

**ABSOLVENTSKÁ PRÁCE
ZÁKLADNÍ ŠKOLA, ŠKOLNÍ 24, BYSTRÉ 569 92
9. ROČNÍK**

Zdravý životní styl

Martin Krčil

ŠKOLNÍ ROK 2018/2019

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracoval samostatně a všechny použité zdroje jsem řádně uvedl.

Děkuji za pomoc při zpracování tématu mému garantovi Mgr. Janu Mužíkovi.

V Bystrém, dne 31. května 2019

.....

Obsah

Obsah.....	1
Úvod.....	2
1. Teoretická část.....	3
1.1 Faktory ovlivňující zdraví	3
1.2 Stravování.....	3
1.2.1 Potraviny v našem jídelníčku.....	3
1.2.2 Způsoby úprav pokrmů	4
1.2.3 Množství, skladba a velikost porcí.....	4
1.2.4 Nevhodné stravovací návyky.....	4
1.2.5 Detoxikace organismu.....	4
1.3 Pitný režim.....	5
1.3.1 Denní příjem tekutin.....	5
1.3.2 Vhodné a nevhodné nápoje.....	5
1.4 Pohyb.....	5
1.4.1 Význam pohybu pro zdraví.....	5
1.4.2 Dostatečná pohybová aktivita.....	6
1.4.3 Vhodné pohybové aktivity.....	6
1.5 Spánek a odpočinek.....	6
1.5.1 Minimální doba spánku.....	6
1.5.2 Umění odpočívat.....	7
2. Praktická část.....	8
2.1 Metodika práce.....	8
2.2 Výsledky práce	8
Závěr.....	16
Zdroje.....	17
Přílohy	18

Úvod

Když jsem se rozhodoval, co by mělo být tématem pro moji absolventskou práci, chtěl jsem něco, kde se budu zabývat tělem člověka. Něco, kde spojím sportování se zdravým jídelníčkem. A proto jsem se rozhodl, že moje téma bude zdravý životní styl. Toto téma jsem si vybral, protože se sám o toto téma zajímám a přijde mi důležité o tom něco vědět. Zdravý životní styl je pojem, se kterým se pojí spousta dalších pojmů. Proto mi nedělalo velký problém vymyslet, co budu v této práci zjišťovat. Cíl práce je tedy dozvědět se o tomto tématu spousta dalšího a zjistit, jak zdravě žijí žáci na naší základní škole. V teoretické části je nutné, abych si jednotlivé části nastudoval z důvěryhodných zdrojů a následně je dokázal zpracovat. V praktické části jsem zvolil dotazníkové šetření u žáků 2. stupně Základní školy v Bystrém. V teoretické části se můžete dočíst o faktorech ovlivňující zdraví, o stravování, o pitném režimu, o pohybu a o spánku a odpočinku. V praktické části najdete podrobnou metodiku práce a samotné výsledky dotazníků.

1. Teoretická část

1.1 Faktory ovlivňující zdraví

Faktorů ovlivňujících zdraví je velmi mnoho. Jak pozitivních, tak bohužel i negativních. Mezi pozitivní můžeme zařadit například pravidelné sportování jakéhokoli druhu. Nejdůležitější pozitivní faktor je pak zdravý jídelníček. S tím souvisí pravidelný pitný režim a pravidelné stravování. Důležitá je pak samozřejmě i regenerace a dostatečně dlouhý spánek. Negativních faktorů se bohužel nejde úplně vyvarovat. Nejčastějšími negativními faktory jsou špatný jídelníček, časté pití alkoholu nebo užívání návykových látek.

1.2 Stravování

1.2.1 Potraviny v našem jídelníčku

Naše strava je podle mého názoru nejdůležitější část našeho životního stylu. Je velmi důležité dbát na to, co jíme. Vhodné a nevhodné potraviny nejsou pro každého stejné. Ale obecně lze říci, že nevhodné potraviny jsou: [1]

- výrobky z bílé mouky (pečivo, těstoviny, knedlíky...)
- cukr, zejména řepný a výrobky z něj
- větší množství soli
- nevhodné typy tuků (uzeniny, tuky živočišného původu, vepřové maso...)
- potraviny s malou výživovou hodnotou, s obsahem potravinářských barviv...

