

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**PRVOTNÍ VÝCHOVOU KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU
STYLU V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU PRO ZDRAVOU**

PŘÍŠTÍ GENERACI

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Eva Smolková

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Petr Kalistová

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2016

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za její odborné vedení a vstřícný přístup. Ráda bych také poděkovala celé své rodině a blízkým přátelům za podporu a pomoc během studia, za jejich trpělivost a shovívavost.

Eva Smolková

OBSAH

SEZNAM.....	6
ÚVOD.....	7
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1.1 ŽIVOTNÍ STYL.....	8
1.2 ZDRAVÍ.....	8
1.3 BMI – BODY MASS INDEX.....	10
1.3.1 Výsledky propočtu.....	10
1.3.2 Vysvětlení k výsledkům z tabulky.....	11
1.4 POHYBOVÉ AKTIVITY.....	13
1.4.1 Pohybové aktivity ve školním prostředí.....	15
1.4.2 Volnočasové aktivity dostupné v Karlovarském kraji.....	19
1.4.3 Pohyb s rodinou a v domácím prostředí.....	21
1.5 STRAVOVACÍ NÁVYKY.....	25
1.5.1 Pitný režim.....	26
1.5.2 Projekty na podporu zdraví.....	27
1.5.3 Potraviny nabízené k prodeji na základních školách.....	29
1.5.4 Spánek.....	30
2 PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
2.1 CÍL VÝZKUMU.....	31
2.2 ÚKOLY VÝZKUMU.....	31
2.3 HYPOTÉZY.....	31
2.4 VÝZKUMNÁ METODA.....	32
2.5 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	32
2.6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ A DISKUZE.....	34
ZÁVĚR.....	58
RESUMÉ.....	60
SEZNAM LITERATURY.....	61
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	66
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

BMI – Body Mass Index, index tělesné hmotnosti

BVC Chodov – Beach Volleyball Club

DDD – Doporučená Denní Dávka

HC – Hockey Club

CHKO – Chráněná krajinná oblast

KTV FPE ZČU v Plzni – Katedra tělesné výchovy Fakulta pedagogická Západočeská univerzita v Plzni

RVP – Rámcový vzdělávací program

SK – Sportovní Klub

SZIF – Státní zemědělský intervenční fond

ŠvP – Škola v přírodě

TJ – Tělovýchovná Jednota

Úvod

Stále slyšíme z medií, čteme na internetu a v novinách, jak narůstá nadváha a obezita např. u mladistvých či dětí a s ní i spojená zdravotní rizika našeho národa stoupají. Častěji se setkávám s tím, že žáci jsou méně pohybliví, mají horší vztah k pohybu. Existuje spousta odborníků, výživových poradců, internetových portálů a literatury, které nám radí, jak se s tímto problémem vypořádat či mu předcházet. Základem všeho je začít u sebe, v tomhle případě u rodičů, a problém si připustit. Děti jsou přeci odrazem svých rodičů, a když vyrůstají v zázemí, které jim špatný životní styl předkládá, jako jediný a správný, jak má vědět, že to má být jinak.

Pohyb je jedním z faktorů, který napomáhá hubnout, ale stravovací zvyklosti, jsou důležitější. Jsme to, co jíme! Proto se v praktické části budu snažit navést k zamyšlení se nad tím, co žáci prvních ročníků jí. Obézní rodič = obézní dítě, málokdy je tomu jinak. I učitelé mohou se svojí trochou přispět, třeba jen svým přístupem v hodinách tělesné výchovy a zařazením pohybu do jiných předmětů, protože i malý pohyb je lepší, než žádný. Čím více přízněnců, tím větší úspěch.

Náhlé osobní okolnosti okolo vlastního zdraví a zdraví svých blízkých mě donutily k zamyšlení se nad životním stylem své rodiny. Uvědomění si základních principů, které vedou ke spokojenosti a štíhlé linii, přispělo k rovnováze psychického i tělesného stavu. Tento zlom mě vedl k úvaze, jaký mají přístup k životnímu stylu v rodinách mých svěřených dětí.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 ŽIVOTNÍ STYL

„Životní styl můžeme definovat takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“ (Machová, Kubátová, 2009)

Životní styl je jedním ze tří zevních faktorů, které mají vliv na zdraví. Je na každém z nás, zda budeme akceptovat, díky nabytým znalostem zdravý životní styl či podlehneme třeba z neznalosti, nástrahám, které nejsou zdraví prospěšné. Děti, za které jsme zodpovědní, se nemohou rozhodnout samy, ale můžeme jim být vzorem, lídrem. Důležitý je náš postoj k dané věci, temperament, dosažené vzdělání, povolání, aj. Mnohé závisí na ekonomické situaci rodiny, dodržování rodinných zvyků a na sociálním postavení ve společnosti. S uceleným procesem a dodržování všech zásad by měli rodiče začít v brzkém věku. (Machová, Kubátová, 2009)

1.2 ZDRAVÍ

Machová s Kubátovou (2009) uvádí, že k nejdůležitějším hodnotám života každého jedince patří zdraví. Jsme-li zdraví, tak nám nic nebrání v tom pracovat, uskutečňovat a realizovat svá přání a plány. Ne, že by zdraví bylo něco, co nám pomůže najít zaměstnání či si díky němu můžeme plnit své sny, ale je jedním z hlavních předpokladů pro plnohodnotný a smysluplný život. Je významným zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti, tudíž nemá jen hodnotu individuální, ale i společenskou.

Tím prvním a jediným, kdo rozhoduje o svém zdraví, je člověk sám. Dnes již bývá zvyklostí, že o zdraví pečujeme nejen, když je nalomené, ale i nutnou prevencí, která je prioritní ve vztahu zachování si tělesné, duševní a sociální vyrovnanosti. Klíčovými předpoklady pro zdraví nejsou jen finance, materiální a technické vybavení zdravotnických zařízení a služeb, ale opravdu jen a jen lidé samotní, svým způsobem, přístupem a ochotou se na svém zdraví sami efektivně podílet. Stačí „jen“ přijmout zdravý životní styl a věnovat pozornost ochraně životního prostředí, ruku v ruce s celou společností, která

vytváří ekonomické a sociální podmínky například tím, že právě ona tvoří podmínky pro dodržování zdravého životního stylu jedince. Také přispívá příležitostmi pro sportovní a rekreační aktivity, vzdělávání, pracovních podmínek, péčí o životní prostředí, životní úroveň a prevencí. (Machová, Kubátová, 2009)

Definice zdraví

„Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vad.“ (Machová, Kubátová, 2009, str. 12)

Autoři Havlínová, Kopřiva, Mayer, Vildová a kolektiv (1998) pojem zdraví vysvětlují podobně, jen navíc přidávají duchovní pohodu – vztah k hodnotám, a přiklání se k názoru, že zdraví závisí nejen na jedinci, společnosti a světě, ale i komunitě bližší či vzdálené. Jinými slovy rodina, škola, kolegové, přátelé, kamarádi a známí.

Už naše babičky říkávaly: „Ve zdravém těle, zdravý duch.“ A i já se, po vlastních zkušenostech, s tímto tvrzením ztotožňuji. Jsem potencionálním vhodným dárce orgánu, konkrétně ledviny mému manželovi. Z počátku tomu tak nebylo. Probíhalo mnoho důležitých vyšetření, kdy vše vážlo na mém vysokém krevním tlaku, který jsem při běžném domácím měření neměla. Při zákonem předepsaném vyšetření u psychiatra mi bylo vysvětleno, že jenom a jenom já jsem momentálně ta nejdůležitější a jinak úplně naprosto zdravá. Nevím, co pomohlo více, zda mé přehodnocené cíle nebo změna životního stylu, protože mezi hlavní příčiny vysokého krevního tlaku patří například stres a nadváha a podle ostatních vyšetření, jsem byla naprosto v pořádku.

Obr. 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví



Zdroj: (Machová, Kubátová, s. 13)

1.3 BMI – BODY MASS INDEX

Existuje mnoho způsobů a metod, jak může lékař, odborník a výživový poradce zjistit správný vývoj dítěte. Většiny těchto metod nejsou rodičům dostupné. Nebývají v nich zahrnuty faktory, které hmotnost jedinců ovlivňují např. genetická dispozice, pohlaví, věk, somatotyp (tělesná stavba těla), výživa, pohybová aktivita, proto není stanovení ideální váhy snadné. Já jsem si pro svou práci vybrala ten nejvíce známý a nejsnadněji proveditelný v domácím prostředí.

BMI - byl vytvořen přibližně v letech 1830 – 1850 belgickým matematikem a statistikem Adolphem Quételem. Je jedním z mnoha, ale nejčastěji používaných postupů. Znamená to číslo, které je ukazatelem buď podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy nebo obezity a umožňuje statistické porovnávání hmotnosti těla lidí s rozličnou výškou. Vypočítá se vydělením hmotností daného člověka druhou mocninou jeho výšky. Vzhledem k tomu, že výsledná část vyjde v kg/m^2 , tak se mnohdy neuvádí. Pro výpočet existují tabulkové přehledy, nomogramy (graf, ve kterém se provádějí výpočty jednoduchými geometrickými konstrukcemi) a počítačové programy, kterých jsem využila k výpočtům i já. Jsou to tzv. kalkulačky. (Nevoral, 2003)

1.3.1 VÝSLEDKY PROPOČTU

Tab. 1: Kategorie BMI a zdravotní rizika

BMI	Kategorie podle WHO	Zdravotní rizika
< 18,5	Podváha	Poruchy příjmu potravy (anorexie)
18,5 – 24,9	Normální váha	Minimální
25,0 – 29,9	Nadváha	Lehce zvýšená Zvýšená
30,0 – 34,9	Obezita stupeň I.	Středně vysoká
35,0 – 39,9	Obezita stupeň II.	Vysoká
> 40	Obezita stupeň III.	Velmi vysoká

Zdroj: (Lifestyle academy©2011)

1.3.2 VYSVĚTLENÍ K VÝSLEDKŮM Z TABULKY

Podváža je život ohrožující stav, kdy je tělo velmi ochablé a vysílené a imunita oslabená. Při takovém výsledku je návštěva lékaře nevyhnutelná. Příčin je mnoho, ale je nutné, najít společné řešení.

Normální stav nastává v případě vyvážených hodnot a standartní vahou. Tento stav je ideální a zdravotních rizik se není třeba obávat.

Mírná obezita někdy nazývaná nadváža, zapříčiněná nezdravým, nevhodným, nevyváženým a nepravidelným stravováním a zároveň nedostatkem pohybu. I zde je nutná konzultace s lékařem. Vyšší hodnoty skrývají i větší riziko vzniku civilizačních chorob, jako je například diabetes (cukrovka) a kardiovaskulární (srdeční) onemocnění.

Obezita (I., II. a těžká) je jedna z mnoha civilizačních chorob, která jde ruku v ruce s každodenními bolestmi zad a kloubů. Opět je vyšší riziko onemocnění oběhového systému, cukrovky, vysokého krevního tlaku a rakoviny.

Obezita u dětí, nejen v mladším školním věku, ale i v předškolních zařízeních je známým jevem, který potvrzují různé průzkumy. I bez bližšího šetření si toho všímá většina učitelů, zvláště když se děti vrátí po delším volna do školních lavic.

Co je to obezita? Laicky řečeno, tělo přijímá více živin, než je schopno spotřebovat či využít a tím v něm zůstává veliké množství tuku na úkor ostatních orgánů.

Čím je zapříčiněný nárůst obezity? Domnívám se, že bývalo více čerstvých potravin, které si lidé pěstovali doma od zeleniny, přes bylinky a luštěniny po ovoce. Chovali dobytek a drůbež na maso, vejce a mléko. Dnes se tomu říká bio potraviny, za které si musíme připlatit. Dříve neexistovaly hypermarkety, fastfoody, polotovary, konzervanty, barviva, potraviny s prodlouženou trvanlivostí.

Většina z nás si pamatuje, že bývalo zvykem chodit každý den ven, kde se hrály různé hry. Chodilo se do školy pěšky. V dnešní době je více automobilů, které potřebují parkoviště, tak si děti nemají kde hrát. Je sice více sportovišť, hřišť, dětských heren, klubů, ale musí tam chodit jen s dozorem rodičů, ti nemají tolik času, pracovní doba, nasazení a finanční nároky stoupají. Také rizika spojená s nejistotou, co je s dítětem, když na něj rodič nevidí – hrozba společenských rozmarů – alkohol, drogy, popř. Nebezpečí od cizích lidí. Rodiče se o děti bojí pouštět je samotné ven a samy nemají čas. Proto tolik vyhledávají kroužky = optimálně trávený volný čas bez cizích negativních vlivů, proto jsou také přetěžovány a je zde možná příčina vzniku podvážy.

Pro lepší orientaci v BMI Indexu, zde přikládám tabulku s proporcemi, které by měli mít děti v určitém věku.

Tab. 2: Průměrná výška a váha dětí podle věku

Věk	Chlapci		dívky	
	váha	výška	váha	výška
po narození	3,2 kg	51 cm	3,2 kg	50 cm
3 měsíce	5,9 kg	61 cm	5,4 kg	60 cm
6 měsíců	7,9 kg	68 cm	7,3 kg	66 cm
9 měsíců	9,3 kg	72 cm	8,6 kg	70 cm
1 rok	10,3 kg	76 cm	9,6 kg	74 cm
2 roky	13,1 kg	88 cm	12,4 kg	87 cm
3 roky	15,2 kg	98 cm	15,0 kg	96 cm
4 roky	17,2 kg	106 cm	16,9 kg	104 cm
5 let	19,3 kg	113 cm	18,8 kg	112 cm
6 let	21,9 kg	119 cm	21,4 kg	118 cm
7 let	24,5 kg	125 cm	23,8 kg	124 cm
8 let	27,1 kg	131 cm	26,9 kg	130 cm
9 let	30,4 kg	136 cm	29,8 kg	136 cm
10 let	33,7 kg	141 cm	33,2 kg	141 cm
11 let	37,4 kg	147 cm	37,3 kg	148 cm
12 let	41,0 kg	153 cm	42,3 kg	154 cm
13 let	46,0 kg	160 cm	47,8 kg	160 cm
14 let	52,3 kg	168 cm	52,1 kg	164 cm
15 let	58,8 kg	174 cm	54,8 kg	165 cm
16 let	64,3 kg	177 cm	56,7 kg	166 cm
17 let	67,8 kg	180 cm	58,3 kg	167 cm
18 let	70,2 kg	180 cm	58,7 kg	168 cm

Zdroj: (Artega,z.s.©2009-2016)

1.4 POHYBOVÉ AKTIVITY

DEFINICE POHYBU

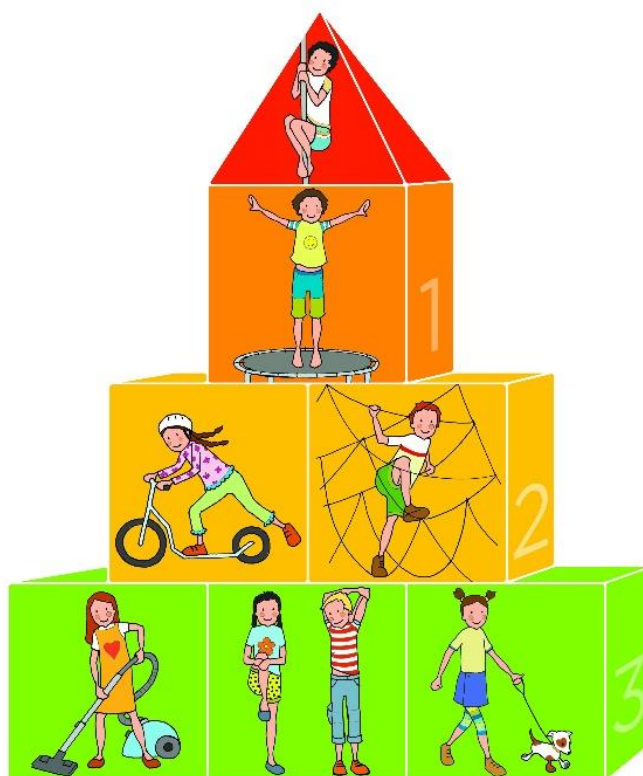
„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních a fyziologických funkcí:

- *zvyšuje tělesnou zdatnost;*
- *snižuje hladinu cholesterolu;*
- *přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku;*
- *pomáhá proti bolestem v zádech;*
- *zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku;*
- *zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled;*
- *je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních chorob).“*

(Machová, Kubátová, s. 13)

Pohyb hraje důležitou roli v každé fázi života. V dětství tu nejvýznamnější a nejpřirozenější. Má prvotní význam v životě a je existenční nezbytností, ať už z fyziologického hlediska, tak v rámci preventivní péče o zdraví. Problémem dnešní doby u velké části obyvatelstva je nedostatečnost pohybu se soudobou nepostačující kompenzací statických poloh, ze kterých vzniká u mladší školní generace porucha v držení těla – civilizační choroba. Vliv na vznik dalších civilizačních chorob má nedostatečnost pohybu u lidí, vykonávající sedavá zaměstnání a činnosti vyžadující sezení. (Bursová, 2005)

Obr. 2: Pyramida aktivity



Zdroj: (RVP©2012)

Popis pyramidy

Na tomto obrázku vidíme, kde všude mohou děti cvičit a co vše se do pohybu, potřebnému ke zdravému životnímu stylu, patří. Pohyb ve škole je omezený hodinami tělesné výchovy - více času je věnováno mimoškolním činnostem v zájmových kroužcích a víkendovým volnočasovým aktivitám s rodiči. Nejvíce domácím pracím, starostí o mazlíčky a aerobní cvičení v poklidu domova.

