Masarykova univerzita

Pedagogická fakulta

Projekt závěrečné práce

bakalářské

|  |  |
| --- | --- |
| Autor projektu, UČO | Tereza Veselá, 419211 |
| Studijní program, obor | Speciální pedagogika |
| Datum předložení projektu | 14.12.2014 |
| Téma práce česky | Zdravý životní styl |
| Klíčová slova česky | Zdraví, nemoc, zdravý životní styl, zdravá strava, pohyb, spánek, psychika, stres, mezilidské vztahy |
| Téma práce anglicky | Healthy lifestyle |
| Klíčová slova anglicky | Healthy, disease, healthy lifestyle,healthy food, locomotion, sleep, psyche, stress, interpersonal relationship |
| Vedoucí práce |  |
| Katedra | Katedra speciální pedagogiky |

OSNOVA PROJEKTU

1. Vymezení řešené problematiky a základních pojmů (dle tématu práce)
2. Shrnutí dosavadního stavu řešení či poznání (stručná rešerše, východisko pro cíl práce, formulace výzkumných problémů apod.)
3. Cíl práce
4. Pracovní postup (přístup k řešení, metody, techniky, nástroje apod.)
5. Organizační, materiální a finanční zabezpečení práce (časový harmonogram práce aj.)
6. Předpokládané využití výsledků (způsoby prezentace, publikace apod.)
7. Seznam literatury a odkazů (citované a výchozí informační zdroje)
8. Vymezení řešené problematiky a základních pojmů (dle tématu práce)

**Zdraví**

*„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Je tomu tak proto, že jsme-li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány. Zdraví tedy není samo o sobě cílem života, ale představuje jednu z podmínek, smysluplného života.“*(Machová, J., Kubátová, D., 2009, s. 12).

Zdraví však má i hodnotu společenskou, neboť je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. O zdraví si rozhoduje člověk především sám a chce-li být člověk zdravý, musí o sebe pečovat pečovat (Machová, J., Kubátová, D., 2009).

Zdraví není pouze nepřítomnost nemoci, ale i tělesná a duševní zdatnost, výkonnost a odolnost.

**Definice životního stylu**

*„Životní styl můžeme definovat takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnou ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“* (Machová, J., Kubátová, D., 2009, s.16)

Člověk se může správně rozhodnout tehdy, pokud je dostatečně informován o tom, co jeho zdraví posiluje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí.

Jelikož je životní styl pro zdraví významný, je důležité, aby poskytování odpovídajících znalostí, rozvíjení dovedností a utváření postojů bylo součástí výchovy dítěte již od raného věku. Tyto informace by měla zajišťovat jak rodina, tak škola a výchova by tak měla vést k odpovědnosti za vlastní zdraví (Machová, J., Kubátová, D., 2009).

*„Zdravotní stav společnosti se hodnotí především na základě nemocnosti a úmrtnosti. Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtnosti vyplývá, že zdraví nejvíc poškozuje:*

*- kouření*

*- nadměrný konzum alkoholu*

*- zneužívání drog*

*- nesprávná výživa*

*- nízká pohybová aktivita*

*- nadměrná psychická zátěž*

*- rizikové sexuální chování.“* (Machová, J., Kubátová, D., 2009, s. 16).

Žádný z rizikových faktorů však nepůsobí izolované, ale v souvislosti s jinými faktory životního stylu a jednotlivě jeho součásti nelze od sebe oddělovat (Machová, Kubátová, 2009). *„Proto pozitivní působení životního stylu se uplatňuje jen v komplexním dodržování správných zásad*.“ (Machová, J., Kubátová, D., 2009, s. 16).

