

JAK JE MOŽNÉ VÉST ŽÁKY PRVNÍHO STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY KE ZMĚNĚ ŽIVOTNÍHO STYLU PROSTŘEDNICTVÍM ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU NA TÉMA ZDRAVÍ ŽÁKŮ

Martina CHVÁLOVÁ, Miroslav JANDA, Gabriela VĚCHTOVÁ

Abstrakt: *Postmoderní společnost dynamicky urychluje, mění a přijímá hodnoty, o jejichž kvalitě nejsme vždy přesvědčeni. O to významnější jsou programy podporující zdraví, jejichž eminentním zájmem je, aby každé dítě v České republice mělo možnost být vzděláváno ve škole, která veškerou svou činností zdraví podporuje. Na tuto potřebu bezprostředně reaguje rozložení témat školního vzdělávacího programu ve vzdělávacích oblastech, průřezových tématech a v koncipování potřeb rozvoje osobnostních postojů ve vztahu ke zdraví jako jedné z primárních životních hodnot. Absence těchto potřeb a rozvíjení životních návyků by nemělo být především ve významném vývojovém období, jako je primární školní prostředí.*

Klíčová slova: *zdraví, životní styl, aktivní pohyb, podpora zdraví, sociální skupina, rodina, subjekt, životní způsob, kvalita života zdravá výživa, denní režim*

1. Úvod

Jedním z cílů Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. století je také tento cíl: Zdraví mladých. Strategie péče o zdraví zahrnuje celoživotní podporu zdraví, jejíž složkou je výchova jedince k odpovědnosti za zdraví. Významnými aktéry procesu podpory zdraví dětí a mládeže jsou rodiče a pedagogové, významnou institucí je základní škola, kterou prochází celá populace žijící v dané zemi.

Filozofie podpory zdraví vychází z vědeckých poznatků o tom, že zdraví každého jednotlivce (ať si to uvědomujeme či ne) je výslednicí vzájemného ovlivňování všech stránek jeho bytosti a jeho vztahů k okolnímu světu. Bez uvědomování nezbytného vnitřního i vnějšího souladu není možné uchovat zdraví individuální ani zdraví světa. Zdraví člověka neznamená jen nepřítomnost nemoci, zdraví je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni

ni biologické, psychické, sociální, duchovní a environmentální (holistické pojetí zdraví).

Chránit a posilovat zdraví znamená pozitivně působit na všechny jeho složky. Důležitou roli přitom hraje životní styl jednotlivce i skupiny. Životní styl a chování, které zdraví podporují, je třeba vytvářet již v předškolním a školním věku dítěte, kdy se návyky a postoje upevňují nejtrvaleji. Nejsnáze se vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte, tzn. tím, že dítě kolem sebe vidí příklady zdravého chování, a také tím, že žije ve zdravě utvářených životních podmínkách.

Proces podpory zdraví ve školách se realizuje některými programy, z nichž největší popularitě se těší a efektivitu svých výsledků dlouhodobě potvrzuje Evropský program Škola podporující zdraví (dále jen ŠPZ). Posláním programu ŠPZ je dosáhnout, aby každé dítě v ČR mělo možnost být vzděláváno ve škole, která veškerou svou činností zdraví podporuje. (podle <http://www.program-spz.cz>).

Náš článek je zaměřen na otázku, jak je možné ovlivňovat zdraví a životní styl u žáků na 1. stupni základní školy (dále jen ZŠ). Téma je rozloženo do dvou částí. První část obsahuje teoretická východiska o zdravém životním stylu, druhá část je zaměřena na praktické využití školních hodin k výchově ke zdravému životnímu stylu. Prostřednictvím dotazníku zjišťujeme, jaká je úroveň zdravého životního stylu žáků ZŠ vzhledem k pohlaví a dále vliv školy, rodiny, spolužáků, médií na dodržování uvedených zásad.

Pro náš předvýzkum jsme si vybrali žáky 3. třídy v základní škole v Chebu. Ve dvou paralelních třídách je dohromady 55 žáků (28 chlapců a 27 dívek).

Cílem článku je navrhnout způsob, jak konkrétně začlenit témata a prvky výchovy ke zdraví do výuky na 1. stupni ZŠ a vyhodnotit dotazníkem, do jaké míry žáci dodržují zdravý životní styl.

2. Zdraví

ZDRAVÍ PODLE WHO

Jestliže mluvíme o zdraví jako pojmové kategorii, měli bychom vycházet ze zavedených definic. Pro potřebu světového pojetí obecného náhledu na zdraví nám dostatečně postačí výklad Světové zdravotnické organizace (WHO). „Podle Světové zdravotnické organizace je definice zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Ne pouze nepřítomnost choroby nebo vady.“ Brněnský zkušený psycholog prof. R. Kohoutek (2007, s. 4) reaguje na uvedené znění konstatováním v tom smyslu, že musí docházet k harmonickému prolínání všech uvedených tří složek a jejich vzájemné a nezbytné korespondenci. Jestliže nedojde k naplnění, kontinuita je nějak narušena, potom se může jednat o onemocnění.

AKTIVNÍ ZDRAVÍ

„Aktivní zdraví“ je teorie, kterou zavedl Kenneth Cooper (1986) po desetiletém výzkumu v oblasti výživy a fyziologie tělesných cvičení. Důkazem pravdivosti a použitelnosti Cooperova programu „aktivního zdraví“ jsou následující čísla. V letech 1968–1977, kdy byl v USA tento program značně propagován, stoupl počet pravidelně cvičících dospělých lidí z 25 % v roce 1968 na 47 % v roce 1977. Následkem toho se

zvýšila průměrná délka života Američanů o 2,7 roku (3x více než v kterémkoliv předcházejícím desetiletí); došlo k 23 % snížení úmrtnosti na srdeční infarkt; k 36 % snížení úmrtnosti na cévní mozkovou příhodu a ke 48 % snížení úmrtnosti na hypertenzní chorobu.

VYMEZENÍ TERMÍNU ŽIVOTNÍ STYL

Pojem **životní styl** se nejdříve objevil v československé literatuře ve 40. letech minulého století. Odtud pak pronikl do zahraničních redakcí časopisů a na fakulty univerzit (Ivanová, 2006). Za autora hesla „životní styl“ je považován Karel Honzík, který jej uvedl v Malém sociologickém slovníku z roku 1970 (Duffková, 2007).