Na následujících stránkách se budu zabývat jednotlivými úseky pyramidy podrobněji.

1.4.1 POHYBOVÉ AKTIVITY VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i do průběhu celodenní výuky by měl být pohyb zakomponován. Návyky, které podporují chování k ochraně zdraví, je zapotřebí vytvářet od nejnižšího věku. Nejschůdněji se tvarují přirozeným způsobem, přímým zážitkem žáků a tím, že okolo sebe vidí vzory, modelové situace příkladů zdravého chování. Při strnulém sezení v lavicích dochází k jednostrannému zatížení těla a tím i ke vzniku svalové dysbalance. Je zapotřebí jej vhodně kompenzovat, napravovat a uvolňovat. Např. zařazováním tělovýchovných prvků, relaxačními chvilkami – kdykoliv během hodiny, při jasném náznaku nesoustředěnosti či únavě kinestetickým stylem výuky – spojení probrané látky či nového učiva s pohybovou činností, pohybový, taneční doprovod písní, aktivním odpočinkem o přestávkách, psychomotorickými a didaktickými hrami, vycházkami. (Machová, Kubátová, 2009)

Tělovýchovné chvilky – jedná se o krátké cviky vhodné k uvolnění svalů v oblasti páteře, kompenzaci ostatních svalů jednostranně zatížených při sezení, relaxaci aktivizačních svalů a odstraněním únavy pomocí dechových cvičení.

Zařazovat je můžeme do každé vyučovací jednotky, nejsou náročné na prostor ani na čas, protože se jedná o opakování známých cviků z tělesné výchovy. Kinestetický styl výuky – také nazývané učení v pohybu. Žáci si pomocí pohybu nenásilně fixují získané poznatky, učí se kooperaci a řeší tzv. problémové situace, zároveň aktivují svalstvo a kompenzují. Nejvíce si zapamatují, když si činnost sami vyzkouší nebo na ni přijdou vlastním postupem.

Aktivní odpočinek o přestávkách – pohybově rekreační chvilky využívané nejčastěji o přestávkách v prostorách školy k tomu vyhrazených např. chodby, tělocvičny, zahrady, hřiště s možností využití různých náčiní jako jsou obruče, míče, švihadla aj. Na předem dohodnutou činnost a dodržování pravidel bezpečného chování vyučující jen dohlíží. (KTV FPE ZČU v Plzni, 2010)

Pohybové a taneční doprovody písní – pohybovou gramotnost lze rozvíjet i pomocí hudby. Děti se snaží vnímat rytmus, tempo, melodii a naprosto přirozeně a spontánně vytvářejí estetický doprovod písní. Další způsob je nácvik jednoduchých tanečních kroků a tanců. Je zde nepatrně větší náročnost na čas a prostor. (Miklánková, 2007)

Veškeré aktivity k subvenci pohybové gramotnosti a pozitivnímu vztahu k lokomoci záleží hlavně na pedagozích, jejich nápadech a také na prostoru. V současné době bývají hodně přeplněné ročníky a místa není nazbyt.

Tělesná výchova

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání chápeme celkově tělesnou výchovu jako součást vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví,“ rozdělenou do dvou vzdělávacích sfér: „Výchova ke zdraví“ a „Tělesná výchova,“ která je obvykle dotována 2 – 3 hodinami týdně. Vzhledem ke snížené pohybové aktivitě a gramotnosti dětí je to žalostně málo. Po celodenním stresu a psychickém vypětí ve školských zařízeních by měli věnovat pohybu stejný čas, ale každý den. Velkým trendem v hodinách tělesné výchovy je zaměření na maximální tělesný výkon, který by měl být sledován a trénován spíše ve sportovních oddílech. Každé dítě nebývá stejně fyzicky zdatné, nemají stejné proporce. Důležitějším měřítkem než výkonnost by měl být postoj žáka k pohybovým aktivitám, stavem tělesné a duševní kondice, změny, které nastanou snahou a vyhledáváním a odstraňováním chyb. (Machová, Kubátová, 2009)

Tělesná výchova nebývala vždy v osnovách základních škol. Teprve 24. února 1869 mocnářským rozhodnutím Zemského zákona č. 17 bylo přidáno mnoho jiných předmětů včetně tělocviku. Zpočátku byl povinný jen pro chlapce. Za chvíli tomu bude 150 let a vrací se vše zpět. Alespoň to dokládají statistiky. Údajných 15 % žáků se nechává osvobodit z tělesné výchovy. Celkově se mládež méně hýbe. (Havlínová, Kopřiva, Mayer, Vildová, 1998)

Osobně se ztotožňuji s oběma názory. Svaly slábnou, klouby bolí a děti chřadnou. Jsou málo odolné vůči běžným virózám, chřipkám aj. Na prvním stupni se vyskytuje vyšší nemocnost žáků, a čím jsou starší, tím se více vymlouvají. Setkáváme se častěji i s psychickými problémy u mladších žáků a se zhoršeným zapojováním do kolektivů, ubývá komunikace, zhoršují se vztahy. Domnívám se, že přidat více hodin do vyučování by bylo bez efektu, ale podporovat v dětech kladný přístup k pohybu a sportu je na místě.

Průběh a organizace hodiny tělesné výchovy

Na prvním stupni se rozdělují vyučovací jednotky do čtyř základních skupin:

1. úvodní – úvod, evidence žáků, kontrola hygienických a bezpečnostních požadavků, sdělení cíle aj. organizační záležitosti;
2. zahřátí organismu; zvýšení tepové frekvence, rušná část x rozcvičení;
3. průpravnou – příprava pohybového aparátu na hlavní část;
4. hlavní – opakování, fixace, nácvik nových pohybových dovedností;
5. závěrečná – posílení svalů fázických, protažen svalů tonických, zklidnění organismu, hodnocení...

Jednotlivé části hodiny nemusí být separované, naopak mohou být navzájem propojené.

(KTV FPE ZČU v Plzni©2010)

Velká naplněnost ročníků způsobuje, že je organizace hodiny těžce zvládnutelná při běžných hodinách ve třídách, natož pak v halách při tělesné výchově. Správné a posloupné vedení je opět jen na pedagogovi samotném. On sám si musí vyučovací jednotku navrhnout tak, aby nevznikaly žádné zbytečné prostoje u žáků, nenudili se a byli dostatečně vytíženi. Stěžejními cíli hodin tělesné výchovy je budování trvalého vztahu k pohybu. Podmínkou správně provedených pohybových dovedností jsou dobře rozvinuté pohybové vlastnosti, ke kterým se snažíme žáky vést.

Školy v přírodě

Jednou z dalších forem výuky se zaměřením na výchovu ke zdraví jsou „Školy v přírodě,“ které byli původně pořádány, jako ozdravné pobyty pro žáky z oblastí s nepříliš kvalitním životním prostředím. Na 14 dnů dvakrát do roka se vyjíždělo z postižených oblastí do zdravotně nezávadných krajín – čistý vzduch, úchvatná příroda. Účel byl a je rekreačně zdravotní a výchovně vzdělávací. Dnes se tyto výjezdní pobyty, také pořádají, ale ne tak často, cca 1krát za školní rok. Hlavními překážkami jsou: ohromná množství dokumentů, přes kompletní zajištění dopravy, obstarání personálně způsobilých pracovníků, zdravotníka, finanční náklady - díky ceně dnes jen pětidenních pobytů aj. (Svobodová, 2011)

Opět jsme u zmínění o tom, že to, jestli třída vyjede na ŠvP, záleží jen na pedagogovi, který musí mít snahu, ambice a hlavně zájem o žáky. Mé zážitky ze škol v přírodě jsou jen kladné. Asi jedním z důvodů je, že si prostředí vybírám sama podle polohy umístění oblasti, na doporučení kolegů či pozitivních internetových recenzí. Peníze budou, my nebudeme, ale zážitky vám nikdo nevezme. Poznáte svou třídu úplně z jiného úhlu pohledu, začnete si navzájem více důvěřovat, změníte názory na některé žáčky, většinou k lepšímu. Ve třídě jsou zkosnatělí a tam z nich vše spadne, rozpovídají se, uvolní se, je s nimi legrace. Díky tomu zapomenete, kolik je s tím vším starostí, námahy a času. Z vlastní zkušenosti vím, že je mnoho dětí, které se nedostanou ani tzv. za humna, neznají autobus, nikdy nebyly na jednu noc od rodičů, jsou zvyklé spát s nimi v jedné posteli – nešvar dnešní doby. Paradoxem zůstává, že dříve byla cena za 14dnů pobytu i s dopravou 75,- Kč a dnes se pohybuje od 2 300 – 2 500Kč a i přesto 99 % rodičů s radostí uvítá týdenní výjezd svých ratolestí.

1.4.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOSTUPNÉ V KARLOVARSKÉM KRAJI

V našem městě, které čítá bezmála 14 000 obyvatel, je volnočasové vyžití pod záštitou DDM (Bludiště©2011), ať už formou zájmových kroužků či oddílů v pracovních dnech, následující:

Dům dětí a mládeže – jóga, angličtina, astronomie, digitální fotografie, keramické dílny;

Školní atletický klub Chodov – atletika, oddíl založený v roce 1949;

Sportovní hala a přilehlá beachvolejbalová hřiště – volejbal od roku 1948 a Beach Volleybal Club - BVC Chodov od roku 2004;

Spartak Chodov - fotbal, TJ – oddíl kopané je jedním z největších sportovních oddílů, který vznikl v poválečném období;

Stolní tenis - v prostorách tělocvičny 3. ZŠ TJ Batesta Chodov funkční od roku 1971;

Tenis – taktéž TJ Batesta Chodov, členové klubu trénují na třech venkovních kurtech od roku 1976;

Gymnastika – taktéž na 3. ZŠ a pod hlavičkou TJ Batesta Chodov založená v 50. letech a po malé přestávce byla činnost obnovena v roce 1994;

Cyklistika – TJ Plamen Chodov od 1973;

Karate klub Chodov – tréninky a nábor probíhají celoročně, tento klub má úctyhodné výsledky;

Turistika – dva oddíly Junák a Hroši Chodov tyto oddíly jsou hlavně pro děti, kdy k turistickým závodům, výpravám přidávají tábory, výlety pro celou rodinu a učí se poznávat nejen faunu, ale i flóru;

Bojová umění – karate, box, kickbox, samuraj fight provozují je čtyři různé sportovní kluby buď ve svých tělocvičnách či přilehlých základních školách;

Tanec – oddíly Rytmus a One Crew, které se zabývají moderním tancem;

Sbor dobrovolných hasičů – kdy v rámci získávání fyzických zdatností ve sboru není o pohyb nouze.

Město Chodov leží mezi Karlovými Vary a Sokolovem. Díky velikosti těchto lokalit, vzdálených deset až dvanáct kilometrů, jsou zde další možnosti sportovních aktivit. V obou destinacích je zimní stadión i příměstský bazén, tak žáci mohou využívat třech plaveckých klubů - Baník Sokolov, SK Plavání Sokolov, TJ Slovan Karlovy Vary a dvou hokejových klubů HC Baník Sokolov a HC Energie Karlovy Vary.

S karlovarským hokejovým oddílem, již se čtyřicetiletou tradicí, spolupracuje základní škola Krušnohorská, kde mají tradiční výuku rozšířenou o různé sportovní aktivity se zaměřením především na hokej. Takzvaně si zde vychovávají budoucí hráče svého klubu. Dle mého názoru a osobních zkušeností je vše na úkor studijních výsledků chlapců, nadměrných finančních nákladů a někdy i zdraví. Brzké vstávání na denní ranní tréninky a po celodenní námaze večerní. Také víkendové zápasy jim moc ke zdravému životnímu stylu nepřispívají.

1.4.3 POHYB S RODINOU A V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Pohyb s rodinou v Karlovarském kraji nemusí nijak zvlášť zatížit rodinný rozpočet. Díky poloze města Chodova, který leží na úpatí Krušných hor – s nejvyšší horou Klínovec s neomezeným množstvím podmínek k lyžování, jízdě na běžkách, turistickým a cyklistickým výletům; Doupovských hor s vyhaslými sopkami. V blízkosti Slavkovského lesa s CHKO, ve které se nachází mnoho naučných stezek a spolu s Tepelskou vrchovinou patří do Karlovarské vrchoviny. Nelze zde ani zmínit, jaké všechny přírodní krásy naše nejbližší okolí nabízí, stačí si jen vybrat.

U deskových her, místo dnes tolik oblíbených počítačů a elektronických her sice moc pohybu nevyvinete, ale mají blahodárny vliv na psychiku, socializaci a rozvoj logického myšlení, slovní zásobu, řešení problémových situací, finanční gramotnost aj. společně strávené chvíle se svými blízkými.

Další možnosti mohou být, díky rekultivacím našeho okolí zasažené těžbou, vzniklé cyklostezky, golfové hřiště, vodní plochy, parky aj.

Poslední možnosti jsou tzv. „domácí práce“, které nemusí vykonávat jen maminky. Nenásilnou formou děti zapojujeme do chodu domácnosti a vedeme je k pořádku a milovnosti. Dochází ke spalování kalorií, vyplavují se endorfiny – hormony štěstí a výsledky jsou ihned vidět. Samozřejmě zátěž musí být v rovině s věkem dětí a neměly by činnosti vykonávat celé, aby nedocházelo k jejich přetěžování.

Tab. 3: Jak spálit 100 kalorií?

Domácí práce	Doba
Mytí podlahy/ vysávání	25-35 min.
Mytí nádobí	45-50 min.
Žehlení	40-45 min.
Vaření	40 min.
Utírání prachu	45 min.
Prostírání stolu, příprava jídla	35 min.
Důkladné mytí koupelny	25 min.
Odklizení sněhu	15 min.
Sekání trávy (ručně)	12-15 min.
Čištění okapů	20 min.
Malování bytu	20-25 min.
Hrabání listí	20-25 min.
Sekání trávy (sekačkou)	25-30 min.
Ruční mytí auta	25-30 min.
Práce na zahradě (okopávání, rytí apod.)	15-20 min.

Zdroj: (Brabcová, 2013)

1.4.4 VZDÁLENOST BYDLIŠTĚ OD ŠKOLY

„Chůze je to první, po čem touží malé dítě, a to poslední, čeho se chce vzdát starý člověk. Chůze je cvičení, ke kterému nepotřebujeme posilovnu. Je to léčba bez léků, regulace tělesné hmotnosti bez diety a kosmetika, pro kterou nemusíme do drogerie. Je to uklidňující prostředek bez pilulek, terapie bez psychologa a dovolená, která nestojí ani korunu. Chůze navíc neznečišťuje životní prostředí, má malou spotřebu přírodních zdrojů a je velmi účelná. Chůze je pohodlná, nevyžaduje žádné speciální vybavení, je seberegulační a ze své podstaty bezpečná. Chůze je stejně přirozená jako dýchání.“

John Butcher, zakladatel sdružení Walk21, 1999

Ve městě Chodov se nachází 4 mateřské školky, 3 základní školy, 1 praktická a 1 střední. Umístění žáků v základních školách je závislé na spádových oblastech, které jsou zakotvené v obecně závazné vyhlášce města Chodova. Tzn. že do škol přicházejí žáci z nejbližších okolních ulic, obcí a vesnic. Ve městě není městská hromadná doprava, protože vzdálenost mezi jednotlivými částmi je snadno dostupná chůzí. Je zde jen autobusové a vlakové nádraží a síť silnic. Tudíž by žáci mohli docházet do škol pěšky. Vyjma těch, kteří mají pracující rodiče od brzkých ranních hodin, tak je vozí před začátkem vyučování do školní družiny. Další je vysazují při cestě do zaměstnání a málokdy je vidět přicházet děti samotné.

Obr. 3: Mapa města Chodova



Zdroj: (Seznam.cz©1996-2016)

CHŮZE

Chůze je jednou z pohybových aktivit s minimálními náklady, bez potřeby záboru či pronájmu území, neškodí životnímu prostředí. Má blahodárný vliv na pohybové a svalové ústrojí, psychiku aj. Pokud se chcete jen udržovat v kondici, stačí ujít denně 5 000 kroků tj. cca 3, 5 km. Pokud potřebujeme snižovat přebytečná kila, měl by to být dvojnásobek. Celkem bychom měli aktivitám věnovat cca 150 minut týdně, kdy čas může být rozdělen na více jednotlivých úseků. (Pražské matky©2013)

Výchova ke zdraví

Vzdělávací obsah

„Při promyšlení rozpracování vzdělávacího obsahu do jednotlivých ročníků je třeba si uvědomit, že podporu a ochranu zdraví škola realizuje ve dvou rovinách:

- prostřednictvím tzv. skrytého kurikula (výchova ke zdraví se stává součástí každodenního života, ve větší či menší míře se týká všech pedagogických pracovníků i ostatních zaměstnanců; výchova a vzdělávání žáků probíhá ve zdravém učebním prostředí, které je přátelské vůči přirozeným potřebám žáků, pedagogů, zaměstnanců i rodičů);
- prostřednictvím obsahu vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví v rámci příslušného vyučovacího předmětu a v nezanedbatelné míře prolíná napříč i ostatními vyučovacími předměty.

