rodiny a školy bylo v souladu. Z výsledků průzkumu vyplývá, že v této oblasti je potřeba zkvalitnit úroveň komunikace a spolupráce mezi rodinou a školou. S ohledem na rozvoj civilizačních chorob, které souvisí mj. s nevhodným životním stylem a špatnými stravovacími návyky je potřeba zvýšit informovanost rodičů o zásadách zdravé výživy. Většina dětí obědvá ve školní jídelně, je potřeba dospět ke spolupráci s personálem školních jídelen a společně dosáhnout změny nabízených pokrmů v souladu se zásadami zdravé výživy.

Po analýze cílů RVP ZV a očekávaných výstupů jsme dospěli k názoru, že pokud budou cíle Výchovy ke zdraví integrovány do všech školních situací a témata zaměřena na využití získaných znalostí k vytváření dovedností a k utváření postojů, může přispívat k rozvoji všech klíčových kompetencí žáků a tím zároveň ke změnám přístupu k podpoře zdraví.

SEZNAM LITERATURY

- BLAHUTKOVÁ, Marie, ŘEHULKA, Evžen, DVOŘÁKOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1
- ČELEDOVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8
- ČELEDOVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav, DOLANSKÝ, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. ISBN 978-80-247-2860-5
- FOŘT, Petr. *Výživa pro dobrou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1057-9
- FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?* 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1459-2
- FRAŇKOVÁ, Slávka, DVOŘÁKOVÁ - JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-264-05548-1.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6
- HAVLÍNOVÁ, Miluše, KOPŘIVA, Pavel, Mayer, Ivo, Vildová Zdena a kolektiv. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7
- JIŘINCOVÁ, Božena, HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ, Jana a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. 1. vyd. Plzeň: ZČU Plzeň, 1997. ISBN 80-7082-308-9
- KANTOR, Milan. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Plzeň: ZČU Plzeň, 1994. ISBN 80-7043-13-x
- KOHOUTOVÁ, Hana. *Problematika výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ*. Plzeň, 2010. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie. Vedoucí diplomové práce PhDr. Alexandra Aišmanová
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
- MACHOVÁ, Jitka, KLEMENTA, Josef, MARÁDOVÁ, Eva. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: (základy sexuální výchovy)*. Praha: PedF UK, 1998. ISBN 80-86039-63-3

MUŽÍK, Vladislav, KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc. Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7

NOSEK, Martin, PYŠNÝ, Ladislav a kol. *Pohyb a výchova*. 1. vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2002. ISBN 80-7044-450-9

SVOBODOVÁ, Jarmila. *Zdravá škola včera a dnes*. 1. vyd. Brno: Paido, 1998. ISBN 807071-136-1.

STRNADELOVÁ, Vladimíra, ZERZÁN, Jan. *Radost z jídla*. Praha, EMINENT, 1996. ISBN 80-85876-09-4

ŠIMEK, Petr. Může být učitel tvůrcem vyučování v podmínkách dnešní školy? *Člověk a výchova*. AWŠ ČR. Frýdek-Místek. 2012, č.3, str. 2 -4. MK E ČR 8089.)

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-431-0

(1) *Výchova ke zdraví*. [online]. [cit. 25. 12. 2012] Dostupné z:

<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pojmy.html>

(2) KOLÁŘOVÁ, Natálie. Co je to zdraví. [online]. 9. 8. 2011. [cit. 24. 8. 2012] Dostupné z:

<http://www.tonyzdravi.estranky.cz/clanky/psychologie-zdravi/co-je-to-zdravi-.html>

(3) MOOS, Petr. *Salutogeneze*. [online]. 1. 4. 2000. [cit. 20. 7. 2012]

Dostupné z: <http://www.petrmoos-psycholog.ic.cz/clanky.html>

(4) KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie, pedagogika a sociologie zdraví*. [online]. 9. 12. 2009. [cit. 8. 6. 2012] Dostupné z:

<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/psychologie-a-pedagogika-zdravi>

(5) *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2012-10-08].