Vhodné potraviny jsou ty, které mají velkou výživovou hodnotu, obsahují málo tuku, vitamíny, minerály. Můžeme mezi ně zařadit tyto:

- bílkoviny - živočišné (kuřecí maso, ryby, kozí sýr, bílý jogurt...)
- rostlinné (fazole adzuki, zelené fazolky, čočka, hrách...)
- sacharidy (žitné nebo sójové pečivo, rýže, meruňky, citróny, ananas...)
- zelenina (saláty, brokolice, mrkev, špenát, cibule, petržel, dýně...)
- tuky (olivový nebo lněný olej)

1.2.2 Způsoby úprav pokrmů

Když si doma připravujeme oběd nebo večeři, není jedno, jakým způsobem pokrm připravujeme. Nevhodnou úpravou pokrmy přicházejí o nezbytné živiny a pokrmy se tak stávají nevhodnými. Nejvhodnější úpravou pokrmů je příprava jídla v páře. Dále je vhodné vaření, pečení, dušení a grilování. Nevhodné je smažení a fritování. [1]

1.2.3 Množství, skladba a velikost porcí

Je podstatné dodržovat pravidelnost ve stravování. Malý počet velkých porcí určitě není dobrý. Je mnohem lepší jíst víckrát denně menší porce. Tělo si tak zvykne na pravidelný přísun živin a kalorií. [1] uvádí, že energetické hodnoty jednotlivých jídel by měly vypadat takto:

- *snídaně 25 – 30 %*
- *svačina cca 10 %*
- *oběd cca 30 %*
- *svačina cca 10 %*
- *večeře 20 – 25 %*

Většinu sacharidů bychom měli sníst v první části dne, aby naše tělo mělo dostatek energie na celý zbytek dne. Večeře už by měla být složena pouze ze zeleniny, bílkovin a malé porce sacharidů.

1.2.4 Nevhodné stravovací návyky

Pokud se snažíte zhubnout nebo žít zdravě, určitě byste neměli mít žádný špatný stravovací návyk. Ať už je to hltání, noční návštěvy lednice nebo třeba ujídání, nic z toho není dobré. Při hltání ve skutečnosti sníte více jídla, než potřebujete. Než váš žaludek stihne vyslat signál do mozku, že už je naplněn, stihnete sníst více jídla. Je tedy lepší jíst pomalu a přestat, když jste najedení. Pokud se v noci probudíte a máte potřebu si dát něco k jídlu, nejspíše jste přes den tělu nedodal dostatek nějaké potřebné látky nebo vitamíny. Proto je nezbytné jíst přes den zeleninu a ovoce. Dalším častým zlovykem je vynechání snídaně. Snídaně ale slouží po spánku jako zdroj energie, takže pokud jdete ráno do školy nebo do práce, je určitě dobré vstát o pár minut dřív a nasnídat se. [2]

1.2.5 Detoxikace organismu

Detoxikace je čištění těla od škodlivých látek, které v organismu vznikají jeho provozem nebo se do těla dostávají z okolního prostředí nebo jídla. Detoxikačně působí některé potraviny, např.: avokádo, červená řepa, česnek, jablka, švestky, brukvovitá zelenina (zelí, kapusta, špenát,...). Opti-

mální je jíst potraviny v BIO kvalitě – hlavně ty, které jsou nejvíce postiženy pesticidy (ovoce, zelenina, maso, vejce). [1]

1.3 Pitný režim

1.3.1 Denní příjem tekutin

Příjem tekutin je pro tělo nezbytný. Nedostatečný pitný režim způsobuje zvýšenou únavu, bolest hlavy, kloubů, poruchy ledvin a může dojít až ke kolapsu krevního oběhu. Ideální množství tekutin za den závisí na váze, fyzické aktivitě a další ukazatele např. kolik kávy denně vypijete. Výpočet tedy zní: vaše váha \times 0,03l. Pokud jste vypili kávu, je třeba každý šálek zapít 0,3l vody. Po cvičení je třeba doplnit vypocené tekutiny. [1]