**Výživa**

*„Organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Správná (racionální) výživa musí být vyvážena po stránce kvantitativní a kvalitativní.*

*Z****kvantitativního hlediska*** *musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Proto lidé, kteří vykonávají lehkou svalovou činnost (sedavé zaměstnání), mají menší energetické nároky na výživu než ti, kdo těžce fyzicky pracují. Při přijímaní energeticky bohatší stravy, než odpovídá energetickému výdeji organizmu, se v těle ukládá zásobní tuk a vzniká nadváha a obezita.*

*Z****kvalitativního hlediska*** *má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů a minerálů. Nesmí se ani zapomínat na příjem vody.“* (Machová, J., Kubátová, D., 2009 s. 18).

Jako základní živiny (makronutrienty, nositele energie) označujeme:

* sacharidy (cukry)
* bílkoviny (proteiny)
* tuky (lipidy)

Vyvážená racionální strava by měla obsahovat 25-30% tuků, 55-66% sacharidů a 15-20% bílkovin ([Vaztesisvehozdravi](http://www.vaztesisvehozdravi.cz) [online], 2012).

Velmi důležitá je také samozřejmě zelenina a ovoce. Nalezneme v nich vitamíny, minerální látky, vlákninu a mnoho dalších biologicky aktivních látek. Ty všechny nás chrání před řadou onemocnění včetně rakoviny a také dodávají elán do života.

Podle WHO by měl každý obyvatel zkonzumovat denně 400-600 g ovoce a zeleniny, rozdělených do pěti porcí. Ideální je 200 g ovoce a 400 g zeleniny.

Více vitamínů u většiny druhů ovoce a zeleniny nalezneme v čerstvém stavu než po tepelné úpravě ([Doktorka](http://www.doktorka.cz) [online], 2010).

Dalším důležitým faktorem je dostatek tekutin. Optimálně by měl člověk vypit 2-3 litry denně. Základem pitného režimu mají být nekalorické nápoje, hlavně voda a dále minerální vody s nízkou až střední mineralizací ([Enduraining](http://www.enduraining.com) [online]).

**Pohybová aktivita**

Tělo všech živočichů je určeno k pohybu a aktivitě. I když je údajně v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybu střev a dalších orgánů, i jednotlivých buněk, jako jsou krvinky či spermie (Machová, J., Kubátová, D., 2009).

*„Přemísťování těla v prostoru je umožněno* ***aktivním pohybem*** *(výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo* ***pasivním pohybem*** *(s využitím jiných živočichů či technických prostředků. Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.“(*Machová, J., Kubátová, D., 2009, s. 39).

**Spánek**

Neměli bychom také opomínat potřebu spánku, při kterém dochází k regeneraci centrálního nervového systému a k celkové obnově sil organizmu. Potřeba spánku je u každého člověka individuální. Obvykle se uvádí, že ideální doba spánku je 7-8 hodin, přičemž méně jak 6 hodin spánku denně nebo více než 10 hodin spánku denně už je považováno za nezdravé.

1. Shrnutí dosavadního stavu řešení či poznání (stručná rešerše, východisko pro cíl práce, formulace výzkumných problémů apod.)

Zdraví je to nejcennější, co máme a proto o ně musíme pečovat. Životní styl je způsob života každého z nás, který ovlivňuje naše fyzické a duševní zdraví a o kterém si rozhodujeme sami. Životní styl výrazně ovlivňuje kvalitu našeho života a ten zdravý je tvořen vhodnou výživou, která obsahuje živiny, minerály a vitamíny, dostatkem pohybu, který je důležitý pro naše svaly, klouby a šlachy a pro udržení dobré kondice a duševní pohodou, která je založena na vzájemném porozumění, pochopení a úctě. V současné době se lidé zdravému životnímu stylu bohužel příliš nevěnují.

Současní lidé žijí převážně sedavým způsobem. V pracovní době sedí, do práce a z práce se dopravují autem nebo jiným dopravním prostředkem, nechodí pěšky po schodech, ale jezdí výtahem či eskalátorem, pokud je k dispozici. Doma opět sedí u televize nebo počítače, na procházku jdou jen výjimečně a nějakému pravidelnému sportu se věnuje jen málokdo.