Dostupné z WWW:

http://www.vuppraha.cz/wpcontent/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

(6) Co je program Škola podporující zdraví. [online]. [cit. 26. 10. 2012].

Dostupné z: <http://www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi>

(7) *Zdravá Pětka*. [online]. Nadační fond Albert [cit. 28. 10. 2012]. Dostupné z:

<http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>

(8) *Zdravé zuby* [online]. [cit. 28. 10. 2012].

Dostupné z:<http://www.zdravezuby.cz/o-projektu/o-programu>

(9) *Ovoce do škol*. [online]. [cit. 28. 10. 2012]. Dostupné z:

- <http://www.ovoceidoskol.biz/?ovoce=projekt-ovoce-do-skol.php>
- <http://www.msmt.cz/pro-novinare/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol>
- (10) *Evropský program Mléko do škol*. [online]. Dostupné z:
http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm
[cit. 4. 11. 2012].
- (11) *Projekty na podporu zdraví realizované WHO*. [online]. [cit. 31. 10. 2012]
Dostupné z: http://www.czf.cz/soubory/konf_ckz/prez_steflova.pdf
- (12) MUDr. Jan HNÍZDIL. *Bud' se chcete léčit, nebo uzdravit... In: BRÁNY VNÍMÁNÍ* [online]. 17. 01. 2011. [cit. 8. 9. 2012].
Dostupné z: http://news.branyvnimani.cz/index.php?article_id=1
- (13) Empatia.cz. *Výživa podle krevních skupin*. [online]. Dostupné z:
<http://empatia.cz/pro-zdrave-telo/krevni-skupiny/vyziva-dle-krevnich-skupin>. [cit. 31. 12. 2012].
- (14) *Úvod do specializace aktivity podporující zdraví*. [online]. Dostupné z:
http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/apz/pres&soubor=5._Pohybove_aktivity_-_zdatnost_-_zivotni_styl.ppt [cit. 13. 01. 2013].
- (15) Margit SLIMÁKOVÁ. *Nezdravá výživová doporučení*. [online]. 05. 02. 2013
Dostupné z:
<http://blog.aktualne.centrum.cz/blogy/margit-slimakova.php> [cit. 08. 05. 2013].
- (16) Margit SLIMÁKOVÁ. *Zdravý talíř*. [online]. Dostupné z:
<http://www.margit.cz/files/2012/11/zdravy-talir.jpg> [cit. 13. 01. 2013].
- (17) Program ZDRAVÍ 21. [online]. Dostupné z:
http://www.mzcr.cz/Verejne/obsah/program-zdravi-21_1101_5.html[cit. 4. 5. 2013].
- (18) Fórum zdravé výživy. *Výživová pyramida*. [online]. Dostupné z:
<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx> [cit. 4. 5. 2013].
- (19) Lada HORÁKOVÁ. *Výživové poradenství*. [online]. Dostupné z:
<http://www.jidelniceknamiru.cz/wp-content/uploads/2010/09/3.jpg> [cit. 4. 5. 2013].
- (20) Základní a mateřská škola Hazlov. [online]. Dostupné z:
http://zshazlov.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=212:mezinarodnitiutlekoskola&catid=50:ekoskola&Itemid=64[cit. 4. 5. 2013].
- (21) Fórum zdravé výživy. *Výživová pyramida*. [online]. Dostupné z:
http://www.fzv.cz/files/file/FZV_pyramida.pdf [cit. 16. 6. 2013].

RESUMÉ

Cílem diplomové práce *"Výchova ke zdraví na základní škole v Chebu a Hazlově"* byl průzkum v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu ve složkách stravovacích a pohybových návyků žáků 1. základní školy v Chebu a Základní školy v Hazlově. Byla zaměřena na průzkum v oblasti stravovacích a pohybových návyků dětí z pohledu dětí, jejich rodičů a pedagogů, dále pak na názory rodičů a učitelů na možnosti ovlivnění těchto návyků ve Výchově ke zdraví.