Životní styl (Sak, Saková, 2004) je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických a charakteristických pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování. Životní styl je výrazně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky.

Životní styl (Machonin, Tuček, 1996) je spolu s příjmem významným atributem sociálního statusu a lze jej vztahovat jak k individu, tak i k sociálním skupinám. Domácnosti či rodiny objektivně nejčastěji uskutečňují společně ty aktivity, které zároveň bývají subjektivními zálibami jedinců, tyto celky tedy společně sdílí způsoby trávení volného času.

Životní styl (Šmídová, 1992) je dále funkční prvek života, resp. funkční systém člověka i sociální, který si člověk vybírá z repertoáru dané kultury a z něj za určitých podmínek jisté prvky podle svých kritérií (hodnot, cíle atd.) a potřeb; a rovněž to, jak tyto prvky propojuje, transformuje a obohacuje a přetváří do vlastního systému. Je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry, přizpůsobování zvolených prvků privátnímu, osobnímu rozměru. Životní styl může být rovněž jistým vzorcem relací člověka mezi jednotlivými sférami a prvky života (životního pole). Nejde o oddělenou sféru života člověka, skupiny, ale spíše o určitý důležitý aspekt všech vztahů, rolí, činností a institucí.

Životním stylem (Duffková, 2005) individua lze potom rozumět konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotlivého základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linka prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele daného životního stylu.

Podle Jansy (2005) je životní styl dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky (zděděné predispozice), etnicky (adaptace na rodovou kulturu), sociálně (životní úroveň rodiny, později adolescenta resp. samovýdělečného dospělého, důchodce), kulturně (tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací), profesionálně (volba povolání, změny zaměstnání) a generačně (odcizení světu dospělých u mládeže).

Z výše uvedeného výčtu charakteristik pojetí životního stylu můžeme konstatovat, že životní styl je závislý na vzájemně kladné kombinaci především těchto faktorů: zdravé výživy, pitného režimu, rizikových faktorů (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (TV, počítače) a pohybové aktivity. Mluví se zde o pravidle 3 P: Přiměřenosti v příjmu živin a energie, Pravidelnosti pohybové aktivity a Prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům.

POJEM ŽIVOTNÍHO STYLU V SOCIOLOGICKÉM KONTEXTU

Pojem životní styl je velice složitým fenoménem, který může být zkoumán z mnoha hledisek. Má celou řadu komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů (Duffková, 2007). Významově se v sociologii prolíná spolu s dalšími pojmy, jako *životní způsob*, *kvalita života*; *životní sloh* (Honzík, 1965); *životní dráha* (Nový, 1989; Kubátová, 2001) a mnohdy jej nelze odlišit ani od *podmínek života* (Duffková, 2007; Pácl, 1988). Nejméně vymezené je odlišení pojmů životní styl a životní způsob.

PŘÍNOS AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Bylo praktické připomenout všechny přínosy aktivního životního způsobu pro zdraví a psychiku člověka, který se tomuto alternativnímu stylu života věnuje. Lékaři z nefrologického pracoviště nemocnice Na Homolce v Praze mají tento názor: „je prokázáno, že aktivní životní styl zahrnující pravidelné a vhodně volené pohybové aktivity zlepšuje všechny parametry zdraví. Aktivní životní styl dává životu smysl, aktivní životní styl zlepšuje kvalitu života a navíc snižuje i náklady na léčbu komplikací a nutnou sociální výpomoc“. (http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_zivotni_styl.pdf)

Přínosy:

1. Zvýšení kardio-respirační kondice, zlepšení svalové síly, vytrvalosti
2. Snížení krevního tlaku
3. Zvýšení počtu červených krvinek, zlepšení anemie
4. Snížení inzulínové resistance, snížení a vylepšení lipidového spektra
5. Zlepšení obranyschopnosti proti infekcím
6. Prevence úbytku svalové hmoty a úbytku kostní hmoty ve vyšším věku
7. Zlepšení držení těla, udržení „svalového korzetu“ prevence degenerativního poškození vaziva a kloubů
8. Prevence pádů a významné zlepšení soběstačnosti ve vyšším věku
9. Zlepšení nálady a sebedůvěry, zlepšení psychické výkonnosti i odolnosti, zlepšené zvládání společenských rolí

Zdeněk Valjent v článku „Pokus o vymezení pojmu „aktivní životní styl“, (Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze) uzavírá: Aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.

SITUACE U NAŠÍ MLÁDEŽE

Špatná životospráva a nedostatek pohybové aktivity se stává v čím dál větší míře aktuálním problémem společnosti. Celý pohybový aparát je projektován pro pohyb a velmi těžko snáší statickou zátěž danou současným životním stylem, ve kterém ubývá přirozeného pohybu a člověk se pomalu, díky technickému pokroku, mění z „homo erectus“ na „homo sedens“. Nejčastěji využívanou pracovní polohou se stává sed, na který není z vývojového hlediska vytvořena dostatečná adaptace. Chůze, nutná potřeba pohybu, se nahrazuje dopravními prostředky, tím klesá fyzická zdatnost a vzrůstá obezita. Je možné předpokládat, že tyto tendence budou sílit a postihovat v čím dál větší míře už i dětskou populaci.

Přestože nikdy nemusí být pozdě začít s nápravou některých nesprávných návyků, rozhodně platí, že čím dříve si člověk bude upevňovat zvyky prospěšné a odstraňovat ty nesprávné, tím dříve se mu podaří najít cestu k vítězství nad zlozvyky. Dospělý člověk má nad svým chováním plnou zodpovědnost, ale dítě možnost volby nemá. Jeho veškeré návyky jsou ovlivněny zejména rodinnými zvyklostmi a autoritami, se kterými se ztotožňuje.

Na 1. stupni základní školy má učitel obrovské možnosti a prostor k příležitostem rozvíjet dětskou osobnost. Kromě rodičů se stává pro děti hlavním vzorem chování a ony některé jeho návyky napodobují. Proto by výchova ke zdraví měla být součástí každodenního výchovného působení a prolínat celým klimatem školy. Výchova žáků ke zdravému životnímu stylu patří mezi aktuální témata dnešní doby nejen ve školách. Zdravý životní styl ovlivňuje náš celý život, každý by se měl naučit uvědomovat si hodnotu svého zdraví, nejlépe již od nejtělejšího věku.