Co se týče jídla, je to podobné. Člověk v dnešní době nemá na pravidelnou a pestrou stravu čas. Snídani nahradí kávou a cigaretou, na oběd si „skočí“ pro něco do fast foodu, svačina spočívá v podobě čokoládové tyčinky a večeře v podobě balíčku chipsů. Pitný režim je zajištěn formou sladkých limonád.

Zhoršují se také mezilidské vztahy. Současný člověk se stále honí za získáváním nových věcí, za úspěchem, penězi a mocí. Tento neustálý spěch a nedostatek času na sebe způsobují pouze stres a vnitřní neklid a vedou tak k vzniku civilizačních chorob jako jsou kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, cukrovka a obezita (Machová, Kubátová, 2009).

Vše je dáno technickým pokrokem, kdy řešení nespočívá v jeho odmítání, ale v uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, vyvážené stravy a pěstování dobrých mezilidských vztahů (Machová, Kubátová, 2009).

1. Cíl práce

Cílem mého projektu je zjistit, jak jsou lidé vůbec informováni o této problematice. Zda jsou pro ně tyto informace dostupné a jestli se oni sami o tuto problematiku zajímají.

Dále zjistit, jaký je současný životní styl občanů v ČR. Zda mohu potvrdit, nebo v lepším případě vyvrátit výše uvedenou hypotézu, tzn. jestli se obyvatelé České republiky podobají současnému „modernímu“ člověku a na dodržování zdravého životního stylu nemají čas, nebo se snaží pro své zdraví něco dělat. V tom případě mě zajímá, jak o své zdraví pečují a jaká je tedy kvalita jejich způsobu života.

1. Pracovní postup (přístup řešení, metody, techniky, nástroje apod.)
   1. Výzkumné téma, cíl výzkumu, výzkumný problém, otázka.

**Výzkumné téma:** zdravý životní styl

**Cíl výzkumu:**

**-** zjistit jaký je životní styl občanů České republiky

- zda se vůbec zajímají o zdravý životní styl a zda ho dodržují

**Výzkumná otázka:** Žijí lidé v České republice zdravým způsobem života?

**Výzkumný problém:** kvalita zdravého životního stylu obyvatel ČR

* 1. Hlavní výzkumná otázka a vedlejší výzkumné otázky

**Hlavní výzkumná otázka:** Dodržují lidé v ČR zdravý životní styl?

**Vedlejší výzkumné otázky:** Stravují se obyvatelé ČR zdravě?

Sportují, udržují obyvatelé ČR svou kondici?

Je studium či zaměstnání obyvatel ČR stresové?

4.3 Volba výzkumné strategie (kvalitativní nebo kvantitativní) a její zdůvodnění

Vybrala jsem si kvantitativní výzkum, neboť bych chtěla údaje v rámci mého projektu získávat dotazníkovou metodou.

* 1. Hypotézy (jedna teoretická a tři pracovní)

**Teoretická:** Většina obyvatel ČR dodržuje zdravý životní styl.

**Pracovní:** závisle proměnná: zdravý životní styl, nezávisle proměnná: pohlaví, věk

Ženy se věnují zdravému způsobu života více než muži.

Muži se hůře stravují než ženy.

Mladá populace dodržuje zdravý životní styl více než ta starší.

* 1. Seznam používaných konceptů a jejich definice a seznam indikátorů

**Konceptualizace:**

Životní styl = převládající způsob života jednotlivců i sociálních skupin.

Zdraví = Dle WHO, 1946: „zdraví je stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti„

**Operacionalizace:**

Zda lidé v ČR dodržují zdravý životní styl a pečují o své zdraví, budu zjišťovat dotazníkovou metodou.

Nezávisle proměnnou zjistím právě danou kolonkou (pohlaví, věk) v dotazníku.