První část práce vymezuje pojmy související s průzkumnou sondou. Je to zdraví a faktory, které jej ovlivňují, zdravý životní styl, výživa a pohyb. Jako důležitou součást podpory zdraví prezentuje Výchovu ke zdraví a popisuje její aplikaci Rámcový vzdělávací program. Zmiňuje některé projekty pro školy k podpoře výchovy ke zdravému životnímu stylu. Zdůrazňuje souvislost mezi vhodnými stravovacími návyky a zdravím. Popisuje některé výživové styly a některé poruchy ve výživě. V dalším bodě upozorňuje na nutnost přiměřené a pravidelné pohybové aktivity a uvádí rizika ohrožující populaci z důvodu nedostatku pohybu.

V druhé části diplomové práce je popsána a vyhodnocena výzkumná sonda o úrovni stravovacích a pohybových návyků žáků 3. až 5. ročníků základní školy v malé obci a ve městě. Shrnuje také výsledky šetření o názorech na možnosti Výchovy ke zdraví a některé názory rodičů a učitelů na stravovací a pohybové návyky žáků i své.

SUMMARY

The aim of the thesis *"Education towards Healthy Lifestyle at the Elementary school in Cheb and Hazlov"* was mainly survey in areas closely related to the quality of lifestyle, especially in eating and exercising habits of pupils at the first primary school in Cheb and elementary school in Hazlov. It was mainly focused on the research in the area of eating and exercise habits from the perspective of children, their parents and teachers, as well as on the views of parents and teachers on the way to influence these habits in Education towards Healthy Lifestyle.

The first part of the thesis defines the terms related to the survey. These are: health and the factors that influence it, healthy lifestyle, nutrition and exercise. Education towards Healthy Lifestyle is an important part of General Educational Programme, which describes its meaning and application. The thesis mentions some of the projects for schools to support Education towards Healthy Lifestyle. It also emphasizes the link between adequate dietary habits and health and describes some nutritional styles as well as some disorders in nutrition. Another section highlights the need for adequate and regular physical activity and identifies risks to the population because of lack of movement.

The second part of the thesis describes and evaluates research on the level of eating and exercising habits of 3rd to 5th years of primary school in a small village and in the city. The second part also summarizes the results of the survey focused on the possibility of Education toward Healthy Lifestyle and the views of parents and teachers in eating and exercise habits of pupils.

SEZNAM SCHÉMAT, OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam schémat:

Schéma 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví.	13
--	----

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Výživová pyramida Švédsko 1974.....	27
Obrázek 2: Výživová pyramida Česko 2013	28
Obrázek 3: Středomořská pyramida 2000	28
Obrázek 4: Česká potravinová pyramida, 2003	29
Obrázek 5: Česká potravinová pyramida, 2013	30
Obrázek 6: Zdravý talíř Česko, 2012.....	31

Seznam tabulek:

Tabulka 1: Složení zkoumaného vzorku.....	38
Tabulka 2: Délka pedagogické praxe učitelů 1. stupně a délka jejich zkušeností s výchovou ke zdraví	38
Tabulka 3: Nejvyšší dosažené vzdělání rodičů.....	39
Tabulka 4: Vyberte vlastní stanovisko:	42
Tabulka 5: Při komunikaci s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu žáků se setkávám:	42
Tabulka 6: Oblast výchovy ke zdraví je v RVP rozpracovaná dostatečně a odpovídá mým požadavkům.....	43
Tabulka 7: Metodicky u žáků rozvíjím stravovací a pohybové návyky	44
Tabulka 8: Metodicky u žáků rozvíjím postoje k stravovacím a pohybovým návykům.....	44
Tabulka 9: Jako třídní učitel/ka mám přehled o tom, zda děti.....	45
Tabulka 10: Souhlasím s tím, že kvalita stravy má na psychickou i fyzickou kondici dětí zásadní vliv.	46
Tabulka 11: Jako třídní učitel/ka mám přehled o zájmových mimoškolních aktivitách svých žáků.....	46
Tabulka 12: Vyučuji předmět TV.....	47
Tabulka 13: Mám podmínky pro zařazení pohybových aktivit do vyučovacích jednotek.....	47