„Bylo zjištěno, že životní styl má na zdraví největší vliv. Je proto nutné, aby výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví byla součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole. Jeho pozitivní působení se však uplatňuje v komplexním dodržování správných zásad a jednotlivé jeho součásti nelze od sebe oddělovat.“ (Machová, 2002)

DŮLEŽITOST POHYBOVÉ AKTIVITY

Pohyb je jedním z nejsilnějších faktorů ovlivňující zdraví. Odpovídající úroveň fyzické zátěže považujeme v denním režimu člověka za naprosto nezbytný předpoklad dlouhodobé koncepce udržení zdraví. Cvičením navodíme správnou funkci všech orgánových systémů, vytvoříme optimální množství svalové hmoty, ovlivníme vhodně metabolické reakce a tím zabráníme nárůstu tukových zásob. Nemaleý vliv má pohybová aktivita také na psychiku člověka.

Také proto si myslíme, že tělesná výchova na 1. stupni má mimořádný význam a stává se nezbytným prostředkem právě pro výchovu ke zdravému životnímu stylu. Pohyb je pro děti mladšího školního věku nezanedbatelnou složkou nutnou k správnému vývoji a je pro ně přirozenější než sedavý způsob života, který vyplývá z nutnosti sedět ve školních lavicích během vyučování. Proto by škola měla tento problém kompenzovat, a to nejen v tělesné výchově. Nehledě na to, že pohybem budujeme v mladých lidech základ pro „zdravé tělo i ducha“, ale také u nich pěstujeme správné návyky a prostřednictvím činností, které jsou s pohybem spojeny, zajišťujeme efektivní náplň volného času dětí. To potom může souviset mimo jiné s prevencí některých patologických jevů, jako např. záškoláctví, kouření, tendence k požívání návykových látek atd. Myslíme si, že pohyb má nepochybně další a další kladné účinky na naše zdraví, proto jej musíme ve škole všemožně a všestranně účelově podporovat.

„V současné době je důležité snažit se vrátit pohyb do životního stylu člověka tak, aby se stal součástí každodenního režimu. Způsob života zahrnující pohybovou aktivitu je prevencí chronických neinfekčních chorob. Vzhledem k současnému stavu, kdy většina pracovní činnosti je spojena s nízkou energetickou náročností, může být požadavek zahrnutí pohybové aktivity do každodenního života realizován hlavně ve volném čase.“ (Machová, Kubátová, 2006)

Ani školní tělesná výchova tedy nemůže pokrýt celkovou potřebu pohybu dětí.

Je ale v její moci budovat a podporovat vztah k pohybu a zaručit pestrou škálu nejrůznějších činností, které se později mohou stát součástí volného času dětí.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL U DĚTÍ

Pokud chceme vychovávat děti ke zdravému životnímu stylu, je nutné brát v úvahu, že nestačí pouze seznamovat žáky s poznatky o zdraví, ale důležité je též rozvíjet patřičné dovednosti, návyky a postoje vedoucí k zdravému způsobu života. Brněnská krajská hygienická stanice vydala konkrétní zásady, na kterých by se měli podílet děti i dospělí.

1. *Správná zdravá výživa* ve škole i doma – pestrá strava odpovídající věku dítěte, dostatek vhodných tekutin.
2. *Dostatek pohybu* – každodenní pobyt venku, tělovýchovné chvílky během vyučování, omezit vysedávání i televize.
3. *Dostatek spánku a odpočinku* – pravidelnost, vhodné podmínky.
4. *Otužování* – přiměřené topení a větrání, vhodné oblečení, podporovat vycházky, výlety, plavání, otužování v hodinách tělesné výchovy.
5. *Péče o tělo* – umožnit dodržování principů osobní hygieny, ochrana proti přímému slunci.
6. *Klidná mysl* – omezit vznik stresových situací, respektovat individualitu osobnosti, nepřetěžovat organismus, učit děti zachovávat dobrou náladu.
7. *Přátelství* – budování příznivé atmosféry, dobré partnerské vztahy učitelů žáků, dodržování pravidel chování, úcta podpora, pochopení, pomoc.
8. *Ochrana před nákazami* – cirkulace vzduchu ve třídách, dodržování hygienických zásad při onemocněních.
9. *Ochrana před úrazy* – dodržování bezpečnostních zásad při všech činnostech, nepřeceňovat své síly.
10. *Ochrana před dalšími škodlivými vlivy* (kouření, alkohol, drogy, AIDS) – osobní příklad ve škole i doma, sexuální výchova, prevence, otevřené jednání a rozhovory (Svobodová, 1998).

S nástupem do školy se mění i způsob života, liší se stravovací podmínky a prostředí. Tyto změny by neměly mít negativní vliv na zdravou výživu. Pokusíme se shrnout zásady pro stravování dětí ve školním období, na které by rodiče a učitelé neměli zapomínat.

- *Snídaně* je nezbytná část stravovacího režimu, nesmí ji ovlivnit ranní spěch.
- Je nutné věnovat pozornost *složení svačín*, odpolední svačina má sloužit k úhradě energie mezi obědem a večeří.
- Vhodné je *vybírat pestrou stravu*, rozmanité druhy potravin, nezbytné je zaručit dostatečné množství tekutin (asi 2 litry z den).
- Doporučuje se *omezit přísun sladkostí, nápojů obsahujících vysoké množství fruktózy a sladidel, omezit příjem sodíku, zvýšit obsah draslíku* ve stravě a minimálně *dosáhnout doporučených denních dávek vápníku*.
- *Vyhýhnout se konzumaci uzenin* (mají výraznou chuť, dítě si na ně snadno zvykne a odmítá jídla chuťově méně výrazná, ale pro ně vhodná) stejně jako *koření*.
- Věku 7–10 let odpovídá *denní spotřeba energie zhruba 70 kcal/kg*, tedy při

váze 28 kg *kolem 2000 kcal za 1 den* (1000 plus 100 kcal na každý rok věku). Potřeba energie na jednotku hmotnosti od narození klesá (tříleté dítě váží zhruba 13 kg, spotřeba energie je asi 102 kcal/kg/den), ale obecně s přibývajícím věkem stoupá.