1.3.2 Vhodné a nevhodné nápoje

Jelikož je pitný režim tak důležitý, je dobré vědět, které nápoje jsou vhodné pro každodenní pití. Protože i nápoj, který se tváří zdravě, může obsahovat zbytečně velké množství sacharidů. Například 100% džusy nejsou vhodnou tekutinou, protože obsahují nadměrné množství energie. Pokud tedy chceme pít džusy, tak je musíme ředit vodou v poměru 1:1. Nevhodné jsou také slazené nápoje a ledové nápoje. A samozřejmě alkohol také není vhodný k doplnění pitného režimu. [3]

Tak co tedy pít?

- Pitnou vodu nebo neperlivou stolní vodu (obsahují minerální látky)
- 100% ovocné džusy ředěné vodou v poměru 1:1
- Ovocné čaje

1.4 Pohyb

1.4.1 Význam pohybu pro zdraví

Člověk je díky dlouhodobému vývoji geneticky vybaven na velkou fyzickou zátěž, aby si dokázal obstarat potravu. V dnešní době ale velké množství z nás přes den jen sedí, což se podepisuje na zdravotním stavu a váze.

Co se děje, když se hýbáme?

- Spalujeme tuky
- Narůstá naše svalová hmota (hlavně pokud posilujeme)

- Zlepšuje se činnost našeho srdce a snižuje se krevní tlak
- Posilujeme kosti a bráníme rozvoji osteoporózy (= řidnutí kostní tkáně)
- Snižujeme cholesterol
- Snižujeme hladinu cukru v krvi
- Zlepšujeme držení těla
- Zpomalujeme proces stárnutí (tělo je nuceno k regeneraci)
- Máme lepší náladu, díky hormonům, které se dostávají do oběhu [1, 4]

1.4.2 Dostatečná pohybová aktivita

Cílem k úspěchu je hlavně pravidelnost. Pokud to děláme tak, že jeden týden máme nějakou pohybovou aktivitu 7x týdně a poté se druhý týden nehýbeme, je to chyba. Jestliže chceme, aby náš pohyb měl nějaký efekt, je ideální najít si čas alespoň třikrát týdně a mít pohyb každý týden. Není nutné cvičit každý den, aby naše tělo mělo nějaký čas na regeneraci.

1.4.3 Vhodné pohybové aktivity

Vhodné pohybové aktivity máme každý jiný. Dělejte to, co vás baví (jinak toho brzy necháte). Dělejte takové aktivity, které zvládnete po fyzické stránce, ale zároveň pro vás budou přínosem (např. pro vrcholové sportovce nebude k tréninku vhodná chůze). Pokud tedy nejste vrcholový sportovec, úplně nejjednodušší aktivita je chůze. 10 000 kroků (cca 7 km) je minimum, aby měla chůze pozitivní vliv na zdraví. [1]

1.5 Spánek a odpočinek

1.5.1 Minimální doba spánku

Spánek je nezbytná součást našeho života. Pokud nedodržujeme vhodnou délku spánku, zvyšuje se riziko některých nemocí a škodíme našemu zdraví. Nevhodný je příliš krátký spánek, ale i příliš dlouhý spánek. Vhodná doba spánku je tedy:

- předškolní děti – 9 až 10 hodin v noci, k tomu 2 až 3 hodiny přes den
- školní děti – 9 až 11 hodin
- dospělí – 7 až 8 hodin

Pokud se naše doba spánku velmi liší oproti doporučené době, hrozí nám tato onemocnění:

- cukrovka
- obezita
- deprese
- onemocnění srdce [5]

Je jasné, že optimální dobu spánku nelze vždy dodržet. Například pokud dnes budeme spát pouze šest hodin, další den budeme potřebovat delší dobu spánku, abychom se cítili odpočatí. Nebo pokud je náš spánek přerušovaný, budeme také potřebovat spát déle.