Závisle proměnnou zjistím už danými otázkami, které jsem do dotazníku vložila. Zaměřují se na péči o zdraví, stravování, tekutiny, pohyb apod…

* 1. Návrh metody sběru dat, výzkumné populace a vzorku

V mém projektu zvolím dotazníkovou metodu. Myslím si, že tato metoda bude pro můj výzkum v rámci projektu nejvhodnější, neboť se týká velkého počtu lidí. Dále zvolím kvótní výběr vzorku. Dva nejdůležitější kvóty budou představovat pohlaví a věk, neboť se budu o tyto dva jevy v rámci zvolené dotazníkové metody opírat. Potřebuji zastoupení různých věkových kategorií a obou pohlaví.

* 1. Úryvek z připravovaného nástroje sběru dat – z dotazníku, scénáře rozhovoru nebo pozorovacího protokolu, případně popis designu experimentu či jiné formy sběru dat

DOTAZNÍK

*Vaši odpověď zaznačte křížkem do čtverce.*

POHLAVÍ : □ ŽENA

□ MUŽ

VĚK:

1. Snažíte se dodržovat zdravý způsob života?

□ Ano, zakládám si na tom

□ Pouze někdy

□ Ne, nezáleží mi na tom

1. Jíte pravidelně?

□ Ano, snažím se

□ Někdy

□ Ne

1. Kolik tekutin za den vypijete?

□ 2 litry a více

□ 1-2 litry

□ Méně než 1 litr

1. Kolik hodin každý den přibližně spíte?

□ 7-8 hodin

□ cca 5-6 hodin

□ méně jak 5 hodin

1. Jste během dne často vystaveni stresu?

□ Ano, často

□ Pouze někdy

□ Ne, vůbec

1. Organizační, materiální a finanční zabezpečení práce (časový harmonogram práce)

V rámci tvorby mojí práce si ve 2.semestru vypůjčím či zakoupím několik knih, které se budou týkat problematiky zdraví a zdravého životního stylu a z nich budu čerpat. Dále zpracuji projekt a vytvořím dotazník, který vyhodnotím. Mám v plánu rozdat či rozeslat cca 70 dotazníků lidem různé věkové kategorie. Některé rozdám osobně, jiné rozešlu emailem, nebo respondenta odkážu na internetovou stránku obsahující tento dotazník, takže nebudu muset nikam dojíždět. Ve 3. semestru sepíši všechnu teorii k bakalářské práci a ve 4. zajistím další nezbytné nutnosti.

Jako materiální zabezpečení mé bakalářské práce budou papíry A4, psací potřeby, náplň do tiskárny a PC.

Finanční prostředky k psaní práce si budu hradit sama.

1. Předpokládané využití výsledků (způsoby prezentace, publikace apod.)

Ráda bych získané poznatky využila k větší informovanosti lidí o této problematice. Chtěla bych poukázat na to, jak je pro nás zdraví a dodržování zdravého životního stylu důležité a že se vyplatí investovat do něj svůj čas, lásku i popř. peníze. A dále bych chtěla získané poznatky uplatnit ve výuce rodinné výchovy na základních školách a obeznámit děti s problematikou zdravého životního stylu, neboť si myslím, že je důležité jim takové informace sdělovat v co nejužším věku.

1. Seznam literatury a odkazů (citové a informační zdroje)

**1.** MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

**2.** PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.

**3.** VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s, 2008. 160 s. ISBN 978-80-247-2247-4.

**4.** JANOUŠKOVÁ, Eva. Vaztesizdravi.cz. [online]. 2012. vyd. [cit. 2014-10-21]. Dostupné z: <http://www.vaztesizdravi.cz/informace-pro-zvidave/zajimave-clanky/sekce-vyziva-a-zdravi/item/33-zakladni-slozky-stravy>

**5.** Doktorka.cz. [online]. 2010. vyd. [cit. 2014-10-21]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/ovoce-a-zelenina-5x-denne/>

**6.** Enduraining.com: Slovník. [online]. [cit. 2014-10-22]. Dostupné z: <http://www.enduraining.com/cze/slovnik/prijem-tekutin.html>