Vzdělávací obsah Výchovy ke zdraví je v RVP ZV rozvržen do šesti tematických okruhů:

1. Vztahy mezi lidmi a formy soužití;
2. Změny v životě člověka a jejich reflexe;
3. Zdravý způsob života a péče o zdraví;
4. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence;
5. Hodnota a podpora zdraví;
6. Osobnostní a sociální rozvoj.“ (Pernicová, 2004)

Prvouka 1. – 3. ročník

„Učivo „Člověk a jeho zdraví:“

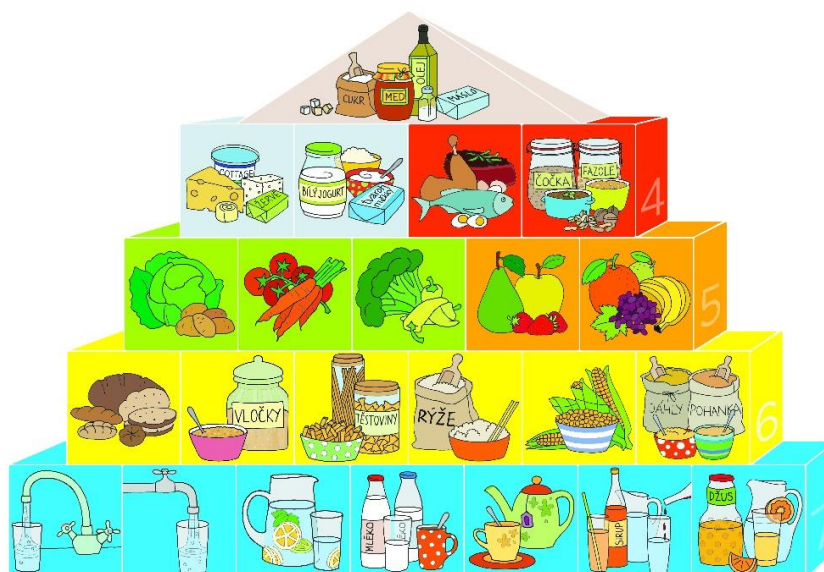
- člověk a péče o zdraví, základní hygienické návyky;
- lidské tělo;
- péče o zdraví, zdravá výživa, režim dne;
- návykové látky a zdraví;

Oblast „Člověk a jeho svět“ a očekávané výstupy:

- uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle, projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví... (ŠVP - Škola podle Komenského, 2007)

1.5 STRAVOVACÍ NÁVYKY

Obr. 4: Pyramida vyvážené stravy



Zdroj: (RVP©2010)

Popis pyramidy

Zde vidíme pyramidu vyvážené stravy důležitou ke správnému vývoji a růstu dětí. Při popisu zezdola nahoru je jasné, co by mělo být zastoupeno v jídelníčku nejvíce. Pitný režim je největší prioritou, záleží na příjmu množství a kvalitě nápojů. Vláknina, kterou děti mohou dodávat svému tělu z pečiva a celozrnného chleba, luštěnin, obilovin, olejnatých semen a sóji. Veprostřed máme zdroje vitamínů, minerálů, stopových prvků a vlákniny obsaženou v zelenině a ovoci, dále potraviny obsahující bílkoviny – libové maso vařené či dušené a mírně pečené (3 – 4krát týdně), vejce (2 – 3 ks týdně), mléko, mléčné výrobky (denní dávka odpovídající 1/3 litru mléka), zdravé tuky – rostlinné oleje, nenasycené mastné kyseliny a jód např. v rybách či rybích výrobcích, lépe ryby mořské. A nejméně by naše tělo mělo přijímat živočišné tuky, uzeniny, nadměrné množství soli, pikantní jídla – dochucovadla s glutamanem sodným.

Velmi záleží na pravidelnosti stravování 5 – 6 vyvážených jídel denně. Stále platí „snídani sněz sám, o oběd se poděl s přítelem a večeři dej nepříteli“. Neboli vydatná snídaneň, střídavý oběd a lehká večeře. Mezitím samozřejmě svačiny podle energetického výdeje dětí. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová, 1998)

1.5.1 PITNÝ REŽIM

Ke zdravému životnímu stylu patří i pitný režim, který je hodně diskutovaným tématem. V době reklam a podnikavých prodejců je velmi těžké nenechat se ovlivnit a nepodlehnout dojmu, že pro naše děti děláme to nejlepší a vybrat si ten správný, energeticky vyvážený, tudíž neslazený nápoj, který je nejvhodnější. Tuto kapitolu by šlo napsat úplně jednoduše jednou větou a doložit pouze obrázky a všichni, kterým jde o zdraví svého dítěte, by si závěr vyvodili sami a určitě správně.

Správné množství závisí na mnoha faktorech např. váha, věk, způsob stravování, sportovní aktivitě aj. Pětileté děti by měly na svoji váhu, která v průměru činí 20 kg, přijmout na 1 kg 100 ml tekutin. Osmileté děti na 25 kg by měly vypít na 1 kg 80 ml tekutin. V obou případech činí denní dávka 2 000 ml. I když známe množství, nemáme vyhráno.

Musíme k tomu dodržovat pár nutných zásad, abychom dětem neškodili:

1. podávejte jen kvalitní balenou stolní vodu, ovocné, některé bylinkové, zelené čaje;
2. neslazené a černý čaj s citronem a trochou třtinového cukru;
3. vymačkané čerstvé ovoce či zeleninu a nařeďte 1 : 1 vodou;
4. zamezte příjmu minerálních vod s vysokým obsahem sodíku;
5. vyhněte se úplně slazeným limonádám;
6. vyvarujte se práškovým koncentrovaným nápojům;
7. úplně zamezte dětem přístup ke kofeinovým nápojům.

Tab. 4: Doporučený příjem tekutin pro nespportující děti

Věk	ml den na jeden kilogram váhy	průměrná váha v tomto věku	celkový příjem ml
2 roky	125	12	1500
5 let	100	20	2000
8 let	80	25	2000
11 let	75	35	2625
14 let	55	55	3025

Zdroj: (Petr, 2009)

Proč ne tolik lákavé slazené limonády?

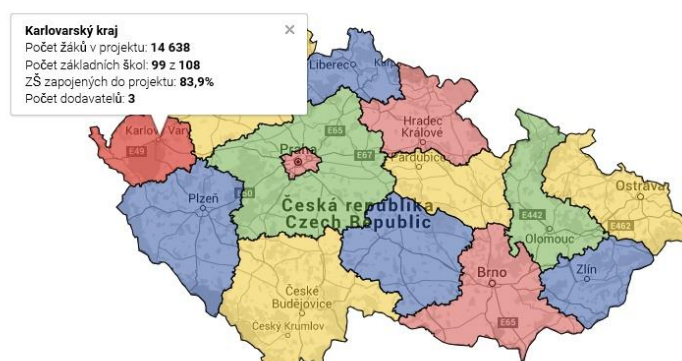
Z obrázku viz níže je jasné, kolik obsahují cukrů. Kdy ve většině případů si dítě vypitím jednoho nápoje vyčerpá denní dávku cukru až 75%. Doporučení zní, pokud chcete tento nápoj podat, tak v případě nouze naředit velkým množstvím vody, nebo za odměnu místo sladkosti. Cukr není to nejhorší, co se v těchto nápojích může vyskytovat. Jsou to barviva, která se s oblibou, v rámci zisku schovávají pod písmenem E a číslem. Většina z nich může způsobovat hyperaktivitu, vyvolávat alergické reakce u astmatiků, způsobovat rakovinu, zatím potvrzeno jen u laboratorních živočichů a mimo jiné, jsou v řadách zemí včetně USA a Kanady zakázány.

1.5.2 PROJEKTY NA PODPORU ZDRAVÍ

„Ovoce a zelenina do škol“

Tento projekt, podporován Evropskou unií, byl vytvořen v letech 2009 – 2010, za účelem přispění ke správným stravovacím návykům u dětí z 1. stupně základních škol, a zároveň k navýšení prodeje a spotřeby ovoce a zeleniny. Původní plán byl zviditelnit a zautomatizovat si konzumaci hlavně ovoce, ale při znatelném úspěchu a zájmu o tento projekt – v Karlovarském kraji je zapojeno 99 škol ze 108 možných, tzn. 14 638 žáků (<http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Mapa.aspx>), byla přidána i zelenina. V reálné situaci tzn., že 1krát za týden různí dodavatelé dováží do škol zásoby, které jsou rozděleny mezi žactvo zdarma. Vhodnou, nenásilnou formou jsou dětem podávány produkty tuzemského i tropického původu. Propagování probíhá formou informačních letáků a vývěsek. (SZIF©2013)

Obr. 5: Mapa škol zapojených do projektu "OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL" ve školním roce 2015/2016



Zdroj: (Data map©2016)

„Školní mléko“

Jde o tentýž projekt, jako „Ovoce a zelenina do škol,“ provozovaný společností Laktea, o.p.s., ale na podporu konzumace mléčných výrobků – v den vyučování má každý žák nárok na 1 ks dotovaného výrobku. Nebylo by na tom nic zavádějícího či špatného, kdyby byly nabízeny jen „zdravé,“ produkty. Dodavatelé, kteří se podílejí na tomto projektu ve svém katalogu a internetových stránkách, rozdělují potraviny na dotované – ochucená mléka, tvarohové krémy a nedotované výrobky - croissanty, pitíčka. Pokud si žák koupí ke svačině z domova mlíčko, ano, dobrá volba. Když si zapomenou doma pití či jídlo a zcela výjimečně si zakoupí pití či sušenku z tohoto programu, budiž. Ale jsou děti, které si nakupují každý den, a to není ta správná volba.

Existuje více projektů na podporu zdraví. Já jsem zde zmínila jen ty nejznámější.

Obr. 6: Ochucené mléko Lipánek kakaový



“Složení: mléko, cukr, kakao (1,5 %), glukóza (1 %), citronan vápenatý, stabilizátor (E 460, E 466). Ve 100 ml: 254 kJ (61 kcal), tuky 1,3 g, cukr 3,6 g, 160 mg vápníku (20 % DDD), sodíku 35 mg. Cena: 12,90 Kč za 250 ml/ 5,16 Kč za 100 ml

Zdroj: (Vyšínová, 2006)

Hodnocení: *Nízká energetická hodnota – malý obsah cukru i tuku. Chválíme, že výrobce uvádí i obsah vápníku, kterého je hned pětina doporučené denní dávky. Pozitivní je i malé množství sodíku. Ěčka z obsahu jsou neškodné látky, čili jsme spokojeni.”*

(Vyšínová, 2006)

1.5.3 POTRAVINY NABÍZENÉ K PRODEJI NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

“Obsah potraviny: základem croissantu je sladké tučné těsto z bílé mouky. Uvnitř výrobku se nachází čokoládová náplň.

Croissant 7 days je zdrojem velkého množství nekvalitních sacharidů (bílá mouka) a tuků (margarín) a najdeme zde i některé nevhodné přídavné látky.

Obr. 7: Croissant 7days



Zdroj: (Kalorické tabulky)

Vliv na zdraví:

konzumace sladkých moučných výrobků se nedoporučuje zejména osobám se sedavým způsobem života, nadváhou, obezitou či diabetem.

Informace pro alergiky: výrobek obsahuje arašídý, jádra ořechů a vejce.

Praktické rady:

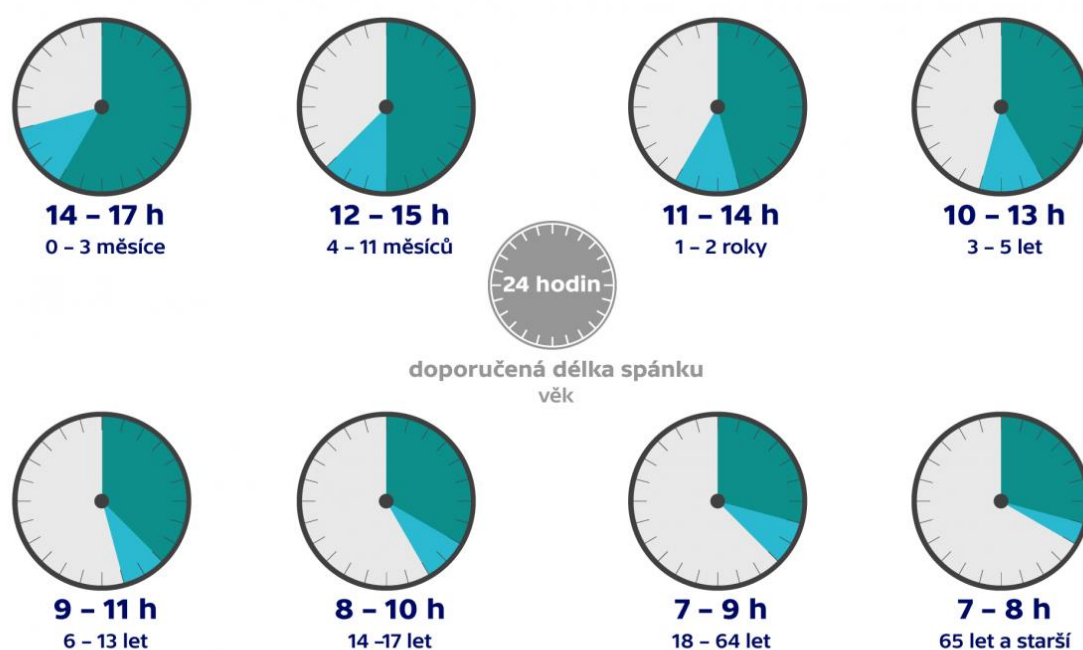
i štíhlí jedinci by měli dbát na kvalitní pestrý jídelníček, který bude obsahovat co nejméně zatěžujících látek pro organismus (tuky a sacharidy v podobě "prázdných" kalorií, „éčka“ apod.).” (Kalorické tabulky)

1.5.4 SPÁNEK

“Spánek je útlumově-relaxační fáze organismu, při níž dochází ke změně činnosti mozku doprovázené ztrátou vědomí a podstatně sníženou citlivostí na vnější podněty, dále mimo jiné dochází k uvolnění svalstva, po většinu doby jeho trvání je snížena tělesná teplota, dýchání se zpomaluje a krevní tlak se snižuje. Během spánku se lidem zdají sny a to, jak se zjistilo cíleným buzením při výzkumu, i tehdy, když si po probuzení žádný sen nevybavují.” (wikipedia©Creative Commons)

Spánku by mohla být věnovaná celá další kapitola, ale budu stručná. Nevyspalé, neodpočaté dítě = celý den plný rozčilení, zbytečnosti a zmaru. Spát se musí.

Obr. 8: Doporučená délka spánku



Zdroj: (The Washington Post in Česká televize©1996-2016)

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit, zda rodiče mají zájem o prvotní výchovu ke zdraví tzn. zajímají se o to, co dítě jí, pije, jak tráví volný čas.

Dalším cílem bylo zjistit, zda pedagogičtí pracovníci mají zájem o rozvoj pohybové gramotnosti a podporují u žáků kladný přístup k pohybu.

2.2 ÚKOLY VÝZKUMU

Prvním úkolem bylo zjistit, zda rodiče využívají výpočet BMI za pádný argument ke změně životního stylu.

Druhým úkolem bylo zjistit, jaký mají rodiče přístup k výchově ke zdraví, jak a zda napomáhají ke správným požadovaným normám stravovacích návyků, pitnému režimu a spánku.

Třetí úkol byl zaměřen na pedagogy, zda i oni se jakýmkoliv způsobem zaměřují a přispívají k rozvoji pohybové gramotnosti a přístupu k pohybu.

2.3 HYPOTÉZY

H 1: Rodiče žáků prvního ročníku nepovažují výsledky výpočtu pomocí BMI za pádný argument ke změně životního stylu.

H 2: Zdravý životní styl rodin žáků prvních ročníků není v souladu s optimálními požadavky společnosti.

H 3: Učitelé žáků prvních ročníků mají zájem o rozvoj pohybové gramotnosti a podporují kladný přístup k pohybu.

2.4 VÝZKUMNÁ METODA

K výzkumu byly použity dva druhy dotazníků. První byl určen pro rodiče žáků prvních ročníků, druhý pro pedagogy, kteří mají nebo měli třídnictví v prvním ročníku. Z celkového počtu 120 rozdaných dotazníků jich bylo 11 neúplně vyplněno a bylo možné využít jen 109 kusů.

Popis dotazníků

Na základě svého odborného vzdělávání, použité literatury a životních zkušeností, jsem dotazníky vytvořila sama. Rodičovský dotazník obsahuje 15 otázek, kdy jedna z nich vyžadovala zadání údajů, které byly potřebné k výpočtu BMI a ostatní otázky empirického výzkumu byly uzavřené s různým počtem nabídek možností a v jedenácti z nich byla i varianta otevřené odpovědi „jiná, jiný, jiné“ s doplněním.