Tabulka 14: Zařadil/a byste činnosti z oblasti Tělesná výchova do školního rozvrhu denně?	48
Tabulka 15: Věnuji se sám/a ve volném čase pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry)	49
Tabulka 16: Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?	49
Tabulka 17: Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a ?	50
Tabulka 18: Každý den snídám:	51
Tabulka 19: Doma nejčastěji snídám:	52
Tabulka 20: Svačinu do školy:	53
Tabulka 21: Nejčastěji obědvám:	54
Tabulka 22: Nejčastěji večeřím	55
Tabulka 23: Čerstvé ovoce nebo zeleninu	56
Tabulka 24: Moje oblíbené nápoje:	57
Tabulka 25: Vyjádři svůj souhlas s tímto tvrzením: Tělesná výchova ve škole je můj velmi oblíbený předmět.	59
Tabulka 26: Ve volném čase dávám přednost:	60
Tabulka 27: V naší rodině sportujeme:	61
Tabulka 28: Souhlasím s tím, že kvalita stravy a přiměřená pohybová aktivita má na naši psychickou i fyzickou kondici zásadní vliv.	62
Tabulka 29: Souhlasím s tím, že změna stravovacích a pohybových návyků je v moci každého jednotlivce a může výrazně ovlivnit jeho zdraví.	63
Tabulka 30: Děti jsou v současné době velmi ohrožené konzumací nevhodných potravin vlivem technologických postupů při jejich výrobě a všudypřítomných reklam.	64
Tabulka 31: Ve výživě upřednostňuji:	64
Tabulka 32: Při úpravě jídel dávám přednost:	65
Tabulka 33: Většinu jídel, která doma konzumujeme	66
Tabulka 34: V pracovních dnech snídáme:	67
Tabulka 35: Snídáme většinou:	68
Tabulka 36: Dopolodní svačinu dětem	69
Tabulka 37: V pracovních dnech děti obědvají:	69
Tabulka 38: Jídelníček ve školní jídelně je pro mé dítě vhodný.	70
Tabulka 39: Na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracujeme se školou. .	71

Tabulka 40: Učitelé, vychovatelé, trenéři mají svým výchovným působením dostatek prostoru ovlivnit názory, postoje a návyky dětí k vlastnímu životnímu stylu, i když jejich základy získávají děti v rodině.....	72
Tabulka 41: Zajímám se o předmět výchova ke zdraví:	72
Tabulka 42: Věnuji se pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry.....	73
Tabulka 43: Zajišťujeme dítěti pravidelné pohybové aktivity.....	74
Tabulka 44: Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?	75
Tabulka 45: Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých	75

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Vytvořený dotazník pro učitele

Příloha č. 2: Vytvořený dotazník pro žáky

Příloha č. 3: Vytvořený dotazník pro rodiče

Příloha č. 4: Ukázka vyplněného dotazníku pro učitele

Příloha č. 5: Ukázka vyplněného dotazníku pro žáky

Příloha č. 6: Ukázka vyplněného dotazníku pro rodiče

Příloha č. 1: Vytvořený dotazník pro učitele

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,
prosím Vás touto cestou o odpovědi na následující dotazy. Vámi vybrané odpovědi zakroužkujte, případně doplňte svůj názor.

Cílem anonymního dotazníkového šetření, jehož výsledky budou součástí mé diplomové práce, je zmapování názorů a zkušeností pedagogů v oblasti pohybových a stravovacích návyků žáků a možností jejich ovlivnění, utváření prostřednictvím vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a Tělesná výchova.

Děkuji Vám za spolupráci

Tat'ána Jiroušková,

studující ZČU/FPE v Plzni, učitelství pro 1. stupeň.

Pohlaví: žena muž

Délka pedagogické praxe na 1. stupni ZŠ

- | | |
|---------------|------------------|
| a) 0 - 1 rok | d) 11 – 15 let |
| b) 2 - 5 let | e) 16 – 20 let |
| c) 6 - 10 let | f) 21 a více let |

Pedagogické zkušenosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu:

- a) 0 -1 rok
- b) 2 – 5 let
- c) 6 – 10 let
- d) více, doplňte kolik.....