1.5.2 Umění odpočívát

Odpočívát můžeme v různých formách. Uvolnění (relaxace) je krátký odpočinek uprostřed práce. Je dobrý pro vyčištění mysli a načerpání energie pro další práci. Odpočinek je zastavení každodenní činnosti, zastavení práce ve všech podobách. Práce musí uvolnit místo volným chvílím. A poslední forma odpočinku je spánek. Spánek je zastavení vědomí. Tato pravidelná činnost je nezbytná pro všechny živočichy, protože úplná absence spánku může být smrtelná. [6]

2. Praktická část

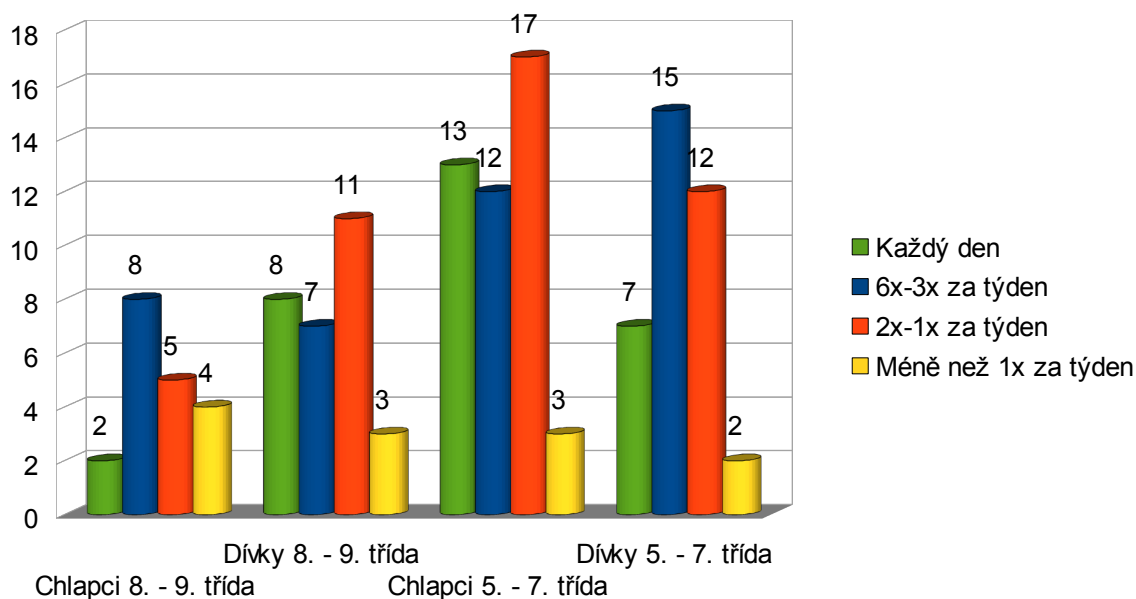
2.1 Metodika práce

V praktické části jsem jako postup zvolil dotazníkové šetření. Bylo tedy nutné vytvořit vlastní dotazník (viz Příloha 1). Při vytváření dotazníku jsem se snažil, aby dotazník obsahoval všechny kapitoly teoretické části. Po schválení dotazníku garantem nastalo samotné rozdávání ve třídách. Šetření jsem provedl ve třídách druhého stupně Základní školy v Bystrém, celkem tedy 6 tříd. Dotazník vyplnilo celkem 128 žáků. Poté jsem dotazníky začal vyhodnocovat. Výsledky dotazníků můžete vidět v další části.