2.5 VÝZKUMNÝ VZOREK

Výzkumu se zúčastnily čtyři základní školy z Karlovarského kraje. Konkrétně: I. ZŠ J. A. Komenského, Smetanova 738, Chodov; II. ZŠ Chodov, Školní 697; III. ZŠ Chodov, Husova 788; ZŠ Vintířov. Vzhledem k tomu, že na jedné z těchto škol pracuji, tak zde jsem použila dotazníky ve dvou třídách prvních ročníků a na ostatních jen v jedné třídě.

Tab. 5: *Výzkumný vzorek*

ZŠ	Počet rodičů	Počet učitelů
I. ZŠ J. A. Komenského	56	8
II. ZŠ Školní	24	7
III. ZŠ Husova	25	7
ZŠ Vintířov	15	5
Celkem	120	27

Zdroj: Vlastní

Bližší specifikace výzkumného vzorku

Město Chodov se nachází v Karlovarském kraji. Leží cca 10km od Karlových Varů, kam část mých dotazovaných rodičů dojíždí za prací do lázeňských domů, hypermarketů, velkoskladů, prodejen, kterých je zde podstatně více, než u nás. Díky zmiňovaným lázním je zde větší množství bazénů a bazénků, které využívají nejen turisté a hosté, ale i lidé z blízkého okolí, jako je Chodov. Krajské město má i hokejový tým s každoročními náborů malých hráčů. Jejich hala a přilehlá kluziště mají k dispozici krasobruslaři i široká veřejnost. Další výhodou jeho polohy je blízkost Krušných hor, které jim umožňují dostatečné sportovní vyžití např. lyžařskými areály, množstvím turistických stezek a rozmanitostí přírody vhodné k jejímu bližšímu pozorování.

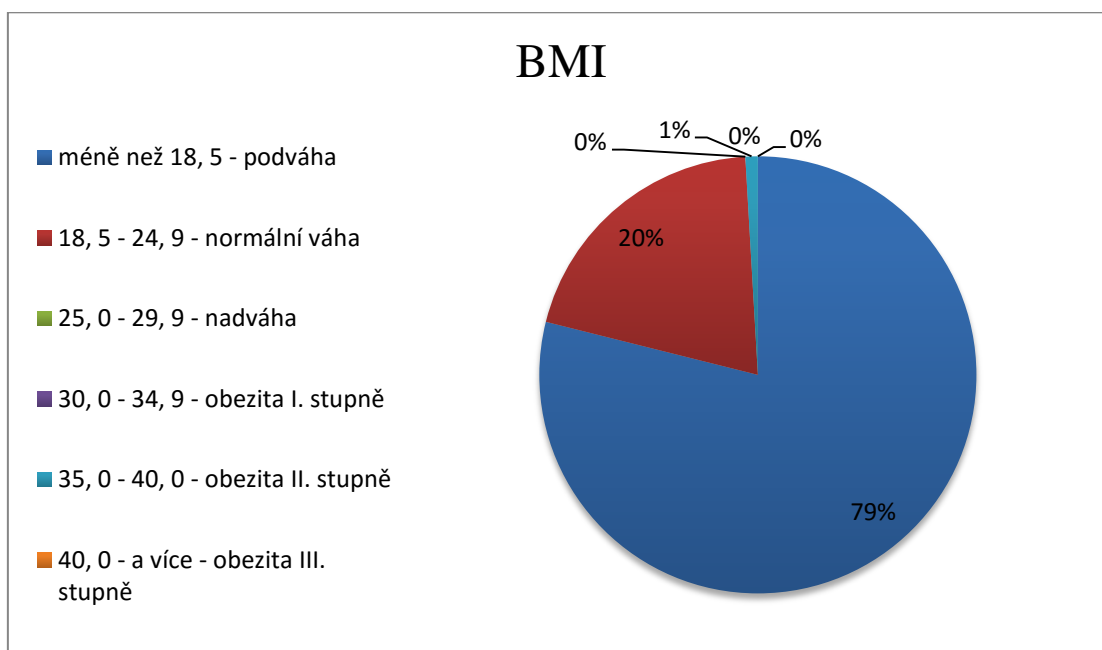
Život v Chodově a okolí je ovlivněn těžbou, díky ní má většina lidí zaměstnání, ale zároveň ovlivnila ráz krajiny. Díky nutným rekultivacím se vrací oblasti její původní vzhled nebo ještě lepší a prakticky lépe využitelnější. Např. vznikem golfových resortů, cyklostezek, okruhů na kolečkové brusle, koupališť či vodních nádrží a dětských hřišť. I bez toho mají občané možnosti vyžití díky obrovské sportovní hale, několika tělocvičnám přilehlých k základním školám, multifunkčním venkovním hřištím, fotbalovým stadiónům, kurtům, atletického střediska a fitcenter.

Domnívám se, že jistou pomyslnou brzdou, ke zdravému životnímu stylu může být prvenství v nejnižší průměrné mzdě v celé České republice. Což může mít dopad na nedostatek finančních prostředků na zájmové kroužky, ale i vhodné a kvalitní jídlo.

2.6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ A DISKUZE

Graf 1 – Otázka č. 1

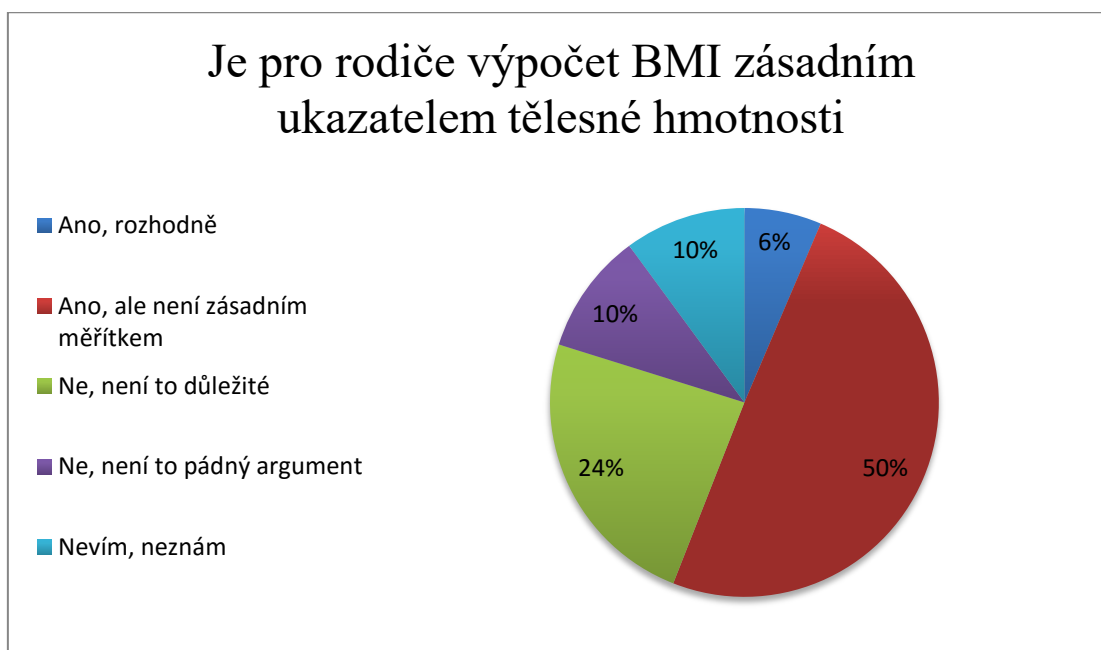
Otázka č. 1 - K výpočtu BMI doplňte požadující údaje: věk, váha, výška.



Na základě zadaných údajů jsem pomocí vzorečku vypočítala index tělesné hmotnosti, podle kterého jsem zjistila, kolik procent žáků se potýká s problémem obezita. K mému překvapení obezitou trpí jeden žák. Podváha, která je také pro lidský organizmus nebezpečná, má 79 % dětí. Důvod zřejmě odhalíme v ostatních odpovědích.

Graf 2 - Otázka č. 2

Otázka č. 2 – Považujete výpočet BMI Indexu za zásadní ukazatel tělesné hmotnosti?



Součet všech odpovědí, kromě možnosti za a), činí 94 %, což možná vysvětluje výsledek předešlý. Když jen 6 % rodičů považuje výsledek výpočtu BMI za zásadní ukazatel tělesné hmotnosti, tak je zřejmé, že neřeší obávanou obezitu a ani podváhu, někdy nazývanou podvýživa, která může být způsobena nadměrným přetěžováním, nedostatečnými stravovacími návyky, pitným režimem a spánkem.

Graf 3 - Otázka č. 3

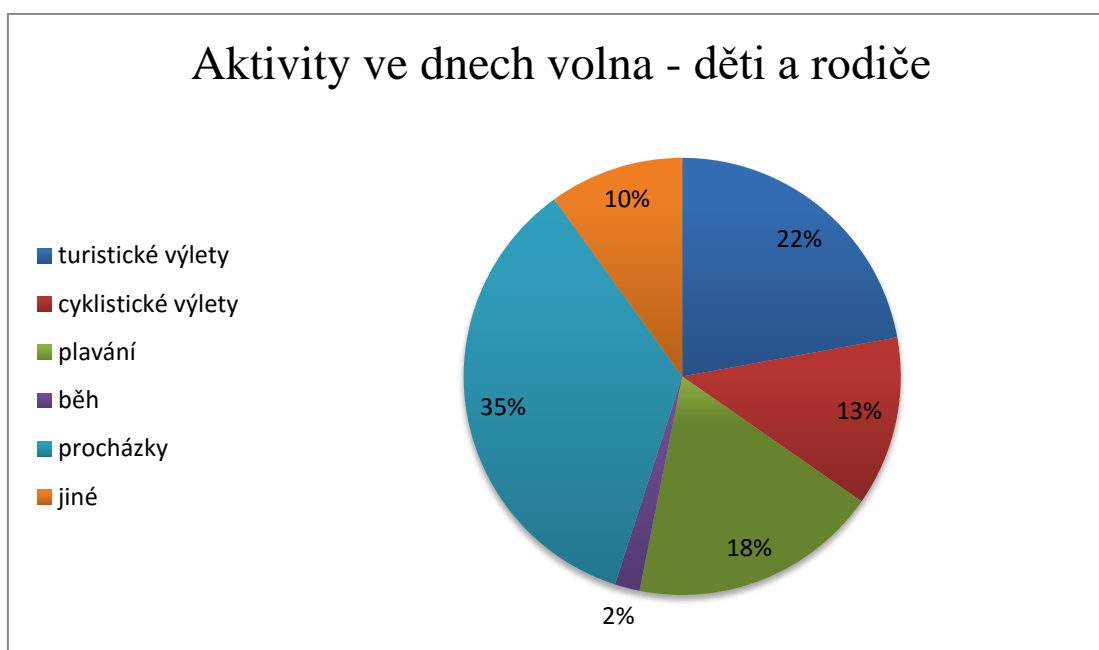
Otázka č. 3 – Jaké volnočasové aktivity (zájmové kroužky) vaše, děti provozují / navštěvují?



Z odpovědí vyplývá, že děti ani rodiče nezahálí. Jen 9krát zaznělo „ne“, neprovozuje žádný sport, ať už z důvodu nemoci či nedostatku financí. Prvenství si získal pobyt na vzduchu, který vážně nic nestojí. Ostatní pořadí kopírují nabídku a angažovanost sportovních klubů a oddílů. Vzhledem k možnosti zaškrtnutí více sportů v průměru vychází, že každý jednatel navštěvuje nebo vykonává minimálně dva zájmové kroužky. I díky odpovědi „jiné“ se objevilo využití všech dostupných mimoškolních aktivit i těch, které nejsou zaměřené na sport např. keramický, výtvarný kroužek, hra na hudební nástroj a zpěv aj.

Graf 4 – Otázka č. 4

Otázka č. 4 - Jakým způsobem trávíte dny volna s dětmi?

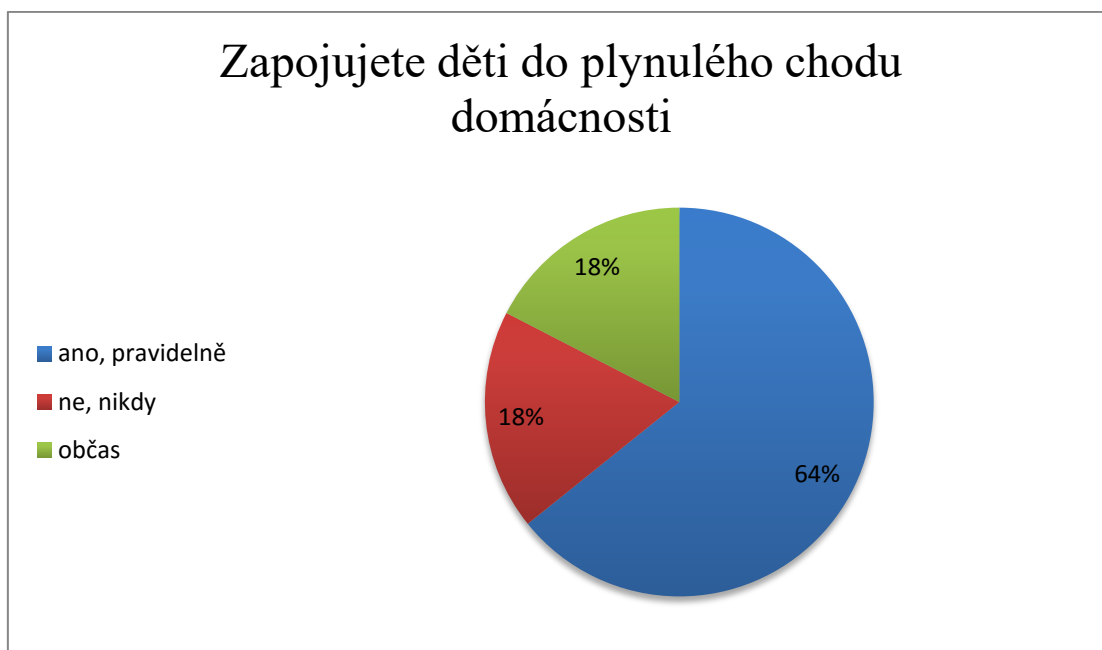


Podle hodnot výsledných odpovědí je zřejmé, že všichni zúčastnění se činí. Nejčastěji, větší polovina výzkumného vzorku, se ve dnech volna a víkendech prochází či podniká turistické výlety, které si v dnešní době zpřijemňuje např. geocachingem – hra zaměřená na hledání „pokladů“, která děti náramně baví. Navíc, obě jsou zřejmě jedny z méně nákladných aktivit, stačí kvalitní pevná obuv a odměnou jsou jim krásy přírody.

Třetí pomyslnou příčku obsadilo plavání, jeden z nejšetrnějších sportů, který můžeme svému tělu dopřát. 18 % mají zřejmě na svědomí plavecké oddíly a hojnost bazénů v lázeňských městech blízkého okolí. Díky rekultivacím, které bylo zapotřebí realizovat v krajině zasažené těžbou hnědého uhlí, vzniklo mnoho cyklostezek, které s ohledem na výsledek, že 13 % rodičů s dětmi podniká cyklistické výlety, naznačuje jejich hojné využití. V 10 % „jiné“, se objevilo například bruslení ať už na kolečkových bruslích, tak zimních a lyžování. Nejméně procent obdrželo běhání.

Graf 5 – Otázka č. 5

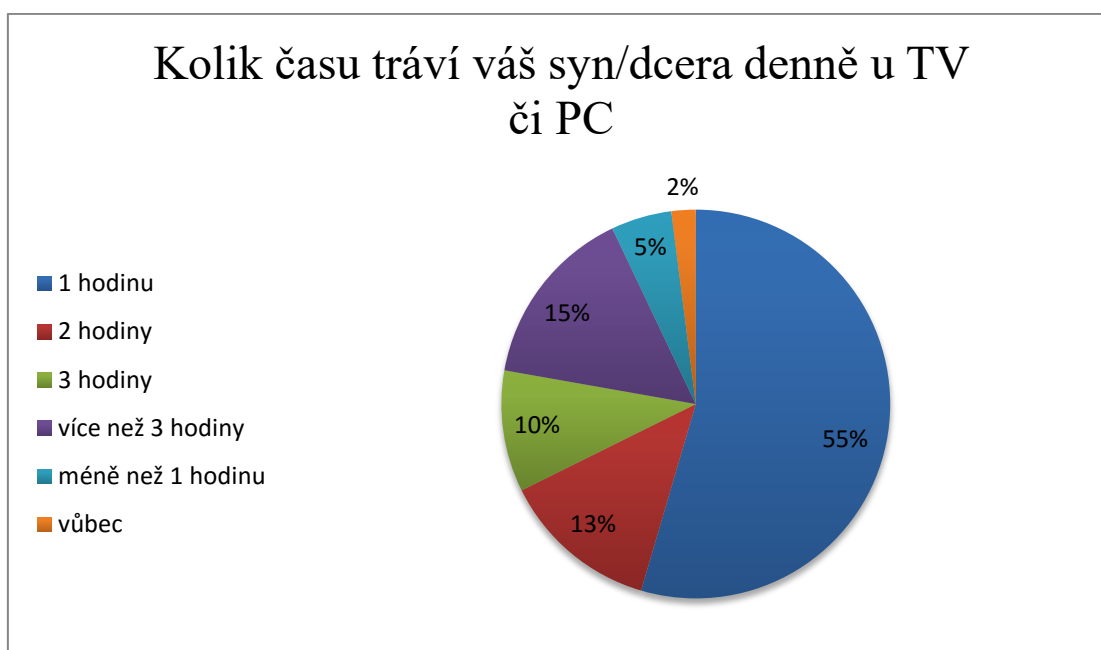
Otázka č. 5 - Zapojujete děti do plynulého chodu domácnosti například drobnými domácími pracemi, starostí o domácího mazlíčka?