1. Vyberte vlastní stanovisko

a) Návyky k životnímu stylu nejvíce ovlivní rodina dítěte, učitel má ve vyučování málo prostoru je měnit.

b) Učitel má svým výchovným působením dostatek prostoru ovlivnit názory, postoje a návyky dětí k vlastnímu životnímu stylu, i když jejich základy získávají děti v rodině.

c) Doplňte vlastní sdělení.....

2. Při komunikaci s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu žáků se setkávám

- a) s ochotou a vstřícností
- b) lhostejností
- c) jiná odpověď

3. Oblast výchovy ke zdraví je v RVP rozpracovaná dostatečně a odpovídá mým požadavkům.

- a) ano
- b) ne
- c) postrádám

4. Metodicky u žáků rozvíjím stravovací a pohybové návyky.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

5. Metodicky u žáků rozvíjím postoje k stravovacím a pohybovým návykům.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

6. Jako třídní učitel/ka mám přehled o tom, zda děti

- a) doma snídají ano ne
- b) ve škole svačí ano ne
- c) mají ve škole zajištěný pitný režim ano ne
- d) obědvají v ŠJ či doma ano ne

7. Souhlasím s tím, že kvalita stravy má na psychickou i fyzickou kondici dětí zásadní vliv.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

8. Jako třídní učitel/ka mám přehled o zájmových mimoškolních aktivitách svých žáků.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

9. Vyučuji předmět TV

a) ano

b) ne

10. Mám podmínky pro zařazení pohybových aktivit do vyučovacích jednotek

a) ano

b) ne, protože.....

11. Zařadil/a byste činnosti z oblasti Tělesná výchova do školního rozvrhu denně?

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

12. Věnuji se sám/a ve volném čase pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry

a) zřídka

b) rekreačně (wellness)

c) kondičně (fitness)

d) aktivně sportuji

13. Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?

a) ano

b) ne

14. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a ?

a) zdravotní

b) životní změna – nový partnerský vztah, noví přátelé

c) jiné, doplňte.....

Příloha č. 2: Vytvořený dotazník pro žáky

Milé zákyně, žáci,

ráda bych zjistila, jaké máte pohybové a stravovací návyky. Tento průzkum je anonymní, nemusíte se podepisovat. Prosím vás o vyplnění dotazníku – vámi vybranou odpověď zakroužkujte, případně doplňte svůj názor.

Děkuji Vám za spolupráci

Taťána Jiroušková

Pohlaví: dívka chlapec

Věk:

Navštěvuji nyní ročník:

a) 3.

b) 4.

c) 5.

Název a adresa školy:

.....

1. Každý den snídám:

a) ano

b) většinou ano

c) nesnídám

2. Doma nejčastěji snídám:

a) pečivo, nápoj (mléko, kakao, čaj, šťávu, džus)

b) mléko, jogurt, lupínky

c) jiná jídla (doplň)

3. Svačinu do školy:

a) mi připravuje rodič - nejčastěji namazaný rohlík nebo chleba se sýrem, salámem nebo šunkou, koláček, šáteček, koblížek, ovoce nebo zeleninu, jogurt, tvarohový krém, pudink – podtrhni, co míváš k svačině

b) si kupuji cestou do školy, v obchodě, v pekárně, ve školním bufetu, jinde (doplň).....

co si kupuješ nejčastěji?.....

c) svačím ve školní jídelně

4. Nejčastěji obědvám:

a) ve školní jídelně,

co:.....

b) doma, doplň

co:.....

c) něco si koupím cestou ze školy, doplň

co:.....

d) jinde, doplň:

.....

5. Nejčastěji večeřím:

a) doma společně s rodiči, co?.....

b) jinak, uveď jak a co?.....

6. Čerstvé ovoce nebo zeleninu

a) jím každý den

b) jím 4 -5x týdně

c) jím málokdy, protože (doplň).....