- Lépe je *vyvarovat se* tendencím nahrazovat oběd jídlu z *rychloobčerstvovacích zařízení* (obsahují méně potřebných živin, ale velké množství energie).
- U starších dětí je vhodným způsobem prevence (obezity, negativních vlivů alkoholu, nikotinu a dalších návykových látek) a *vedení ke sportovní činnosti* (Machová, Kubátová, 2006)

3. Praktická část

Návrh konkrétního příkladu zvoleného učiva ke změně životního stylu žáků

Na základě syntézy všech výše uvedených témat jsme sestavili 10 volně na sebe navazujících kapitol, které zahrnují postupně všechny náměty výchovy ke zdraví, které by se podle našeho názoru na 1. stupni ZŠ měly objevit.

Kapitoly i podkapitoly jsme nazvali tak, aby je pochopil každý žák 1. stupně. Kapitoly jsme systematicky uspořádali a témata a podtémata roztrídili v patrné souvislosti a návaznosti, aby bylo možné sestavit metodický materiál pro žáky např. v podobě pracovních listů, popřípadě formou projektů. Tato témata bychom poté začali začleňovat do všech předmětů, které „třetřáci“ absolvuji, aby bylo prokazatelně vidět prolínání výchovy ke zdraví ve všech vyučovaných předmětech.

1. MŮJ SVĚT

- *Mé tělo* – Popis mého těla, Co se děje v mém těle
- *Můj denní režim* – Denní režim (zmínit důležitost relaxace, koníčků, spánku), Osobní hygiena, Pracovní a volný den
- *Mé povinnosti* – Školní povinnosti, Lidé a práce
- *Mé záliby a volný čas* – Mé záliby (zmínit důležitost koníčků)
- *Můj domov* – Má rodina a přátelé, Mé město (vesnice) a její okolí, Má země

2. NAŠE ZDRAVÍ

- *Co ohrožuje tvé zdraví a zkracuje život?* – Nezdравá strava, Nesprávné návyky, Kouření, Drogy, Chemikálie
- *První pomoc* – Jak mohu zachránit život kamaráda, Jak nemoci zabránit, Obsah lékárníčky

3. MÁ VÝŽIVA

- *Pitný režim* – Důležitost pitného režimu a pití čisté vody, Denní příjem vody, Co způsobí nedostatek vody
- *Jím zdravě?* – Co snídám?, Co obědvám?, Co svačím?, Co večeřím?
- *Zásady zdravé výživy* – Potravinová pyramida, Jak správně jíst (rozbor předchozího bodu), Jak jíst zdravěji?
- *Sestavení lepšího jídelníčku*

4. SPORT A ZDRAVÍ

- *Proč cvičit?* – Sportování jako zábava, Zlepšení kondice, Snížení rizika nemoci
- *Tělesná výchova ve škole* – Cvičení a hry pro zdraví, Pohyb o přestávkách
- *Druhy sportů* – Jaký sport by bavil právě mne?

5. NAŠE ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

- *Naše planeta* – Vznik života, Obyvatelé Země
- *Příroda kolem nás* – Slunce, Voda, Vzduch, Živá příroda
- *Technika kolem nás* – Čím si lidé ulehčují život
- *Člověk ve 3. tisíciletí* – Jak se dnes žije na Zemi, Životní prostředí
- *Ochrana životního prostředí* – Jak mohou chránit životní prostředí

6. ODPOČINEK

- *Únava a odpočinek* – Důležitost odpočinku, relaxace a zájmů
- *Druhy relaxace* – Při čem si nejvíce odpočinu a naberu energii?

7. MEZILIDSKÉ VZTAHY

- *Já a má rodina* – Jakou mám rodinu, Rodinné vztahy v ní
- *Já a mí kamarádi* – Jsem se sebou spokojen? Proč mám rád mé kamarády?,
- *Důležitost seznámení s různými kulturami ve světě i u nás* – Komunikace, Proč se učím cizí řeč, Různorodost kultur a zvyků,
- *Povaha lidí* – Jak si lidé navzájem pomáhají, Z jakého důvodu se lidé k sobě chovají zle,
- *Proč nejsme všichni stejní* – Každý jsme originál, který má dobré i špatné vlastnosti, (inspirace z Kovandové, 2007)

4. Empirická část

V rámci řešené problematiky nás zajímalo, jaká je mezi respondenty orientace na problematiku zdraví a zdravého životního stylu. Chtěli jsme si touto cestou autenticky ověřit aktuální stav dílčí generační skupiny, a tak konfrontovat předpoklady a možnosti s realitou a reálnou skutečností. Nejde tudíž o plošně rozsáhlý frontální terénní výzkum, ale pouze o orientaci v problematice. S tímto záměrem souvisí i skutečnost, že jsme zvolili vlastní cestu v sestavení dotazníku pro frekventanty, aby vyhovoval našim záměrům. Takže jde formálně spíše o předvýzkum a inspiraci pro další vědecké bádání. Za tím účelem jsme si stanovili dvě hypotézy.

Hypotézy

H1: Dívky dodržují více zásady zdravého životního stylu než chlapci.

H2: Žáci jsou více ovlivňováni při dodržování zásad zdravého životního stylu rodiči než školou.

K šetření ve výzkumné části práce jsme zvolili metodu výzkumu pomocí anonymního dotazníkového šetření.

Tabulka č. 1

PITNÝ REŽIM		
	DÍVKY (n= 27)	HOŠI (n=28)
Jaký je tvůj pitný režim?		
a.) piju hodně, i když nemám žízeň	41 %	28 %
b.) piju když mám žízeň	55 %	65 %
c.) piju málo	4 %	7 %
Jaké tekutiny piješ nejčastěji:		
a.) čistou vodu, minerálku, čaj bez cukru	7 %	10 %
b.) sladké minerálky, fantu, šťávu	90 %	85 %
c.) kolu, kofolu, káva	3 %	5 %

Pro předvýzkum jsme použili dotazník vlastní konstrukce, který obsahoval 11 otázek rozdělených do 4 skupin . První otázka zjišťovala údaj o pohlaví dítěte, následující 3 otázky o jeho pitném režimu, 4 otázky se týkaly stravování a 3 otázky jsme věnovali sportu a volnému času.