Velkou úlevou v domácnosti je každá pomoc dobrá. A je to nejen výchovné, ale každý pohyb se počítá a už to ví zřejmě i rodiče, protože své ratolesti z větší části zapojují a to v celých 64 %. Remízou skončily další dvě možnosti, které s 18 % mají jistě své odůvodnění.

Graf 6 – Otázka č. 6

Otázka č. 6 – Kolik času tráví váš syn/dcera denně u televizní obrazovky či počítače?



Tento graf vypadá radostně, až k nevíře, ale vzhledem k tomu, že byl výzkum prováděn v 1. ročnících, kdy většinu času dne tráví žáci ve škole, poté ve školní družině a zájmových kroužcích a než se s rodiči dostanou domů, kde je čeká příprava do školy a jiné povinnosti, tak 55 % s 1 hodinou u televize plus a 5 % sledujících méně než jednu hodinu je relevantní. Alarmujícím číslem u výsledku více než 3 hodiny je hodnota 15 %, 3 hodiny s 10 % a 2 hodiny s 10 %. Velkým překvapením jsou 2 %, u kterých není zřejmé, zda to mají doma zavedené tak, že děti televizi nesledují z důvodu nevhodnosti vysílaných programů nebo přijímač nevlastní.

Graf 7 – Otázka č. 7

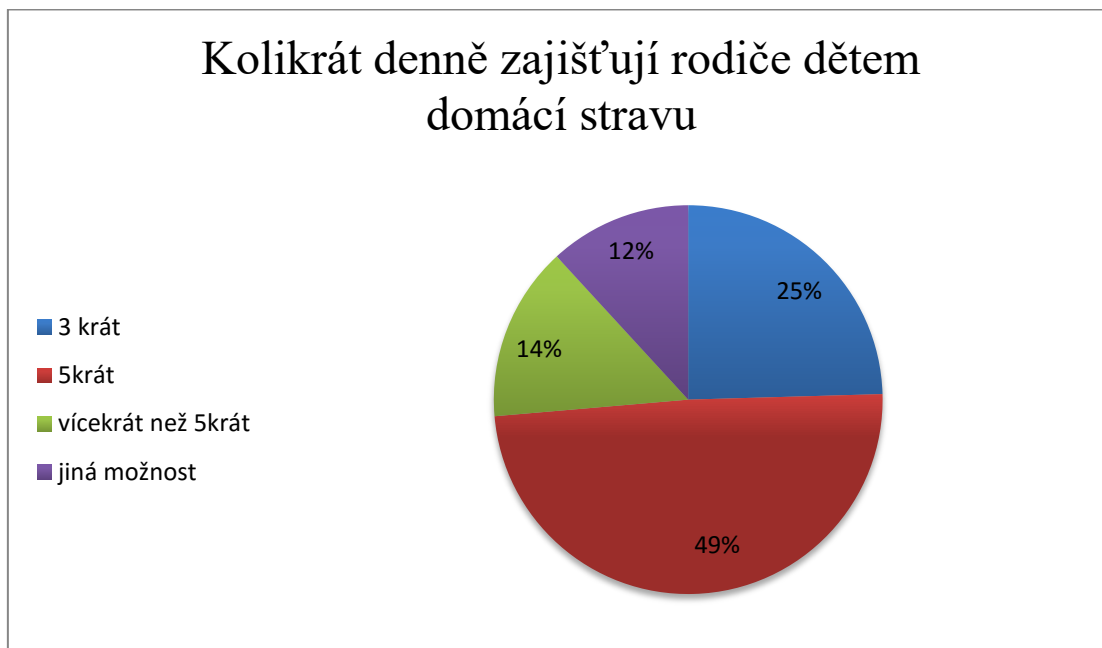
Otázka č. 7 - Do školy se váš(e) syn/dcera dopravují jakým způsobem?



Díky vyhláškám o spádových oblastech, kdy do škol dochází žáci z blízkého okolí, nemusí jich 66 % dojíždět a v těch 34 % jsou zahrnuti i okolní obce, vesnice a děti dojíždějících rodičů, kteří při cestě do zaměstnání děti popovezou.

Graf 8 – Otázka č. 8

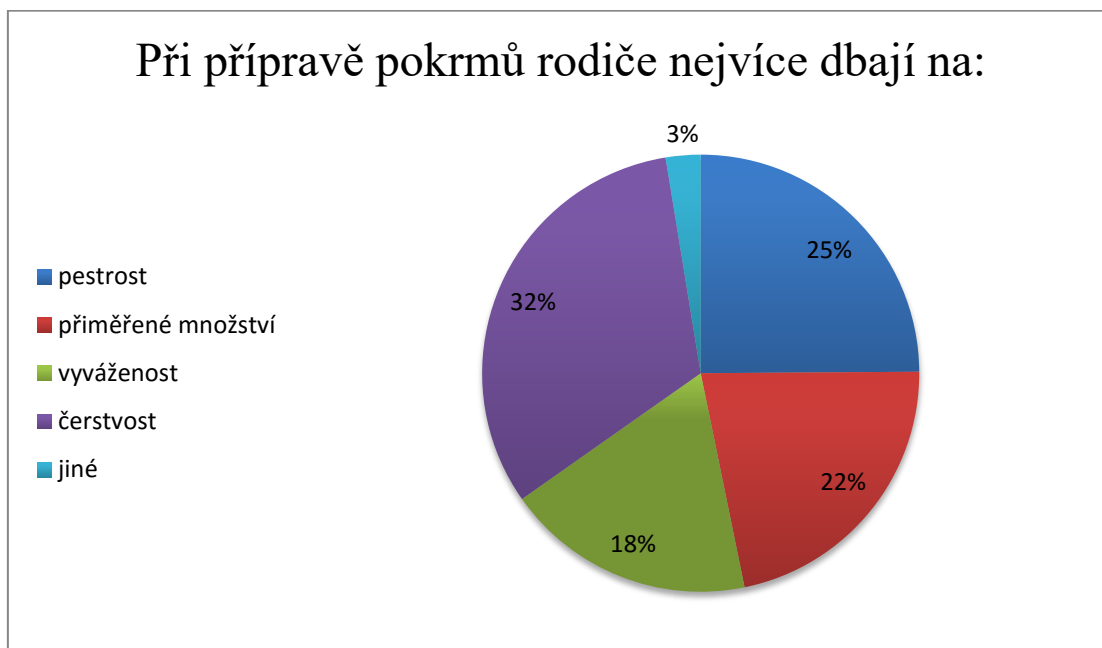
Otázka č. 8 - Kolikrát denně zajišťujete vašim dětem domácí stravu?



Tímto výzkumným dotazem jsem měla na mysli všechna denní jídla. Většina respondentů, tj. 49 % odpověděla 5krát, ale v jedné z dalších otázek volil možnost obědů v týdnu zajištěné školní jídelnou, což mi připadá zvláštní. U 25 % vyvstává otázka, zda se stravují opravdu děti jen třikrát za den? To by vysvětlovalo podváhu nebo využití jiných možností, mně neznámých. Předpokládám, že u 14 % znamená větší četnost jídel buď vyšší denní aktivitu a u „jiných“ možností 12 % zazněly varianty 4krát domácí jídlo a 1krát jídelna, diabetes - cukrovka, celiakie – bezlepková dieta včetně „kdykoliv má hlad.“

Graf 9 – Otázka č. 9

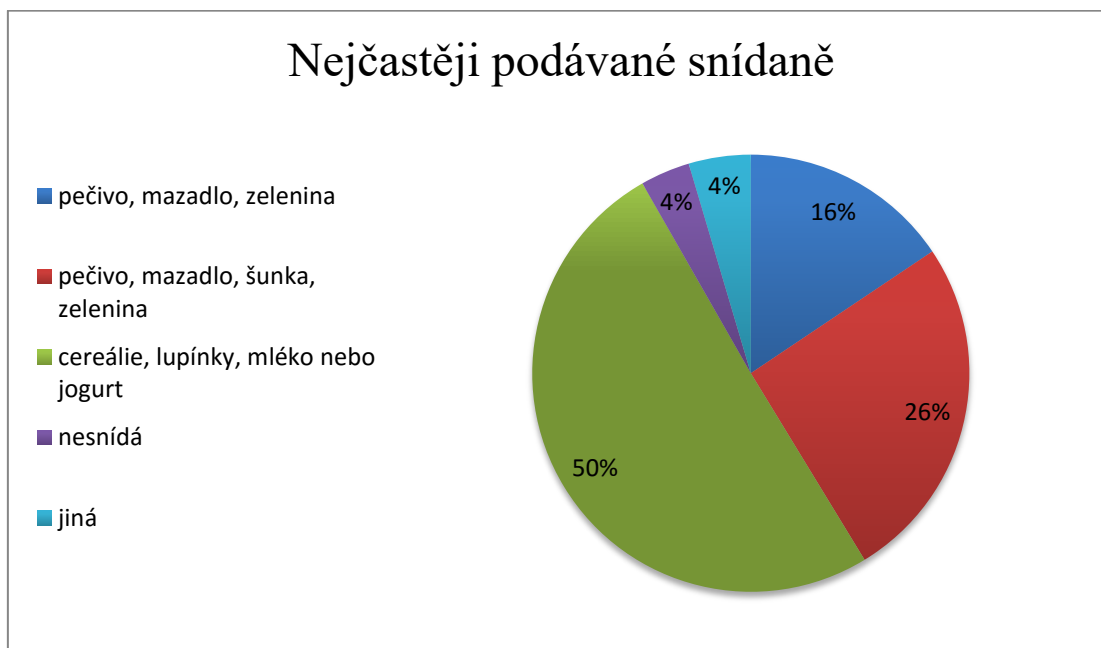
Otázka č. 9 - Při přípravě pokrmů dbáte nejvíce na?



Při přípravě domácích pokrmů dbají rodiče nejvíce na čerstvost, tj. 32 %. Na pestrosti jídelníčku si dává záležet 25 %. Přiměřenému množství 22 % a na tolik důležitou vyváženost jen 18 %. V odpovědích „jiné“ zaznělo – „neřeší“, vaří dle chuti rodiny, kvalitní potraviny, bez konzervantů.

Graf 10 – Otázka č. 10

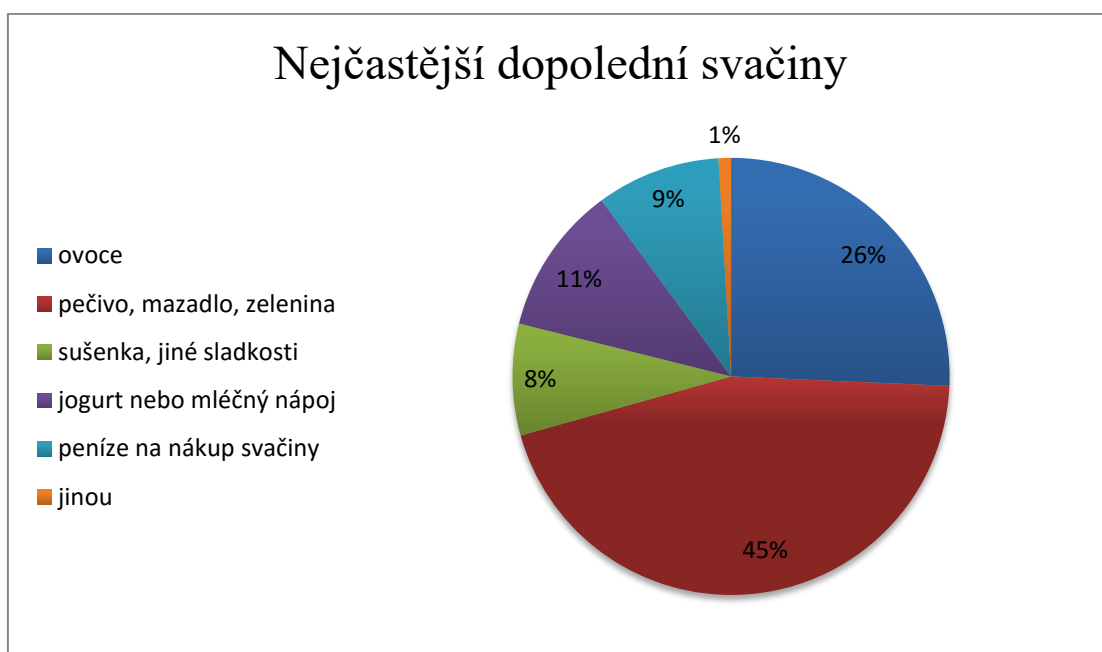
Otázka č. 10 - Jakou nejčastější snídani dětem podáváte?



Opět další možná příčina podváhy a průměrných či podprůměrných výkonů žáků po příchodu do školy. Ráno snědí miskou přeslazených lupínků, vypijí možná hlt mléka a než se dostanou do školy, tak veškerou energii nabytou snídaní ze sebe vydají chůzí. Jen celých 50 %, kteří tuto variantu volili, to není zrovna nejméně. Na druhé příčce s 26 % neskončila nejsprávnější odpověď, pečivo, mazadlo, šunka a zelenina, ale je to menší zlo, než „cereálie.“ Třetí místo získala varianta nevhodnější snídani 16 % a o bramborovou medaili 4 % se podělili ti, co nesnídají vůbec, a ti, kteří snídají např. ovesnou, pohankovou, jáhlovou kaši a sušenky.

Graf 11 – Otázka č. 11

Otázka č. 11 - K dopolední svačině dětem chystáte?



Již v teoretické části jsem se s odborníky shodla, že nevhodnější dopolední svačinou, je ovoce 26 % nebo namazané pečivo se zeleninou 45 %. Pořadí máme obrácené, zřejmě z důvodu nedostatečných, plnohodnotných snídaní. Jogurt nebo mléčný nápoj získal 11 %. Tolik nepřátelské sušenky a sladkosti celých 8 % respondentů. Smutný je „nákup svačin dětmi dle výběru“ 9 %. „Od všeho trochu“ 1 %.

Graf 12 – Otázka č. 12

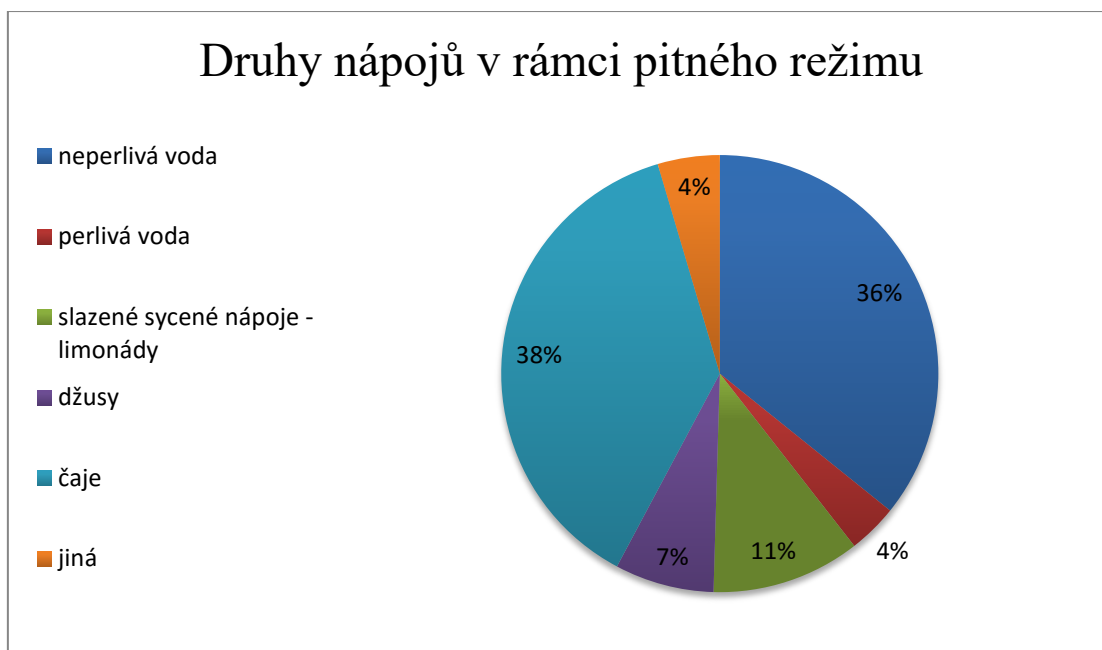
Otázka č. 12 - Jakým způsobem řešíte obědy ve dnech školní docházky?



Ano, většina z dětí, tj. 69 % navštěvuje školní jídelnu a 31 % jí buď doma, nebo u prarodičů. Naštěstí, vzhledem k jejich věku, si nikdo z nich zřejmě neobstarává oběd sám.

Graf 13 – Otázka č. 13

Otázka č. 13 - Které nápoje, v rámci pitného režimu, dětem podáváte nejčastěji?



Jen doufám, že u 38 % konzumentů čaje, je předpoklad, že pijí čaj neslazený. 36 % rodičů dává dětem neperlivou vodu. A zase ty přeslazené limonády a sycené nápoje, dokonce s 11 % na třetím místě. O poslední místo se se 4 % dělí perlivá voda s jinými druhy, což znamená např. neperlivá voda se šťávou a minerálky.