7. Pokus se napsat, co je pitný režim.....

8. Moje oblíbené nápoje:

a) čaj b) džus c) limonády d) coca-cola e) čistá voda

f) jiné nápoje.....

9. Moje oblíbená jídla jsou:

.....

.....

10. Vyjádři svůj souhlas s tímto tvrzením:

Tělesná výchova ve škole je můj velmi oblíbený předmět.

určitě souhlasím	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

11. Ve volném čase dávám přednost:

- a) učení se hře na hudební nástroj.....
- b) učení se cizímu jazyku.....
- c) sportovnímu tréninku.....
- d) jízdě na kole, trávení času v přírodě s rodiči nebo kamarády
- e) trávení času u počítače.....
- f) sledování televizního vysílání
- g) doplň podle sebe
-

12. V naší rodině sportujeme:

často (2 —x týdně)	alespoň 1x týdně	nepravidelně	vůbec ne

- b) alternativní výživový směr
- c) jiný způsob, napište jaký.....

5. Při úpravě jídel dávám přednost:

- a) vaření
- b) dušení
- c) pečení
- d) smažení

6. Většinu jídel, která doma konzumujeme

- a) sami vaříme z čerstvých surovin
- b) vaříme z polotovarů (mražených, instantních, koncentrovaných)
- c) objednáváme z restaurace

7. V pracovních dnech snídáme:

- a) společně
- b) odděleně (děti/rodiče)
- c) jinak, doplňte.....

8. Snídáme většinou:

- a) teplý nápoj, pečivo, sýr, vejce, salám
- b) cereálie s mlékem, jogurtem
- c) jinak, doplňte.....

9. Dopolední svačinu dětem

- a) připravuje rodič, aby zajistil její kvalitu
- b) dítě si koupí, na co má chuť
- c) jinak, doplňte.....

10. V pracovních dnech

- a) dítě/děti obědvají ve ŠJ
- b) doma po příchodu ze školy
- c) jinak, doplňte.....

11. Jídelníček ve školní jídelně je pro mé dítě vhodný

- a) ano
- b) dobrý kompromis z časových a finančních důvodů

c) jiný názor.....

12. Na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracujeme se školou

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

13. Učitelé, vychovatelé, trenéři mají svým výchovným působením dostatek prostoru ovlivnit názory, postoje a návyky dětí k vlastnímu životnímu stylu, i když jejich základy získávají děti v rodině.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

14. Zajímám se o předmět výchova ke zdraví:

a) ano – doplňte v jakých oblastech.....

b) ne, protože.....

15. Věnuji se pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry.....

a) zřídka

b) rekreačně (wellness) c) kondičně (fitness) d) aktivně sportuji

16. Zajišťujeme dítěti pravidelné pohybové aktivity

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

17. Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?

a) ano

b) ne

18. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a ?

a) zdravotní

b) životní změna – nový partnerský vztah, noví přátelé

c) jiné, popište.....

Příloha č. 4: Ukázka vyplněného dotazníku pro učitele

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,
prosím Vás touto cestou o odpovědi na následující dotazy. Vámi vybrané odpovědi
zakroužkujte, případně doplňte svůj názor.

Cílem anonymního dotazníkového šetření, jehož výsledky budou součástí mé
diplomové práce, je zmapování názorů a zkušeností pedagogů v oblasti pohybových a
stravovacích návyků žáků a možností jejich ovlivnění, utváření prostřednictvím vzdělávací
oblasti Člověk a jeho svět a Tělesná výchova.

Děkuji Vám za spolupráci
Taťána Jiroušková,
studující ZČU/FPE v Plzni, učitelství pro 1. stupeň.

Pohlaví: žena muž

Délka pedagogické praxe na 1. stupni ZŠ

- a) 0 - 1 rok d) 11 – 15 let
b) 2 - 5 let e) 16 – 20 let
 c) 6 - 10 let f) 21 a více let

Pedagogické zkušenosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu:

- a) 0 - 1 rok
b) 2 – 5 let
 c) 6 – 10 let
d) více, doplňte kolik.....

