

Ve své seminární práci jsem se zaměřil na děti do 18 let, jejich fyzické aktivity, zdravotní návyky, výživu a trávení volného času v současné době. Čerpal jsem ve velké většině ze svých zkušeností. Pracuji jako učitel na Střední integrované škole Ivančicích a trenér házené mladších dorostenců.

Z mého pohledu se situace výživy a zdravotních návyků mládeže jeví takto: Téměř všichni žáci nikdy nenosí do školy k svačině ovoce nebo zeleninu. V jejich jídelničkách výrazně převládají různé saláty jako vlašský, pařížsky, ševcovský plus bílé pečivo. Dále se často objevují domácí i kupované masné výrobky (jde o zemědělskou školu) např. salámy, paštiky atd. Některé děti zase nenosí svačiny vůbec a v extrémnějších případech zahání hlad o velké přestávce cigaretou. Užívání návykových látek se snaží ředitelství školy alespoň částečně zamezit různými zákazy a opakovaným apelováním na majitele a zaměstnance okolních prodejen ohledně (ne)prodeje tabákových výrobků nezletilým studentům.

O stravování studentů a zaměstnanců školy pečuje také školní jídelna. Úroveň zde podávaných jídel je podle mého názoru lepší než byla na většině škol několik let zpátky. Studenti mají na výběr ze tří jídel, které se skládají z polévky, hlavního jídla a nějakého zákusku, většinou ve formě zeleninového salátu, kompotu, nebo ovoce.

Co se týče zdraví, jsou podle mého názoru tyto děti nejvíce obecně ohroženy tabákovými výrobky a alkoholem. Během školního roku jsem prováděl několik průzkumů ve formě dotazníků a zjednodušených grafických projektivních metod. Žáci měli za úkol nakreslit člověka, poté nakreslit člověka opačného pohlaví. Většinou se identifikují s postavou první a bylo zajímavé pozorovat přítomnost návykových látek, povětšinou cigaret, pивních pùllitrů a marihuanových jiontů. (Mnichovský test alkoholismu - MALT a orientační postojová škála ke kouření.) U dětí provozující nějaký sport či jinou volnočasovou aktivitu se objevovaly také míče, počítače a motocykly. Zlepšit tuto situaci se škola snaží nejen výše zmíněnými zákazy a žádostmi, ale také informováním o nebezpečí drog a jiných návykových látek. Zdá se však, že minimálně u tabákových výrobků je ještě hodně co dohánět a troufám si říct, že nejinak je tomu na většině středních škol v ČR.

Proti užívání těchto látek mohou bojovat rodiče, pedagogové a lidé kteří se na výchově dítěte podílejí. Velkou roli mohou často sehrát různí trenéři nebo instruktoři, kteří získají prostřednictvím sportu nebo jiné aktivity respekt dítěte (což nemusí být v tomto věku vždy snadné). Díky tomu dítě nikdy kouřit nezačne, nebo je zastaveno řekněme v začátcích. Proto bych chtěl zdůraznit velký vliv sportu a pohybových aktivit na vývoj dítěte v tomto věku. Jde o vývoj fyzický, mentální a v sociální interakci se učí komunikaci, adaptaci, toleranci a respektu.