Graf 14 – Otázka 14

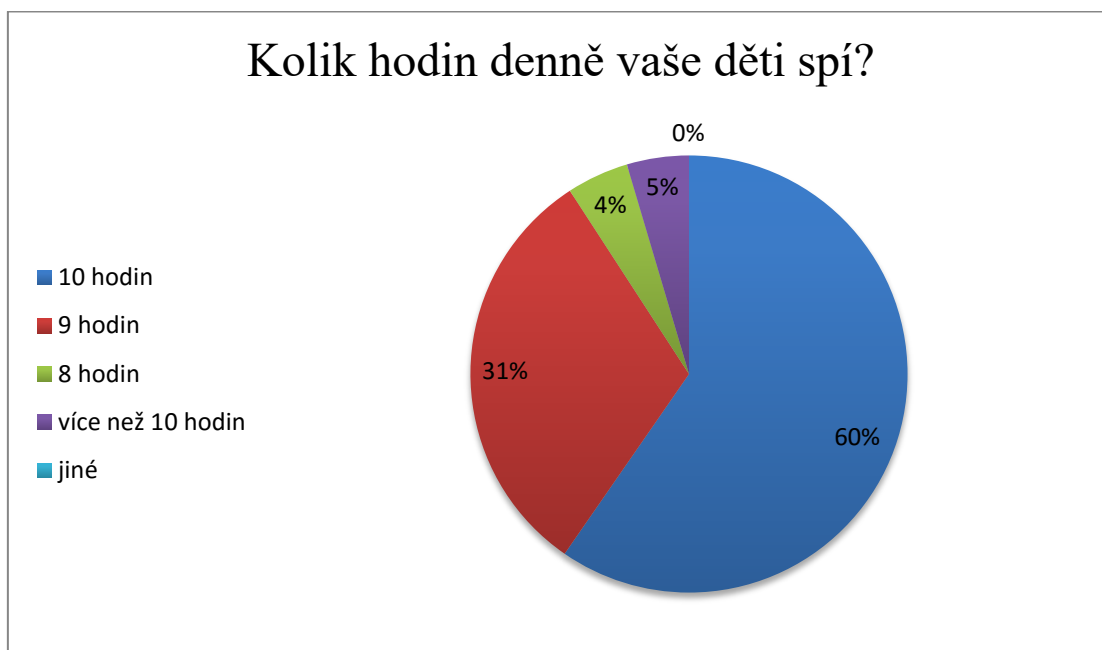
Otázka č. 14 - Jaké množství cca?



I laik ví, že vypít 1 litr denně, je velmi málo. Zřejmě to neví a nedodrží rodič žáků ve 49 %. Dobré je 41 % u 2 litrů. 3 litry jsou v pořádku za předpokladu, že je dítě sportovec a my víme z předešlých odpovědí, že převážná většina, jsou sportovci. Jiné množství 3 % znamená 1,5 litru.

Graf 15 – Otázka č. 15

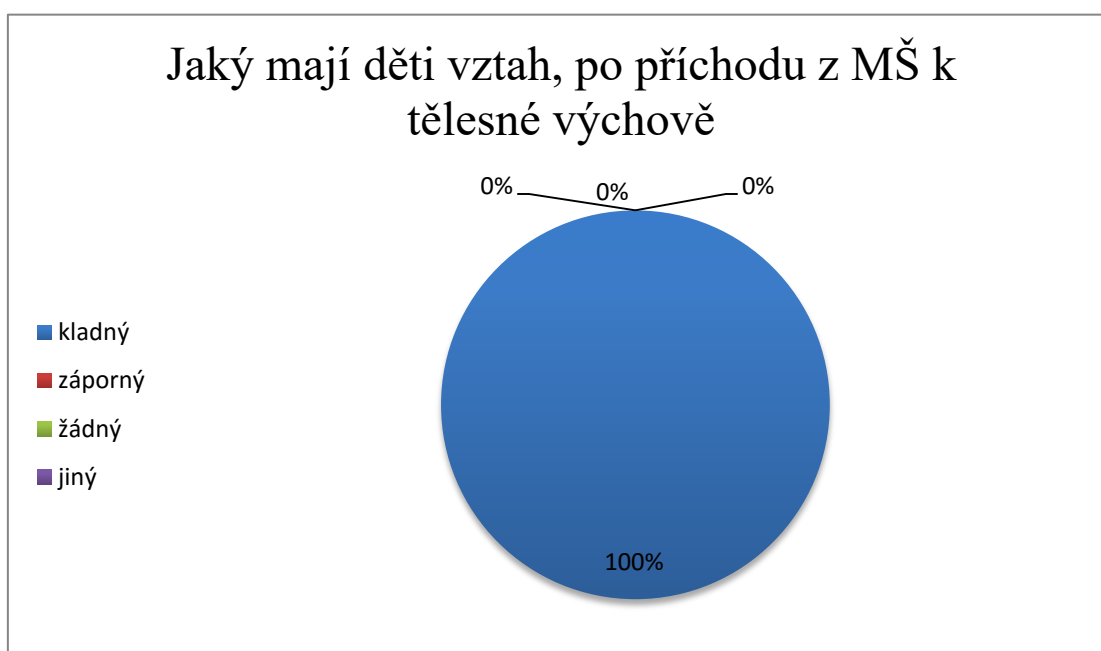
Otázka č. 15 - Kolik hodin vaše děti denně spí?



Ano, spánek je zdravý a důležitý, to ví každé malé dítě a rodič také. Naprosto uspokojivá odpověď. 10 hodin denně celých 60 % respondentů. S 9 hodinami 31 % a 8 hodin 4 %. Dokonce spící typy odpočívají více než 10 hodin a to v 5 %.

Graf 16 - Otázka č. 1 z dotazníku pro pedagogy

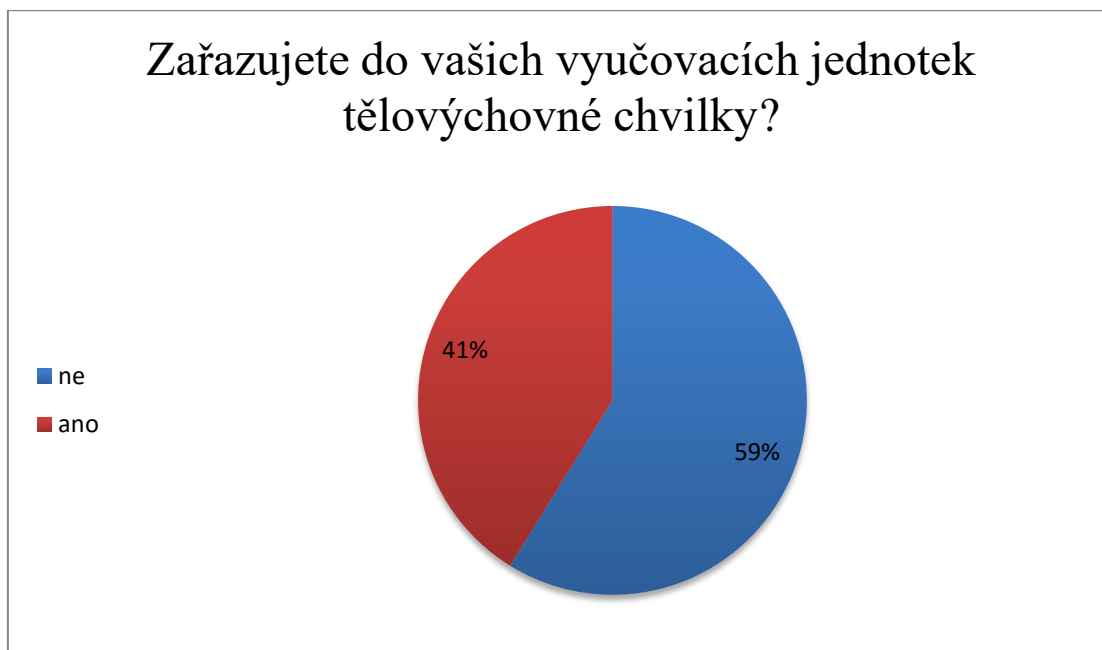
Otázka č. 1 - Jaký mají žáci vztah, po příchodu z MŠ, k tělesné výchově?



Z odpovědí je zřejmé, že naše kolegyně z mateřských škol mají zájem o to, aby v žácích vzbudily sportovního ducha a přiměly je, stavět se ke sportu čelem a užívali si jej plnými doušky. Faktem zůstává, že jsem se v praxi nesečkala s dětmi, kteří by v 1. ročníku hledaly výmluvy, proč necvičit. Většinou si zapomenou úbor, nebo jsou v rekonvalescenci po nemoci.

Graf 17 - Otázka č. 2 z dotazníku pro pedagogy

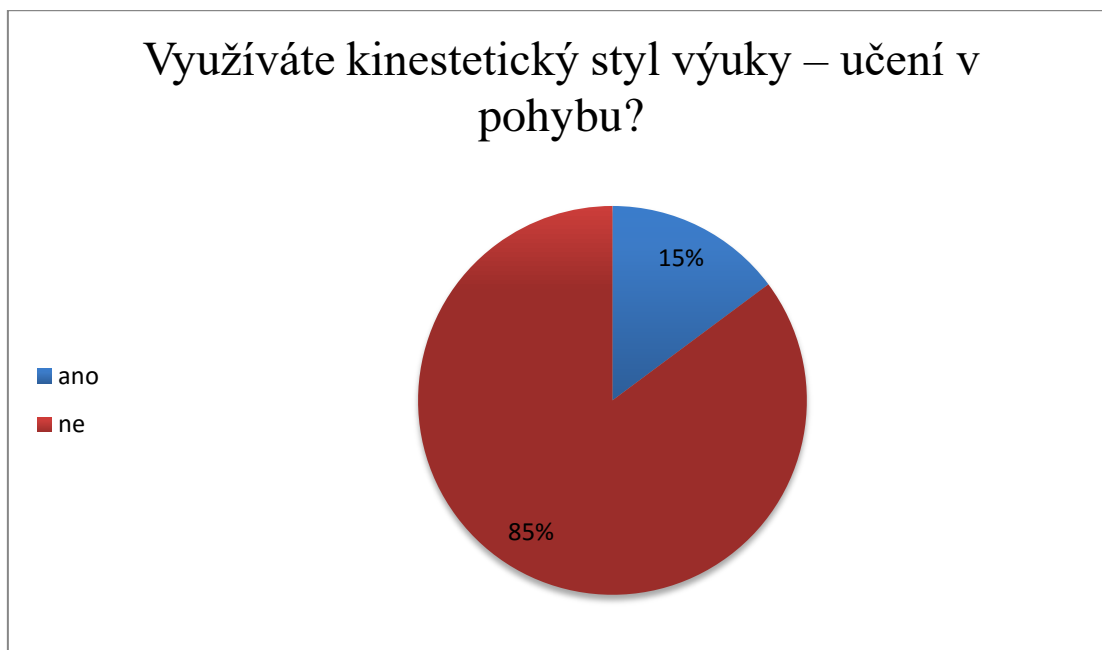
Otázka č. 2 - Zařazujete do vašich vyučovacích jednotek tělovýchovné chvílky?



Z tohoto výsledku jsem smutná. Většina respondentů, tj. 9 % uvedla „ne“, nezařazuje a 41% „ano.“ Není lepší možnost, než zařadit do jakéhokoliv předmětu, tři minuty tělovýchovných prvků. Děti se zrelaxují, odreagují, protáhnou, změni pozici sedu a začnou více dávat pozor. Mám to vyzkoušené a zavedené, kdykoliv vidím, že se začínají vrtět, poposedávat a různě se ošívát, jdeme na to. Výsledek se okamžitě dostaví.

Graf 18 - Otázka č. 3 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 3 - Využíváte kinestetický styl výuky – učení v pohybu?



Další smutný výsledek. Kinestetický styl výuky se nemusí využívat pořád, jen v rámci zpestření výuky a jako bonus, si zajímavou formou děti zopakují nebo zapamatují probrané učivo. 85 % respondentů „ne.“ Je velmi pravděpodobné, že jedním z mnoha důvodů negativního výsledku, může být věk pedagogů. Tento styl učení se nepoužívá ve školství dlouho a zřejmě jej starší generace nezná. 15 % odpovědělo „ano.“

Graf 19 - Otázka č. 4 z dotazníku pro pedagogy

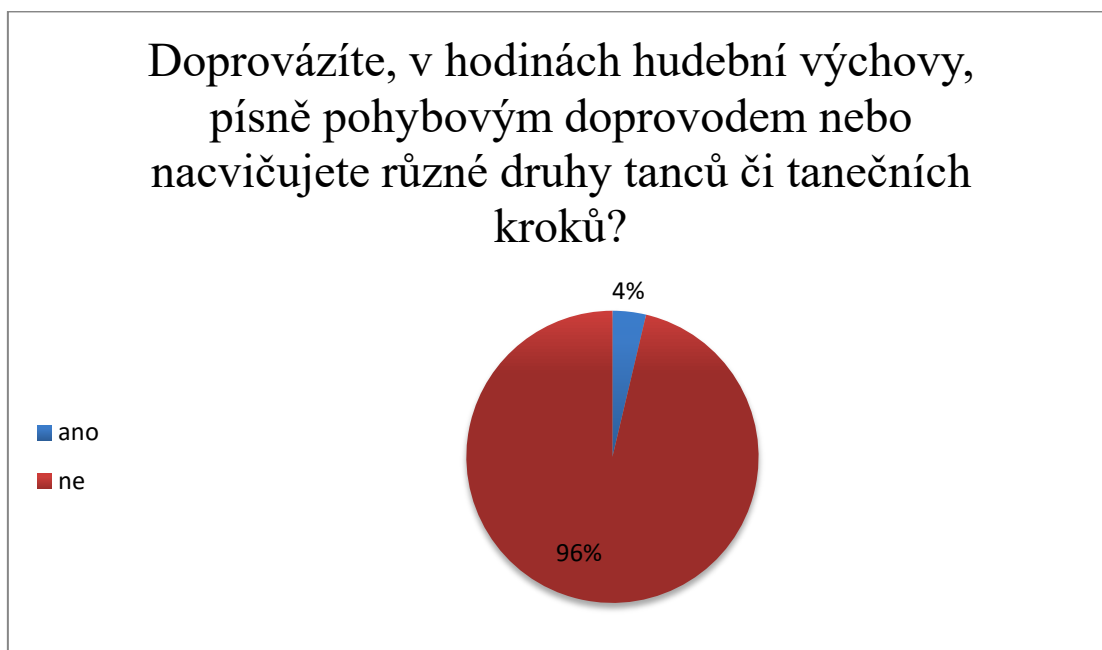
Otázka č. 4 - Máte možnost praktikovat ve výuce přírodovědné vycházky?



Pocit vítězství a vidina veliké snahy vyučujících praktikovat vycházky, i když z doplňující otázky vyplývá, že ve většině případů jsou využívány v prvouce či přírodovědě. Možnost „ano“ 100 %.

Graf 20 - Otázka č. 5 z dotazníku pro pedagogy

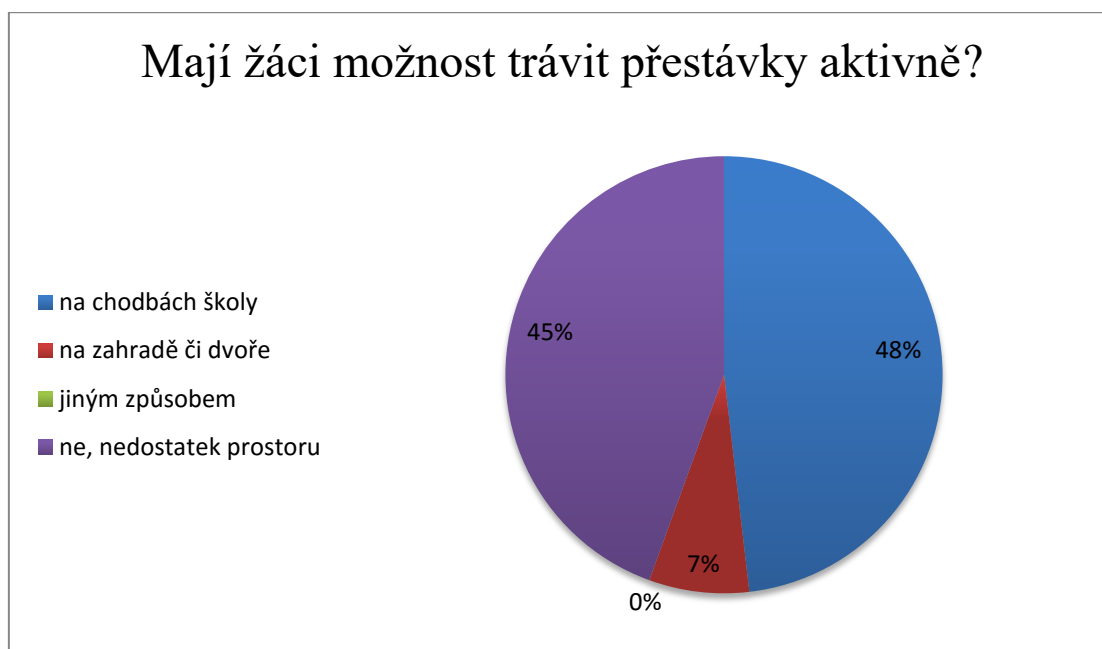
Otázka č. 5 - Doprovázíte, v hodinách hudební výchovy, písňe pohybovým doprovodem nebo nacvičujete různé druhy tanců či tanečních kroků?