1. Vyberte vlastní stanovisko

- a) Návyky k životnímu stylu nejvíce ovlivní rodina dítěte, učitel má ve vyučování málo
prostoru je měnit.
b) Učitel má svým výchovným působením dostatek prostoru ovlivnit názory, postoje a
návyky dětí k vlastnímu životnímu stylu, i když jejich základy zikávají děti v rodině.
c) Doplňte vlastní sdělení.....

2. Při komunikaci s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu žáků se setkávám

- a) s ochotou a vstřícností
b) lhostejností
 c) jiná odpověď *na čtvi na rodiči*

3. Oblast výchovy ke zdraví je v RVP rozpracovaná dostatečně a odpovídá mým
požadavkům.

- a) ano
b) ne
c) postrádám

4. Metodicky u žáků rozvíjím stravovací a pohybové návyky.

rozhodně ano	<input checked="" type="radio"/> spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím

Příloha č. 5: Ukázka vyplněného dotazníku pro žáky

Milé žákyně, žáci,
ráda bych zjistila, jaké máte pohybové a stravovací návyky. Tento průzkum je anonymní, nemusíte se podepisovat.
Prosím vás o vyplnění dotazníku – vámi vybranou odpověď zakroužkujete, případně doplňte svůj názor.
Děkuji Vám za spolupráci
Tat'ána Jiroušková

Pohlaví: dívka
Věk: 11 let

chlapec

Navštěvuji nyní ročník:

a) 3.

b) 4.

c) 5.

Název a adresa školy:

1. ZŠ Chelč, Americká 36

1. Každý den snídám:

a) ano

b) většinou ano

c) nesnídám

2. Doma nejčastěji snídám:

a) pečivo, nápoj (mléko, kakao, čaj, šťávu, džus)

b) mléko, jogurt, lupinky

c) jiná jídla (doplň)

3. Svačinu do školy :

a) mi připravuje rodič - nejčastěji namazaný rohlík nebo chleba se sýrem, salámem nebo šunkou, koláček, šáteček, koblížek, ovoce nebo zeleninu, jogurt, tvarohový krém, pudink –
podtrhni, co míváš k svačině

b) si kupuji cestou do školy, v obchodě, v pekárně, ve školním bufetu,

jinde (doplň).....

.....

co si kupuješ nejčastěji?.....

c) svačím ve školní jídelně

4. Nejčastěji obědvám:

a) ve školní jídelně, co? ryže a vepřovým masem a s omáčkou.....

b) doma, doplň

co:.....

c) něco si koupím cestou ze školy, doplň co:.....

.....

d) jinde, doplň:

5. Nejčastěji večeřím:

a) doma společně s rodiči, co? polévku, rohlíky s šunkou a sýrem a džus.....

b) jinak, uveď jak a co?.....

6. Čerstvé ovoce nebo zeleninu

- a) jím každý den
- b) jím 4-5x týdně
- b) jím málokdy, protože (doplň).....

7. Pokus se napsat, co je pitný režim. *... měl by jsmu být pravidelně*

8. Moje oblíbené nápoje:

- a) čaj
- b) džus
- c) limonády
- d) coca-cola
- e) čistá voda

e) jiné nápoje.....

9. Moje oblíbená jídla jsou:

*plněné pečlivě s kuskosem, špagety, zvlášť smačka
a knedlíkem*

10. Vyjádři svůj souhlas s tímto tvrzením:

Tělesná výchova ve škole je můj velmi oblíbený předmět.