Verifikace hypotéz

H1: Dívky dodržují více zásady zdravého životního stylu než chlapci.

Hypotéza nebyla předvýzkumným šetřením potvrzena.

Tabulka č. 2

STRAVOVÁNÍ		
	DÍVKY	HOŠI
Kolikrát denně jíš?		
a.) 1x	0 %	0 %
b.) 2-3x	0 %	0 %
c.) 4-5x	100 %	100 %
Snídáš ráno?		
c.) ne	20 %	30 %
a.) ano	75 %	65 %
b.) občas	5 %	5 %
Jak často konzumuješ výrobky tzv. rychlého občerstvení?		
a) každý den	2 %	6 %
b) jednou za týden	23 %	56 %
c) jednou za měsíc	75 %	38 %

Tabulka č.3

VOLNÝ ČAS		
Svůj volný čas většinou trávím:	DÍVKY	HOŠI
a) pohybovými aktivitami venku	40 %	62 %
b) u počítače, televize	51 %	33 %
c) jinak	9 %	3 %
Sportuješ rád?		
a) ano	55 %	75 %
b) ani ne, rodiče mně musí nutit	0 %	0 %
c) ne	45 %	25 %

H2: *Žáci jsou ovlivňováni více při dodržování zásad zdravého životního stylu rodiči než školou.*

Žáci v dotazníku uvedli, že **většinou (4)** jsou při dodržování pitného režimu, při výběru konzumujících potravin ovlivňováni rodiči. **Často (3)** rodiče také ovlivňují trávení volného času.

Rodiče tedy ovlivňují žáky při dodržování zásad zdravého životního stylu **většinou (4)**, naproti tomu škola atd. (spolužáci, média) mají vliv na žáky **občas (2)**. Hypotéza tedy byla výzkumným šetřením potvrzena.

5. Závěr

Naše země se dostala v posledních desetiletích na nejvyšší příčku v počtu úmrtí na kolorektální karcinom a kardiovaskulární onemocnění, která jsou ve více než 80 % ovlivněná životním stylem, jež si každý člověk vytváří od narození. Pořekadlo „zvyk je železná košile“ platí i v této problematice, proto bychom měli vést k tomuto stylu dítě již od nejútlejšího věku. Pro každého člověka představuje zdraví jedinečnou a nenahraditelnou hodnotu, ne každý si to však dostatečně uvědomuje, a proto se péči o zdraví nevěnuje zdaleka taková pozornost, jakou by si zasloužilo. Tento fakt potvrzují také výsledky našeho výzkumu, ze kterého vyplynulo, že zdravý životní styl u žáků 3. tříd ZŠ není příliš uspokojivý. Zhruba u poloviny žáků 3. tříd je možné hovořit o dodržování zdravého životního stylu.

Nejvýznamnějším vlivem, působícím na žáky v této oblasti, se stali rodiče, kdežto působení školy se ukázalo jako jeden z nejslabších vlivů, výrazně zaostávající za vlivem spolužáků a médií.

Literatura

- BRIFF, J. *Zdravě jíst (pro zdraví a krásu)*. Praha: Ikar, 2000, 111s. ISBN 80-7202-598-8.
- DUFFKOVÁ, J. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. Praha: MČSS při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8.
- HAVLÍNOVÁ, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I., VILDOVÁ, Z. a kolektiv, *Program podpory zdraví ve škole. 1. vydání*, Praha: Portál, s.r.o., 1998, 275 s.

- CHVÁLOVÁ, M. *Možnosti fyzioterapie u idiopatické skoliózy*, Mariánské Lázně, 2008, (Diplomová práce)
- KOVANDOVÁ, M. *Možnosti aplikace výchovy ke zdraví do tělesné výchovy ke zdraví do tělesné výchovy a do dalších vzdělávacích oborů pro 1. stupeň ZŠ*, Brno, 2007, (Diplomová práce)
- KREJČÍ, P. *Výchova ke zdraví v hodinách anglického jazyka, občanské a tělesné výchovy*, Brno, 2006, (Bakalářská práce)
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a. s., 2004, 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- MACHONIN, P., TUČEK, M. (eds.) *Česká společnost v transformaci. K proměnám sociální struktury*. Praha : SLON, 1996. 364 s. ISBN 80-85850-17-6.
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- JANSA, P.; KOCOUREK, J.; KŮDOVÁ, G. *Sport a pohybové aktivity dospělé populace*. Praha: FTVS UK, 2001. ISBN 80-7082-610-x.
- OSBERBEIL, K.; LENTZOVÁ, Ch. *Ovoce a zelenina jako lék (strava, která léčí)*. 2. vydání, Praha: A.D., s. r. o., 2003, 294 s. ISBN 80-7321-067-3.
- RAŠEV, E. *Škola zad*. 1. vyd. Praha: Direkta, 1992. ISBN 80-900272-6-1.
- SAK, P.; SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce. Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2.
- SVOBODOVÁ, J. *Zdravá škola včera a dnes*, Brno: Paido 1998. ISBN 80-85931-53-2
- ŠMÍDOVÁ, O. *Životní styl a styl života*. Praha: Karolinum, 1992. 187 s. ISBN 80-7066-660-9.
- Internetové zdroje: http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_zivotni_styl.pdf

POSSIBLE WAYS OF GUIDING ELEMENTARY SCHOOL PUPILS AT THE PRIMARY LEVEL TO CHANGING THEIR LIFESTYLE WITHIN A SCHOOL EDUCATIONAL PROGRAMME FOCUSING ON THE PUPIL HEALTH

Abstract: The post-modern society dynamically accelerates the formation of, changes and accepts values whose quality we are not always convinced about. This even increases, by contrast, the importance of health support programmes that pursue as their primary interest to make it possible for each child in the Czech Republic to go to a school which through all its activities supports health. This need is reflected and specifically responded to by structuring of the themes within the school educational programme in the education areas, profile topics and conceiving the needs of development of personality attitudes in relation to health as one of the primary life values. The outlined needs and developing of life habits should not be particularly absent from the important period of development which is the primary school environment.