Dalším možným nenásilným zařazením pohybu je tanec či taneční kroky. I ve Školním vzdělávacím programu, který vychází z Rámcového vzdělávacího programu, jsou ukotveny hudebně pohybové hry. Přemýšlím nad 96 % odpovědi „ne.“ Jedním z hlavních důvodů by mohl být nedostatečný prostor, který v hudebnách na základních školách bývá, také množstvím dětí ve třídách. Jen 4 % dotazovaných pedagogů odpověděli „ano.“

Graf 21 - Otázka č. 6 z dotazníku pro pedagogy

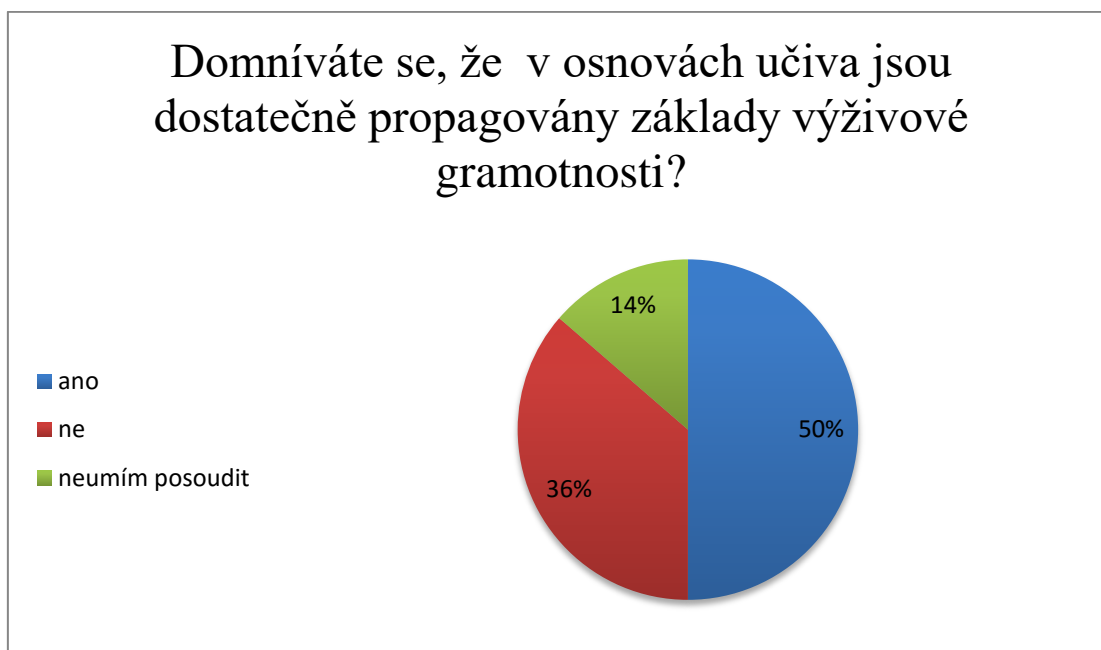
Otázka č. 6 - Mají žáci možnost trávit přestávky aktivně?



Zde je to podobné, jako u předešlé výzkumné otázky. 48 % žáků má možnost trávit přestávky aktivně, i když jen „na chodbách školy.“ A 45 % jich „nemá“ ani tuto možnost, právě z důvodu „nedostatku prostoru“ a zřejmě i většího počtu žáků ve třídách. Tudíž i na chodbách bývá plno a rušno i jen při návštěvách toalet, přesunů z učeben, nákupů u pana školníka aj. 7 % dotazovaných má obrovské štěstí v tom, že hned u školy mají „zahradu nebo dvorek,“ na kterých se mohou projít, proběhnout nebo protáhnout a nadýchat čerstvého vzduchu.

Graf 22 - Otázka č. 7 z dotazníku pro pedagogy

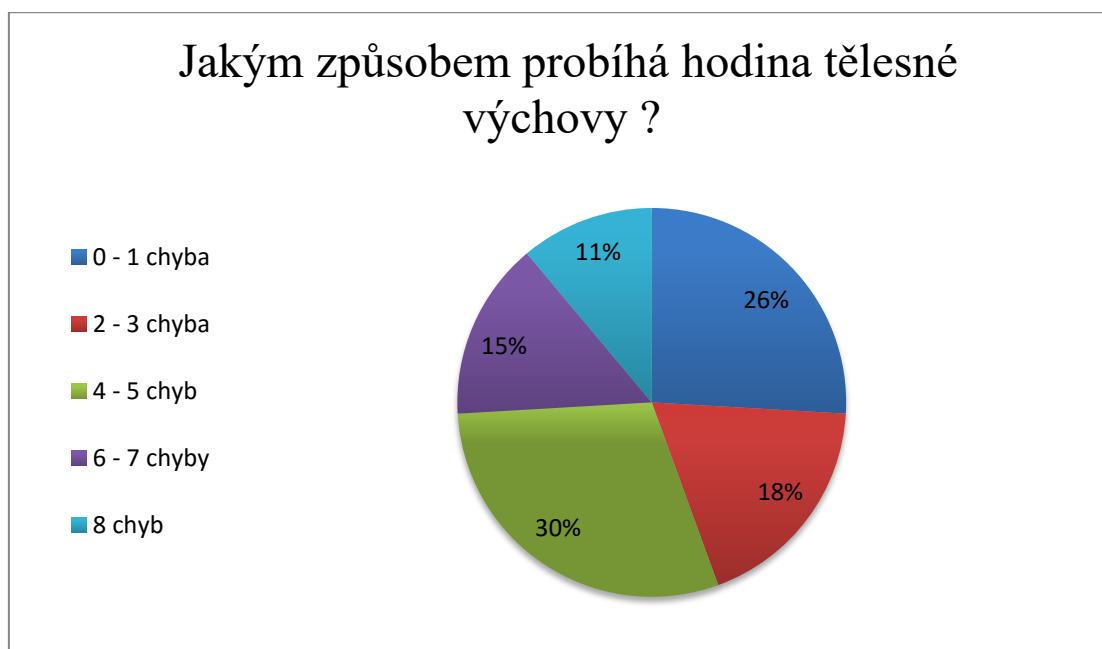
Otázka č. 7 - Domníváte se, že v osnovách učiva jsou dostatečně propagovány základy výživové gramotnosti?



Myšleno, kolik vyučovacích jednotek bývá věnováno, konkrétně jen stravovacím návykům. Pokud si z praxe dobře pamatuji, tak v prvním ročníku, kromě sestavování vhodného jídelníčku, který byl pro žáky dost obtížný, toho moc nebylo na výběr. Samozřejmě záleží i na volbě učebnic a pracovních sešitů. 50 % si myslí, že „ano,“ je dostatečná propagace. 36 % se přiklání k „ne.“ Dalších 14 %, odpovědělo „neumím posoudit,“ zřejmě nevyučují předměty s danou tematikou.

Graf 23 - Otázka č. 8 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 8 - Jakým způsobem probíhá hodina tělesné výchovy? Očíslujte dle posloupnosti a využitých možností.



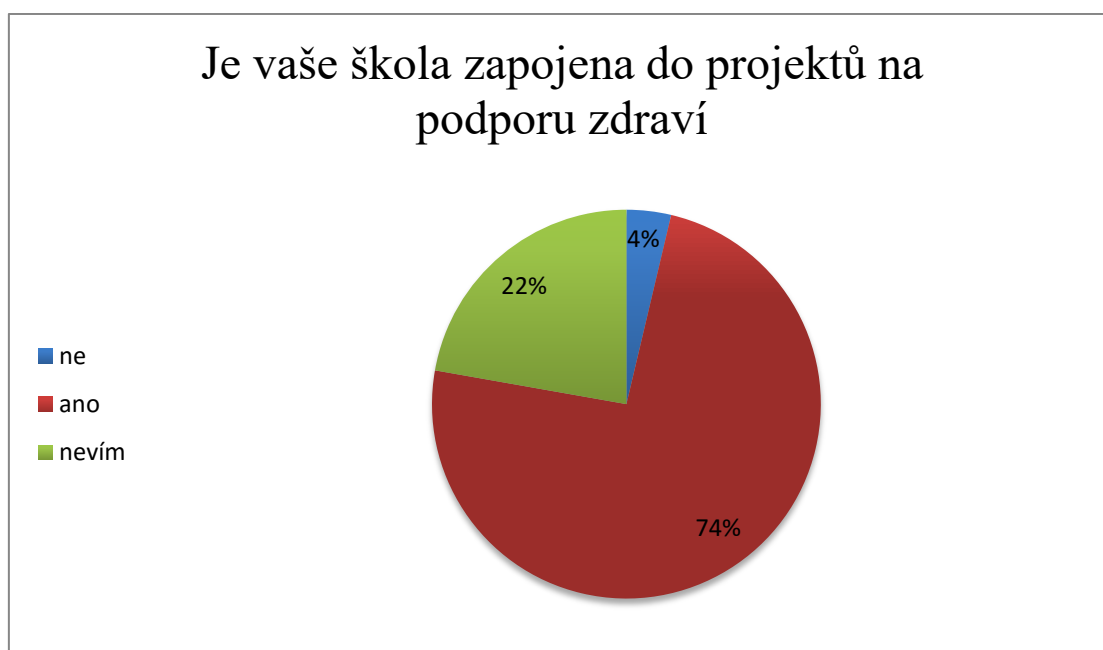
1. úvod
2. zahřívací část
3. příprava pohybového aparátu
4. průpravná část
5. hlavní část – nácvik nové činnosti, fixace z předešlých hodin aj.
6. posilování
7. protažení a kompenzace
8. zklidnění organismu a hodnocení

Pořadí hodnocení zvolím malinko jinak. Ne podle procent, ale podle správnosti volených odpovědí. Tudiž, jako při známkování ve škole. Kolegové měli za úkol očíslovat podle posloupnosti, jak v hodinách tělesné výchovy postupují. Viz výše uvádím správné pořadí, při dotazování bylo pomíchané. 11 % vyučujících a to s „0 – 1 chybou.“ Oni jsou ti, kteří znají a snad i vedou vyučovací jednotku správně, samozřejmě ve prospěch žáků. 18 % mělo „2 – 3 chyby,“ 30 % dotazovaných, což je polovina špatných odpovědí, „4 – 5 chyb“, mohlo zde dojít k záměně dvou odpovědí a logicky se zdvojnásobily. Pomyslnou

čtvrtou příčku získali ti, kteří měli „6 – 7 chyb,“ a to v 15 %. V těchto dotaznících byly dopsané poznámky, pokud měli kolegové dojem, že je tam nějaká odpověď zbytečně navíc či se opakuje, pak se celé vyhodnocení posunulo k horšímu. A poslední 5. místo s 11 % tj. „8 chyb.“ Dotazníky byly špatně vyplněné např. zakřížkováno namísto očíslování, odfajfkované, což mělo znamenat zřejmě ano, používám v hodině, ale bez uvedení pořadí, varianty a), b) aj. Tajně doufám, že vše bylo zapříčiněno jen špatným přečtením zadání a celé vyhodnocení nevrhá špatné světlo, na nás pedagogy, kteří to děláme správně.

Graf 24 - Otázka č. 9 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 9 - Je vaše škola zapojena do projektů na podporu zdraví?



Alespoň z těchto výsledků se mohu radovat. Celých 74 % odpovědělo „ano, jsme zapojeni“. V doplnění zmiňovali nejen projekty zaměřené na zdravé stravování, ale i na pohyb. Nerozumím 22 % u odpovědi „nevím,“ každý by měl vědět a znát, do kterých projektů je škola zapojena. Zde bych použila slovo nezájem. U 4 % bych také použila slovo nezájem, ale ze strany vedení školy.

ZÁVĚR

Ráda bych zde shrnula cíle, úkoly a hypotézy mé diplomové práce. Hlavním cílem bylo zjistit, zda rodiče mají zájem o prvotní výchovu ke zdraví, tzn. zda se zajímají o to, co dítě jí, pije, jak tráví volný čas. Při důsledném prostudování všech empirických dotazníků, pokud všichni zapisovali podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, tak je vidět, že mají nejen přehled o tom, co a jak dělají jejich ratolesti, ale i zájem. Z mnohých reakcí, lze předpokládat, že s nimi i mnoho aktivit sami provozují. Otázkou zůstává, zda v některých případech není činností mnoho a dochází k tzv. přetěžování a s tím by mohl souviset výsledek BMI.

Dalším cílem bylo zjistit, zda pedagogičtí pracovníci mají zájem o rozvoj pohybové gramotnosti a podporují u nich kladný přístup. Kolegové vesměs, až na pár výjimečných případů, odpovídali kladně. Nezaznamenala jsem žádné výrazné výkyvy či anomálie v jejich odpovědích. Tím, že jejich reakce byly souhlasné, tak se domnívám, že zájem mají.

Prvním úkolem bylo zjistit, zda rodiče využívají výpočet BMI za pádný argument ke změně životního stylu. Při shrnutí propočtů, předpokládám, že NE. Ve většině případech byla vyhodnocena „podvýchiva.“ Domnívám, že kdyby výpočet považovali za pádný argument, tak by výsledky byly nakloněny spíše „normální váze.“ Bylo by zřejmě vhodné postarat se o seznámení respondentů s výsledky. Učiním tak... Jaká je možná příčina malého využívání dané metody? Pravdou zůstává, že než se se blíže seznámíte s výpočtem, je vesměs téměř všude, tj. v odborné literatuře, médiích aj. propagačních materiálech, představována ke zjištění nadváhy. Při důkladnějším prostudování zjistíte více zásadních informací. Což by znamenalo a potvrdovalo mou domněnku: „Rodiče nejsou dostatečně informováni, mohou mít zkreslené či mylné představy. Mohou se řídit tím, že vizuálně štíhle dítě je zdravější než to, které je na první pohled „prostorově výraznější.“

Druhým úkolem bylo zjistit, jaký mají rodiče přístup k výchově ke zdraví, jak a zda pomáhají ke správným požadovaným normám stravovacích návyků, pitnému režimu a spánku. Z grafů je zřejmá snaha. Relativně správné výsledky dokazují, že se opravdu zajímají a zřejmě ovlivňují i svým postojem návyky dětí. Pozornost by zasloužil pitný režim. Malým množstvím vypitých tekutin může být také jistým způsobem ohrožen zdravotní stav dětí. Informaci předám rodičům s výsledky BMI...

Třetí úkol byl zaměřen na pedagogy, zda i oni se jakýmkoliv způsobem zaměřují a přispívají k rozvoji pohybové gramotnosti a přístupu k pohybu svých svěřenců. Už

z mateřských škol přicházejí děti zapálené pro sport a na nás, učitelích 1. stupně, je v nich ten plamínek udržovat, přikládat do něj a rozdmýchávat jej. Kdykoliv, kdekoliv a čímkoliv. Z pozitivních odpovědí vím, že se nám to všem daří.

H 1: Rodiče žáků prvního ročníku nepovažují výsledky výpočtu pomocí BMI za pádný argument ke změně životního stylu.

K potvrzení první hypotézy využiji otázku číslo 2. Stanovila jsem si hranici 75 % všech ostatních odpovědí, kromě: „Ano, rozhodně, tělesnou hmotnost pravidelně sleduji pomocí výpočtů BMI.“ Součet všech ostatních otázek je 94 % což dokazuje jasné „ne.“

H 2: Zdravý životní styl rodin žáků prvních ročníků není v souladu s optimálními požadavky společnosti.

Dvě priority ze čtyř hlavních v této oblasti, které je možné posuzovat, je zdravá výživa a vysoká pohybová aktivita. Obě byly potvrzeny ve výzkumu, a proto byla zároveň má hypotéza vyvrácena. Další dvě hlediska se u takto malých respondentů nedají posoudit. Jedná se nekonzumaci alkoholu a nekuřáctví.

H 3: Učitelé žáků prvních ročníků mají zájem o rozvoj pohybové gramotnosti a podporují kladný přístup k pohybu.

K potvrzení této hypotézy využiji průměr otázek 2 – 6 s hranicí 75 % u odpovědi „ano.“ V těchto pěti otázkách je průměr záporných odpovědí 37 % a kladných 63 %. Nemohu tuto hypotézu potvrdit ani vyvrátit.

RESUMÉ

This thesis deals about education of healthy lifestyle and health as a whole. It consists of two parts. In the first part you will learn everything essential about a healthy lifestyle, health, about calculating BMI, physical activity and eating habits. In the second part, there is elaborated empirical research, which consists of two questionnaires.

The first one is for the parents of the first class and it is focused on the calculation of the weight index, physical activity at school and home environment, food - its quality and other important aspects related to healthy lifestyle and drinking habits, rest.

The second one is designed for educators teaching in the first class. The task of the questionnaire was to examine whether teachers in teaching support primary health education.

The aim of this thesis was to find out whether parents are interested in health and a primary education of health of their children, it means whether are parents interested in what the child eats, drinks, how the child spend his leisure time.