<input checked="" type="radio"/> určitě souhlasím	<input type="radio"/> spíše souhlasím	<input type="radio"/> spíše nesouhlasím	<input type="radio"/> rozhodně neouhlasím
---	---------------------------------------	---	---

11. Ve volném čase dávám přednost:

- a) učení se hře na hudební nástroj.....
- b) učení se cizímu jazyku.....
- c) sportovnímu tréninku *hokej*.....
- d) jízdy na kole, trávení času v přírodě s rodiči nebo kamarády
- e) trávení času u počítače.....
- f) sledování televizního vysílání
- g) doplň podle sebe

12. V naší rodině sportujeme:

často (2—x týdně)	alespoň 1x týdně	<input checked="" type="radio"/> nepravidelně	<input type="radio"/> vůbec ne
-------------------	------------------	---	--------------------------------

4 x týdně

Příloha č. 6: Ukázka vyplněného dotazníku pro rodiče

Vážený rodiče,
prosím Vás o odpovědi na následující dotazy. Vámi vybrané odpovědi zakroužkujte, případně doplňte svůj názor. Cílem anonymního dotazníkového šetření, je zmapování názorů rodičů na výchovu svých dětí ke zdravému životnímu stylu.
Děkuji Vám za spolupráci
Taťána Jiroušková,
studující ZČU/FPE v Plzni, učitelství pro 1. stupeň.

Pohlaví: žena muž

Nejvyšší dosažené vzdělání:

a) základní b) vyučena úplné středoškolské d) vyšší odborné e) vysokoškolské

1. Souhlasím s tím, že kvalita stravy a přiměřená pohybová aktivita má na naši psychickou i fyzickou kondici zásadní vliv.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Souhlasím s tím, že změna stravovacích a pohybových návyků je v moci každého jednotlivce a může výrazně ovlivnit jeho zdraví.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Děti jsou v současné době velmi ohrožené konzumací nevhodných potravin vlivem technologických postupů při jejich výrobě a všudypřítomných reklam.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Ve výživě upřednostňuji:

- a) tradiční skladbu jídel, např.: maso, zahuštěná omáčka (rajská, koprová, svičková), příloha (knedlíky, těstoviny, rýže)
b) alternativní výživový směr
c) jiný způsob, napište jaký.....

5. Při úpravě jídel dávám přednost:

- a) vaření b) dušení c) pečení d) smažení

6. Většinu jídel, která doma konzumujeme

- a) sami vaříme z čerstvých surovin
b) vaříme z polotovarů (mražených, instantních, koncentrovaných)
c) objednáváme z restaurace

7. V pracovních dnech snídáme:

- a) společně
 b) odděleně (děti/rodiče)
c) jinak, doplňte.....

8. Snídáme většinou:

- a) teplý nápoj, pečivo, sýr, vejce, salám
 b) cereálie s mlékem, jogurtem
c) jinak, doplňte.....

9. Dopolodní svačinu dětem

a) připravuje rodič, aby zajistil její kvalitu

b) dítě si koupí, na co má chuť

c) jinak, doplňte... *dostává v škole*

10. V pracovních dnech

a) dítě/děti obědvají ve ŠJ

b) doma po příchodu ze školy

c) jinak, doplňte.....

11. Jídelniček ve školní jídelně je pro mé dítě vhodný

a) ano

b) dobrý kompromis z časových a finančních důvodů

c) jiný názor.....

12. Na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracujeme se školou

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
	<input checked="" type="checkbox"/>		

13. Učitelé, vychovatelé, trenéři mají svým výchovným působením dostatek prostoru ovlivnit názory, postoje a návyky dětí k vlastnímu životnímu stylu, i když jejich základy získávají děti v rodině.

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
	<input checked="" type="checkbox"/>		

14. Zajímám se o předmět výchova ke zdraví:

a) ano – doplňte v jakých oblastech

b) ne, protože... *nemám čas*

15. Věnuji se pohybovým aktivitám (plavání, fitness, cyklistika, míčové hry.....

a) zřídka

b) rekreačně (wellness) c) kondičně (fitness) d) aktivně sportuji

16. Zajišťujeme dítěti pravidelné pohybové aktivity

rozhodně ano	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
<input checked="" type="checkbox"/>			

17. Máte osobní zkušenost s výraznou změnou životního stylu?

a) ano

b) ne

18. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, z jakých důvodů jste změnu učinil/a?

a) zdravotní

b) životní změna – nový partnerský vztah, noví přátelé

c) jiné, popište.....