Key words: health, lifestyle, active movement/exercise, health support, social group, family, subject, way of life, quality of life, healthy diet, daily regimen/routine

Přílohy

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

Předkládáme vám několik otázek, které se týkají vaší péče o samotné zdraví a zdravý životního stylu. Dotazník slouží jen pro výzkumné účely, je anonymní a neznámkuje se. Prosíme vás proto o takové odpovědi, které skutečně vystihují vaše vlastní názory a jsou pravdivé.

Při vyplňování dotazníku zakroužkujte, prosím, vždy jen jednu odpověď.

1.) Jsi chlapec nebo dívka?

- a.) chlapec
- b.) dívka

PITNÝ REŽIM:

2.) Jaký je tvůj pitný režim:

- a.) piju hodně
- b.) piju jen když mám žízeň
- c.) piju málo

3.) Jaké tekutiny piješ nejčastěji:

- a.) čistou vodu, minerálku, čaj bez cukru
- b.) sladké minerálky, fantu, šňavu
- c.) kolu, kofolu,

4.) Kdo nebo co má vliv na tvůj pitný režim (kolik a co vypiješ)?:

1 – nikdy 2 - občas 3 - často 4 - většinou 5 - vždy

učitel	1	2	3	4	5
rodiče	1	2	3	4	5
spolužáci, kamarádi	1	2	3	4	5
reklama, televize	1	2	3	4	5
časopisy, knížky	1	2	3	4	5

STRAVOVÁNÍ

5.) Kolikrát denně jíš?

- a.) 1x
- b.) 2-3x
- c.) 4- 5x

6.) Snídáš ráno?

- a.) ano
- b.) občas
- c.) ne

7.) Jak často konzumuješ výrobky tzv. rychlého občerstvení (hamburgery, párky v rohlíku, hranolky...) a brambůrky?

- a) každý den
- b) jednou za týden
- c) jednou za měsíc

8.) Kdo nebo co má vliv na tvoje rozhodnutí při výběru potravin (toho co budeš jíst a co ne):

1 – nikdy 2 - občas 3 - často 4 - většinou 5 - vždy

učitel	1	2	3	4	5
rodiče	1	2	3	4	5
spolužáci, kamarádi	1	2	3	4	5
reklama, televize	1	2	3	4	5
časopisy, knížky	1	2	3	4	5

VOLNÝ ČAS

9.) Svůj volný čas většinou trávím:

- a) pohybovými aktivitami venku
- b) u počítače, televize
- c) jinak

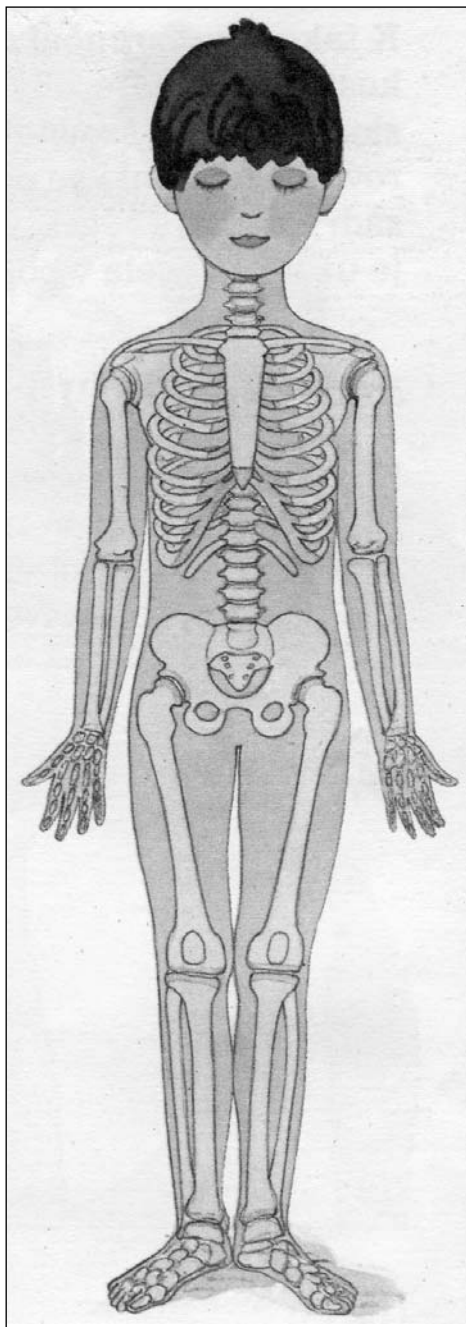
10.) Sportuješ rád?

- a.) ano
- b.) ani ne, rodiče mně musí nutit
- c.) ne

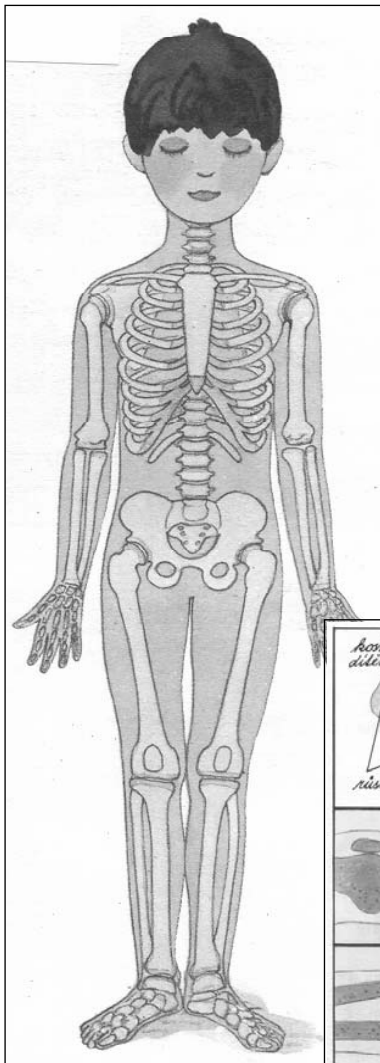
11.) Kdo nebo co ovlivňuje to, jak budeš trávit volný čas (co budeš dělat, ...):