Another goal was to determine whether educators are interested in the development of physical literacy among pupils and whether they support a positive approach to movement.

SEZNAM LITERATURY

1. BURSOVÁ, Marta, 2005. *Kompenzační cvičení*. Vyd. 1. PRAHA: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s. 196 s. ISBN 80 – 247 – 0948 – 1.
2. FIALOVÁ, Jana, 2012. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Vyd. 1. BRNO: Barrister & Principal. 137 s. ISBN 978 - 80 – 87474 – 55 - 6.
3. FRAŇKOVÁ, Slávka, et. al., 2015. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Vyd. 1. PRAHA: Portál, s. r. o. ISBN 978 – 80- 262 – 0797 – 9.
4. HAVLÍNOVÁ, Miluše, et al., 1998. *Program podpory zdraví ve škole*. Vyd. 1. PRAHA: Portál s. r. o. ISBN 80-7178-263-7.
5. LAUPER, Renate, 2007. *Dítě od hlavy až k patě v pohybu*. Vyd. 1. OLOMOUC: Poznání. 132 s. ISBN 978-80-86606-67-5.
6. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, et al., 2009. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. PRAHA: Grada Publishing. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
7. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, 2007. *Hudba jako prostředek motivace a iniciace žáka v tělesné výchově*. Vyd. 1. OLOMOUC: Univerzita Palackého. 43 s. ISBN 978 –80– 24416–91–5.
8. MARKOVÁ, Zdenka, 2005. *Pohybové hry do tříd a družin*. Vyd. 1. PRAHA: Grada Publishing. 145 s. ISBN 80-247-0845-0.
9. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ, 1997. *Tělesná výchova a zdraví*. Vyd. 1. OLOMOUC: Moravské tiskárny a. s.. 144 s. ISBN 80-85783-17-7.
10. NEVORAL, Jiří et al., 2003. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. JINOČANY: H&H Vyšehradská, s. r. o. Komenského 236. 434 s. ISBN 80-6022-93-5.

11. NOVOTNÁ, Jana, 2013. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. Vyd. 5. PRAHA: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. 80 s. ISBN 978-80-7452-037-2.
12. PECHOVÁ, Jaromíra, 2009. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. Vyd. 2. PRAHA: Portál. 160 s. ISBN 978-80-7367-642-1.
13. SIGMUNDOVI, Erik a Dagmar, 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Vyd. 1. OLOMOUC: Univerzita Palackého v Olomouci. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.
14. SZABOVÁ, Magdaléna, 2001. *Preventivní a nápravná cvičení*. Vyd. 1. PRAHA: Portál, s. r. o.. 143 s. ISBN 80-7178-504-0.
15. ZÍTKO, Miroslav, 1997. *Cvičení na netradičním nářadí*. Vyd. 1. PRAHA: Ústřední škola české obce sokolské.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. *Artega, z.s.*, ©2009-2016. Průměrná výška a váha dětí podle věku. *Číselník* [online]. 2014 [cit. 2015-12-25]. Dostupné z: http://ciselnik.artega.cz/prumerna_vyska_a_vaha_ditete_dle_veku.php
2. BRABCOVÁ, Monika, 2013. Domácí práce: Kolik spálíte kalorií? *Kafe.cz* [online]. 26. března 2013 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://www.kafe.cz/hubnuti/domaci-prace-kolik-spalite-kalorii-1080.aspx#.VthWO4-cGtF>
3. *Bludiště*, ©2011. Zájmové útvary 2015/2016. Dům dětí a mládeže Chodov [online]. 22. října 2015 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://www.ddmchodov.cz/download.php?idx=868>
4. *Data map*, ©2016. Ovoce a zelenina do škol [online]. [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Mapa.aspx>
5. *Lifestyle Academy*, ©2011. Posouzení skladby těla pomocí BMI, WHR, bazální metabolismus. *Nutriacademy* [online]. [cit. 2015-12-25]. Dostupné z: <http://www.nutriacademy.cz/lifestyle/skladba-tela-pomoci-bmi-whr-bazalni-metabolismus.php>
6. *Kalorické tabulky.cz*. Croissant s čokoládovou náplní 7days [online]. [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: <http://www.kaloricketabulky.cz/croissant-s-cokoladovou-naplni-7days/>
7. PERNICOVÁ, Hana, 2004. Výchova ke zdraví v učebních osnovách ŠVP. Základní vzdělávání. *RVP* [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/114/vychova-ke-zdravi-v-ucebnich-osnovach-svp.html/>

8. Petr, 2009. Nedělejme z našich dětí zbytečně otesánky. Aneb pitný režim našich ratolesti. *Žena X* [online]. 8. ledna 2009 [cit. 2016-02-25]. Dostupné z:
http://www.zenax.cz/nedelejme_z_nasich_deti_zbytecne_otesanky_3764.htm
PRAŽSKÉ MATKY©2013. Proč chodit. *Chodci sobě* [online]. 2008 [cit. 2016-02-25].
9. RVP, ©2010. Edukační program. *Pohyb a výživa* [online]. [cit. 2015-10-25]. Dostupné z:
<http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>
10. RVP, ©2010. O pokusném ověřování projektu Pohyb a výživa. *Pohyb a výživa* [online]. [cit. 2015-10-25]. Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/o-pokusnem-overovani-projektu-pohyb-a-vyziva-2>
11. *Seznam*, ©1996-2016. *Mapy* [online]. 2016 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z:
<http://mapy.cz/zakladni?x=12.7486000&y=50.2391010&z=15&q=Chodov%2035735%2C%20z%C5%A1>
12. SVOBODOVÁ, Jiřina, 2011. Povinnosti učitele zodpovědného za Švp. *RVP* [online]. 6. května 2011 [cit. 2016-01-05]. Dostupné z:
http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogický_lexikon/S/Škola_v_přírodě/Povinnosti_školy/Povinnosti_učitele_zodpovědného_za_ŠvP
13. SZIF, ©2013. Státní zemědělský intervenční fond. *Ovoce a zelenina do škol* [online]. [cit. 2016-03-03]. Dostupné z:
<http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?id=1>
14. Škola podle Komenského, 2007, *ŠVP* [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z:
<http://www.zschodov.cz/upload/m010/files/Merunka/SVP/SVP-format2012-1.pdf>
15. The Washington Post in *Česká televize*, ©1996-2016. Trápí vás nespavost? Je to problém, ale má řešení [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z:
<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/1502924-trapi-vas-nespavost-je-problem-ale-ma-reseni>

16. VYŠÍNOVÁ, Renata, 2006. Co se ukrývá v ochucených mlékách? Posvítili jsme si na jejich složení! *Pro ženy.cz* [online]. 27. srpna 2014 [cit. 2016-03-03].
Dostupné z: <https://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/zaujalo-nas/39895-porovnali-jsme-slozeni-8-ochucenych-mlek-na-co-si-dat-pri-vyberu-pozor>
17. WIKIPEDIA, ©Creative Commons. Spánek [online]. [cit. 2016-03-03]. Dostupné z: (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Spánek>)
18. *Západočeská Univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné a sportovní výchovy*, ©2010. Pohybově rekreační přestávky [online]. [cit. 2016-01-20].
Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy/pohybove-rekreacni-prestavky.html>
19. *Západočeská Univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné a sportovní výchovy*, ©2010. Vyučovací jednotka tělesné výchovy. Struktura [online]. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z:
<http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví

Obr. 2: Pyramida aktivity

Obr. 3: Mapa města Chodova

Obr. 4: Pyramida vyvážené stravy

Obr. 5: Mapa škol zapojených do projektu "OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL" ve školním roce 2015/2016

Obr. 6: Ochucené mléko Lipánek kakaový

Obr. 7: Croissant 7days

Obr. 8: Doporučená délka spánku

SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Kategorie BMI a zdravotní rizika

Tab. 2: Průměrná výška a váha dětí podle věku

Tab. 3: Jak spálit 100 kalorií?

Tab. 4: Doporučený příjem tekutin pro nesportující děti

Tab. 5: Výzkumný vzorek

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Otázka č. 1

Otázka č. 1 - K výpočtu BMI doplňte požadující údaje: věk, váha, výška.

Graf 2 - Otázka č. 2

Otázka č. 2 – Považujete výpočet BMI Indexu za zásadní ukazatel tělesné hmotnosti?

Graf 3 - Otázka č. 3

Otázka č. 3 – Jaké volnočasové aktivity (zájmové kroužky) vaše, děti provozují / navštěvují?

Graf 4 – Otázka č. 4

Otázka č. 4 - Jakým způsobem trávíte dny volna s dětmi?

Graf 5 – Otázka č. 5

Otázka č. 5 - Zapojujete děti do plynulého chodu domácnosti například drobnými domácími pracemi, starostí o domácího mazlíčka?

Graf 6 – Otázka č. 6

Otázka č. 6 – Kolik času tráví váš syn/dcera denně u televizní obrazovky či počítače?

Graf 7 – Otázka č. 7

Otázka č. 7 - Do školy se váš(e) syn/dcera dopravují jakým způsobem?

Graf 8 – Otázka č. 8

Otázka č. 8 - Kolikrát denně zajišťujete vašim dětem domácí stravu?

Graf 9 – Otázka č. 9

Otázka č. 9 - Při přípravě pokrmů dbáte nejvíce na?

Graf 10 – Otázka č. 10

Otázka č. 10 - Jakou nejčastější snídani dětem podáváte?

Graf 11 – Otázka č. 11

Otázka č. 11 - K dopolední svačině dětem chystáte?

Graf 12 – Otázka č. 12

Otázka č. 12 - Jakým způsobem řešíte obědy ve dnech školní docházky?

Graf 13 – Otázka č. 13

Otázka č. 13 - Které nápoje, v rámci pitného režimu, dětem podáváte nejčastěji?

Graf 14 – Otázka 14

Otázka č. 14 - Jaké množství cca?

Graf 15 – Otázka č. 15

Otázka č. 15 - Kolik hodin vaše děti denně spí?

Graf 16 - Otázka č. 1 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 1 - Jaký mají žáci vztah, po příchodu z MŠ, k tělesné výchově?

Graf 17 - Otázka č. 2 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 2 - Zařazujete do vašich vyučovacích jednotek tělovýchovné chvílky?

Graf 18 - Otázka č. 3 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 3 - Využíváte kinestetický styl výuky – učení v pohybu?

Graf 19 - Otázka č. 4 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 4 - Máte možnost praktikovat ve výuce přírodovědné vycházky?

Graf 20 - Otázka č. 5 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 5 - Doprovázíte, v hodinách hudební výchovy, písňe pohybovým doprovodem nebo nacvičujete různé druhy tanců či tanečních kroků?

Graf 21 - Otázka č. 6 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 6 - Mají žáci možnost trávit přestávky aktivně?

Graf 22 - Otázka č. 7 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 7 - Domníváte se, že v osnovách učiva jsou dostatečně propagovány základy výživové gramotnosti?

Graf 23 - Otázka č. 8 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 8 - Jakým způsobem probíhá hodina tělesné výchovy? Očíslujte dle posloupnosti a využitých možností.

Graf 24 - Otázka č. 9 z dotazníku pro pedagogy

Otázka č. 9 - Je vaše škola zapojena do projektů na podporu zdraví?

PŘÍLOHY

I. Dotazník pro rodiče žáků 1. tříd – anonymní

Vážení rodiče,

jmenuji se Eva Smolková, jsem studentka 5. ročníku Západočeské univerzity v Plzni, Fakulta pedagogická, Učitelství pro 1. stupeň a třídní učitelka žáků 3. ročníku na ZŠ Komenského v Chodově. Téma mé diplomové práce je „Prvotní výchova ke zdravému životnímu stylu v mladším školním věku = zdravá příští generace.“ Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí praktické části práce. Předem děkuji za objektivní odpovědi a Váš čas.

1. Věk, pohlaví, váha, výška (vše k výpočtu BMI Indexu)

2. Považujete výpočet BMI Indexu za zásadní ukazatel tělesné hmotnosti?

- a) ano, rozhodně, tělesnou hmotnost pravidelně sleduji prostřednictvím BMI Indexu
- b) ano, ale není to pro mě zásadní měřítko
- c) ne, není to pro mne důležité
- d) ne, nepovažuji BMI za pádný argument
- e) nevím, neznám

3. Jaké volnočasové aktivity (zájmové kroužky) váš(e) syn/dcera provozují/navštěvují - vyberte více možností

ano ne

- a) fotbal
- b) volejbal
- c) atletika
- d) gymnastika
- e) taneční obor
- f) turistika
- g) plavání
- h) cyklistika
- i) jiné
- j) chodí s kamarády ven

jaké:
kolikrát týdně.....
na jak dlouho cca.....

4. Jakým způsobem trávíte dny volna s dětmi?

Vyberte více možností.

- a) turistickými výlety
- b) cyklistickými výlety
- c) plaváním
- d) běháním
- e) procházkami či chůzí
- f) jinak jak:

5. Zapojujete své děti do plynulého chodu domácnosti, např. drobnými domácími pracemi, starostmi o domácího mazlíčka?

- a) ano, pravidelně
- b) ne, nikdy
- c) občas

6. Kolik času tráví váš syn/dcera denně u televizní obrazovky, počítačových monitorů?

- a) 1 hodinu
- b) 2 hodiny
- c) 3 hodiny
- d) více než 3 hodiny
- e) méně než 1 hodinu
- f) vůbec
- g) jinak jak:

7. Do školy se váš(e) syn/dcera dopravují:

- a) pěšky
- b) dopravním prostředkem

8. Kolikrát denně zajišťujete vašim dětem domácí stravu?

- a) 3 krát
- b) 5 krát
- c) vícekrát než 5 krát
- d) jiná možnost jaká:

9. Při přípravě pokrmů dbáte na:

- vyberte více možností

- a) pestrost
- b) přiměřené množství
- c) vyváženost
- d) čerstvost
- e) jiné jaké:

10. Jakou nejčastější snídaní dětem podáváte?

- a) pečivo, mazadlo (př. máslo, tavený sýr aj.), zelenina
- b) pečivo, mazadlo, šunka, zelenina
- c) cereálie nebo lupínky, mléko či jogurt
- d) nesnídá
- e) jiná jaká:

11. K dopolední svačině dětem chystáte:

- a) ovoce
- b) pečivo, mazadlo, zeleninu
- c) sušenky či jiné sladkosti
- d) jogurt či mléčný nápoj
- e) peníze na nákup svačiny cestou do školy nebo ve škole
- f) jinou jakou:

12. Jakým způsobem řešíte obědy ve dnech školní docházky?

- a) ve školní jídelně
- b) doma, u prarodičů
- c) dáváme mu peníze-stravuje se sám(a)

13. Které nápoje, v rámci pitného režimu, dětem podáváte nejčastěji?

- a) neperlivou vodu
- b) perlivou vodu
- c) slazené sycené nápoje – limonády
- d) džusy
- e) čaje
- f) jiné jaké:

14. Jaké množství cca?

- a) 1 litr
- b) 2 litry
- c) 3 litry
- d) jiné množství jaké:

15. Kolik hodin Vaše děti denně spí?

- a) 10 hodin
- b) 9 hodin
- c) 8 hodin
- d) více než 10 hodin
- e) jiný jaký:

II. Dotazník pro pedagogy 1. tříd – anonymní

Vážení učitelé, kolegové,
jmenuji se Eva Smolková, jsem studentka 5. ročníku Západočeské univerzity v Plzni, Fakulta pedagogická, Učitelství pro 1. stupeň a třídní učitelka žáků 3. ročníku na ZŠ Komenského v Chodově. Téma mé diplomové práce je „Prvotní výchova ke zdravému životnímu stylu v mladším školním věku = zdravá příští generace.“ Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí praktické části práce. Předem děkuji za objektivní odpovědi a Váš čas.

Anonymní dotazník pro vyučující:

1. Jaký mají žáci vztah, po příchodu z MŠ, k tělesné výchově?
 - a) kladný
 - b) záporný
 - c) žádný
 - d) jinýjaký:

2. Zařazujete do vašich vyučovacích jednotek tělovýchovné chvílky?
 - a) ne
 - b) anojaké př. :

3. Využíváte kinestetický styl výuky – učení v pohybu?
 - a) ano
 - b) nejaké:

4. Máte možnost praktikovat ve výuce přírodovědné vycházky?
 - a) ano
 - b) ne

5. Doprovázíte, v hodinách hudební výchovy, písně pohybovým doprovodem nebo nacvičujete různé druhy tanců či tanečních kroků?
 - a) ano
 - b) ne

6. Mají žáci možnost trávit přestávky aktivně?

- a) na chodbách školy – švihadlo, panák
- b) na zahradě či dvoře
- c) jiným způsobem jakým:
- d) ne, nemají možnost

7. Domníváte se, že v osnovách učiva jsou dostatečně propagovány základy výživové gramotnosti?

- a) ano
- b) ne
- c) neumím posoudit

8. Jakým způsobem probíhá hodina tělesné výchovy? Očíslujte dle posloupnosti a využitých možností.

- protažení a kompenzace
- zahřívací část
- posilování
- příprava pohybového aparátu
- průpravná část
- úvod
- hlavní část – nácvik nové činnosti, fixace z předešlých hodin, opakování známých činností
- zklidnění organismu a zhodnocení

9. Je Vaše škola zapojeno do projektů na podporu zdraví?

- a) ne
- b) ano
- c) nevím