1 – nikdy 2 - občas 3 - často 4 - většinou 5 – vždy

učitel, škola	1	2	3	4	5
rodiče	1	2	3	4	5
spolužáci, kamarádi	1	2	3	4	5
reklama, televize	1	2	3	4	5
časopisy, knížky	1	2	3	4	5

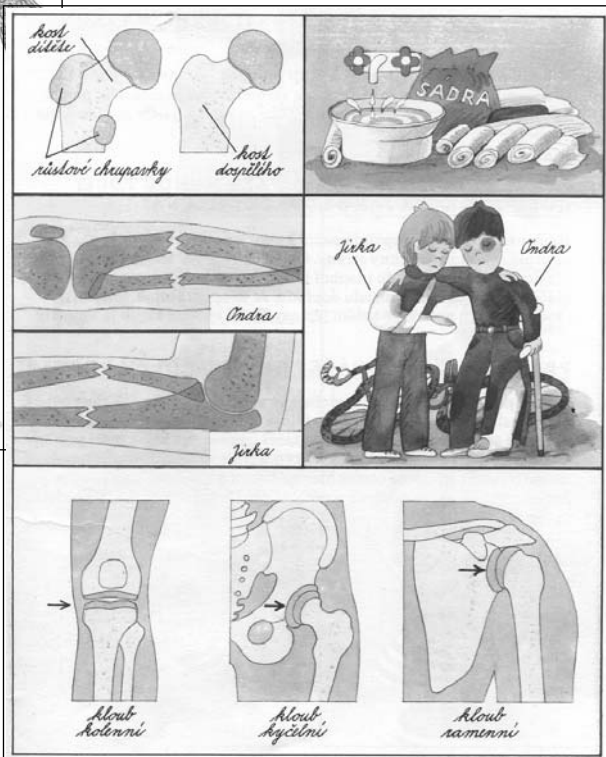


Kostra člověka - kosti v našem těle



► Kostí je více než dvě stě a dohromady tvoří kostru, která slouží člověku jako vnitřní opora a spolu se svaly umožňuje pohyb. V lidském těle se nacházejí kosti nejrůznějších tvarů a velikostí. Některé kosti také jako schránka chrání naše měkké a velice citlivé orgány, například plíce, srdce nebo mozek.

► Některé části kostry bychom měli umět pojmenovat. Jsou to: *lebka (kost čelní, kost lící, horní a dolní čelist, kost temenní, týlní, spánková), páteř (složená z obratlů), lopatka, klíční kost, žebra, hrudní kost, kost kyčelní, kost sedací, kost křížová, kostrč, kost pažní, kost loketní, kost vřetenní, kůstky zápěstní, záprstní a články prstů, kost stehenní, česka, kost lýtková, kost holenní, kost patní, kosti nártní a články prstů)*



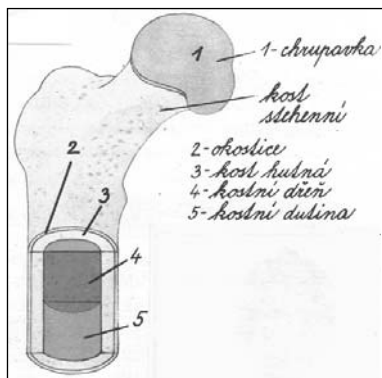
► Kostí jsou spojeny klouby. Největší klouby jsou *kolenní, kyčelní a ramenní*.

► Za to, že je naše tělo vzpřímené, vdčíme kostem a také svalům, které jsou ke kostem připevněny.

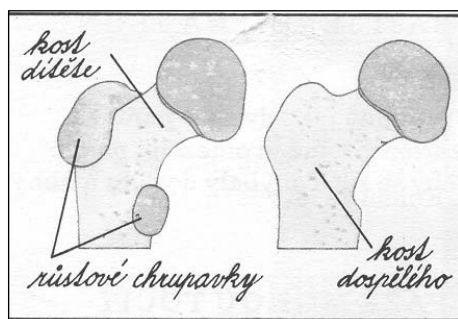
Osou kostry je lidská páteř, která naše tělo udržuje ve vzpřímené poloze, je dost pevná, aby unesla horní polovinu našeho těla.

Z čeho se kosti skládají

► Kostí jsou pevné a neohebné. Jsou dostatečně tvrdé, aby odolaly nárazům, a současně dost lehké, abychom se mohli bez obtíží pohybovat. Uvnitř některých kostí je kostní dřev, ve které vznikají červené a bílé krvinky putující do krve. Dřev je obklopena houbovitou kostní vrstvou říká se jí tak proto, že svým pórovitým složením skutečně připomíná houbu. Pak následuje další, velice tvrdá kostní vrstva zvaná hutná. Tvoří ji několik látek, z nichž nejdůležitější je vápník.



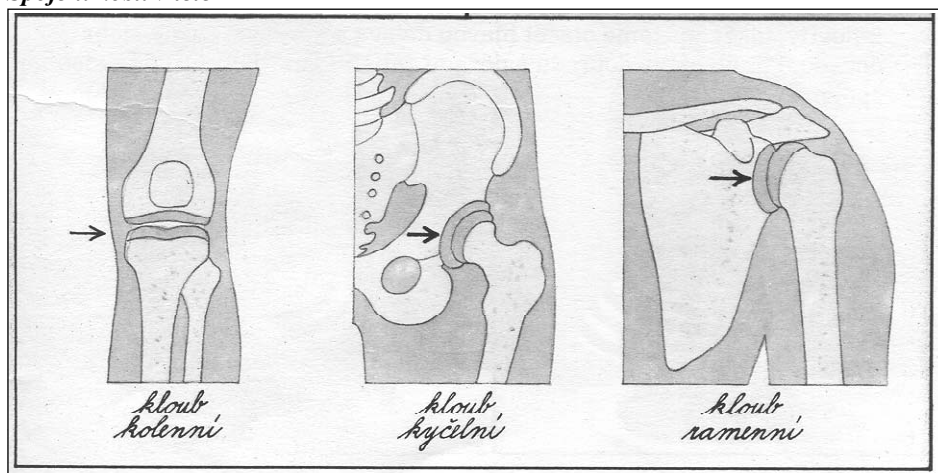
Kost stehenní



► Na konci každé kosti je uložena zvláštní část - říká se jí růstová chrupavka. Tato chrupavka je velice pružná, takže se může snadno protahovat a prodlužovat. Kostí malých dětí ještě nejsou dostatečně pevné. Tvoří je měkké a pružné chrupavky, které však postupně tvrdnou a časem vytvoří pevné kosti. Po narození může dítě jenom ležet. Potom dokáže zvednout hlavu a ještě později sedět. Nakonec se může

postavit na vlastní nohy.

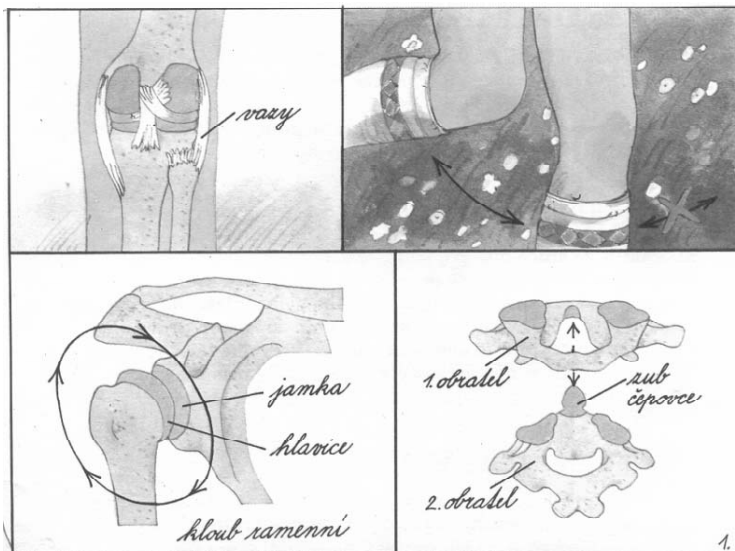
Spojení kostí v těle



► Kostí v lidském těle jsou spojeny klouby, díky kterým můžeme ohýbat ruce, nohy nebo prsty, předklánět se, otáčet hlavou nebo trupem. Konce kostí v kloubech jsou pokryty chrupavkou a zvlhčovány kloubním mazem.

► Kolenní a loketní klouby se pohybují podobně jako dveře v pantech. Otočíme-li dveřmi, panty je nakonec zarazí. Stejně je omezen i pohyb kolena a loktu. Zvláštní vazy totiž zabrání, aby se ruce ohýbaly dozadu a nohy dopředu.

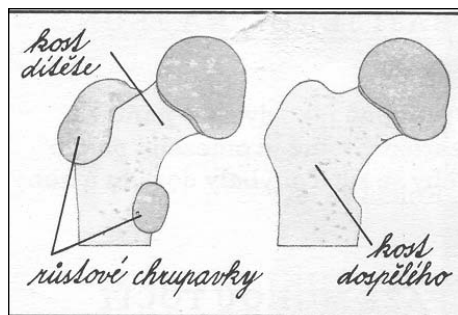
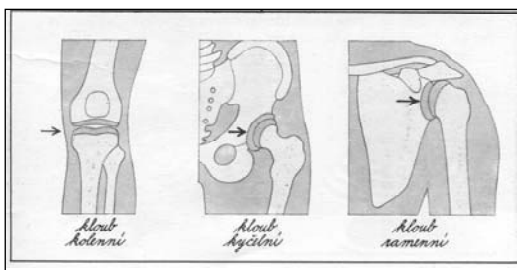
► Ramenní kloub, který spojuje pažní kost a lopatku, má tvar koule, proto se může otáčet na všechny strany. Oblý konec pažní kosti, nazývaný hlavice, přesně zapadá do kloubní jamky lopatky, takže se paže lehce otáčí.



► I kyčelní kloub je kulovitý.

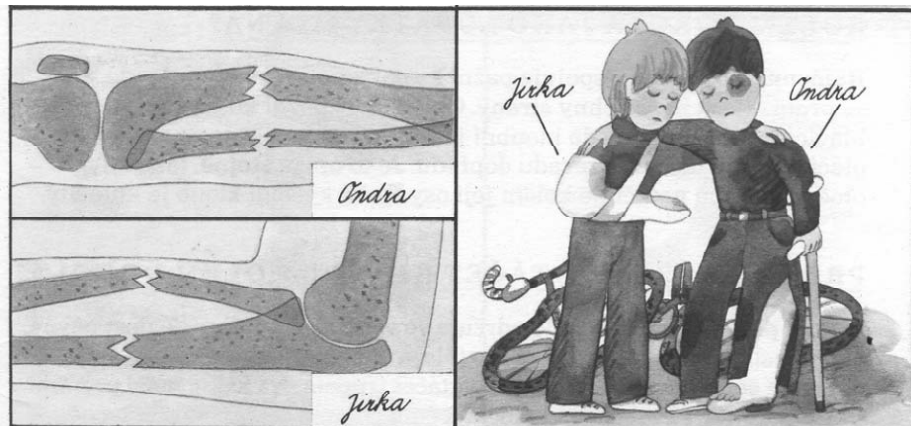
Pohyb, růst a zlomeniny kostí

► Kostí jsou pevné a neohybné, dostatečně tvrdé, aby odolaly nárazům a současně dost lehké, abychom se mohli bez obtíží pohybovat. Jsou spojeny klouby, díky nim můžeme ohýbat ruce, nohy nebo prsty, předklánět se, otáčet hlavou nebo trupem. Konce kostí v kloubech jsou pokryty chrupavkami a zvlhčovány mazem, proto jimi můžeme snadno pohybovat.



► Na konci každé kosti je uložena zvláštní část - říká se jí růstová chrupavka, která je velice pružná, proto se může snadno protahovat a prodlužovat. Lidské tělo roste tak dlouho, dokud růstové chrupavky zůstávají na konci kostí.

► Při různých nehodách dochází ke zraněním kostí, například zlomeninám. Lékař nejprve kost zrentgenuje, aby viděl, de a jak je zlomená. Potom může obě části zlomené kosti srovnat tak, jak je potřeba.



► Aby zlomená kost držela pěkně rovně a nemohla se pohybovat, dává se nemocná noha nebo ruka do sádry. Za tři až šest týdnů obě části lomené kosti srostou a za čtvrt roku už je kost docela v pořádku.

(Kovandová, 2007)