2.2 Výsledky práce

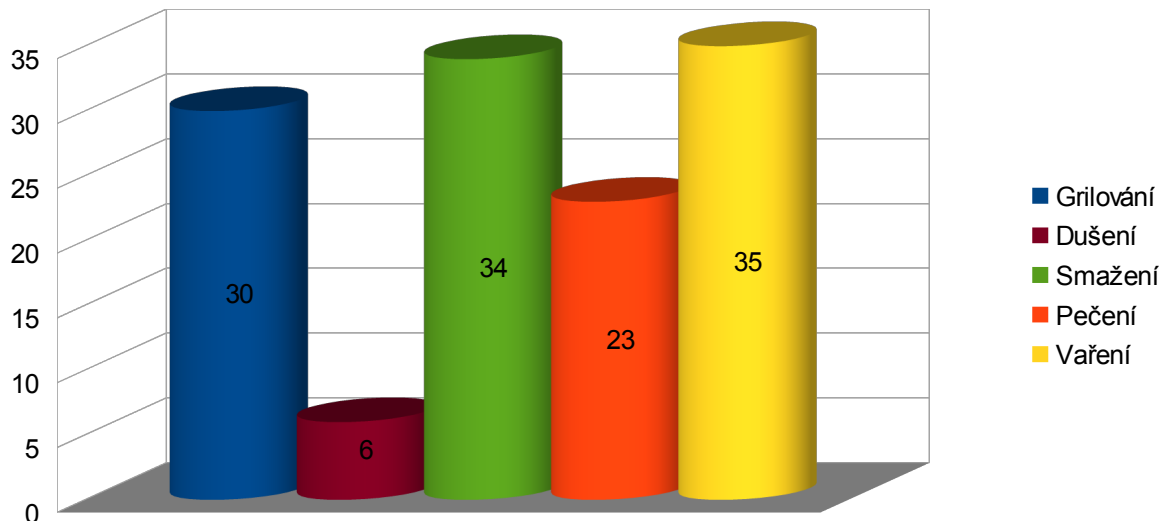
Na grafu č. 1 je vidět, že nejvíce sladkostí konzumují chlapci v 5. - 7. třídě a dívky v 8. - 9. třídě. Naopak nejméně sladkostí konzumují chlapci v 8. - 9. třídě. Starší chlapci mě příjemně překvapili a ostatní skupiny by si z nich mohly brát příklad.

Graf č. 1: Četnost jezení sladkostí



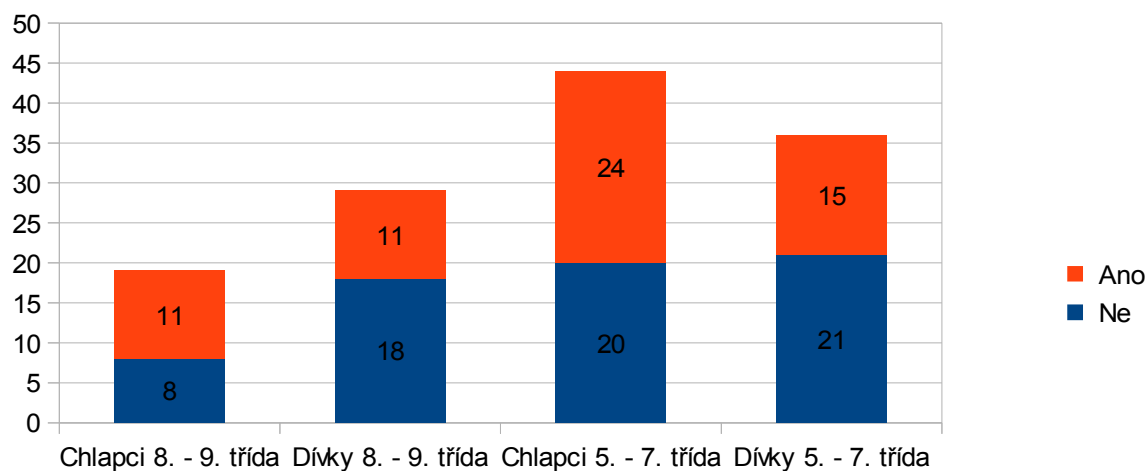
Na grafu č. 2 je vidět, že mezi žáky je nejoblíbenější způsob úpravy pokrmů vaření a smažení. Nejméně preferovaný typ úpravy pokrmů je dušení, což jsem očekával. Stejně tak jsem očekával vysoký počet smažení a i to se naplnilo. Smažení je velmi oblíbený způsob úpravy pokrmů, ale také bohužel nejnezdравější.

Graf č. 2: Nejoblíbenější způsoby úpravy pokrmů



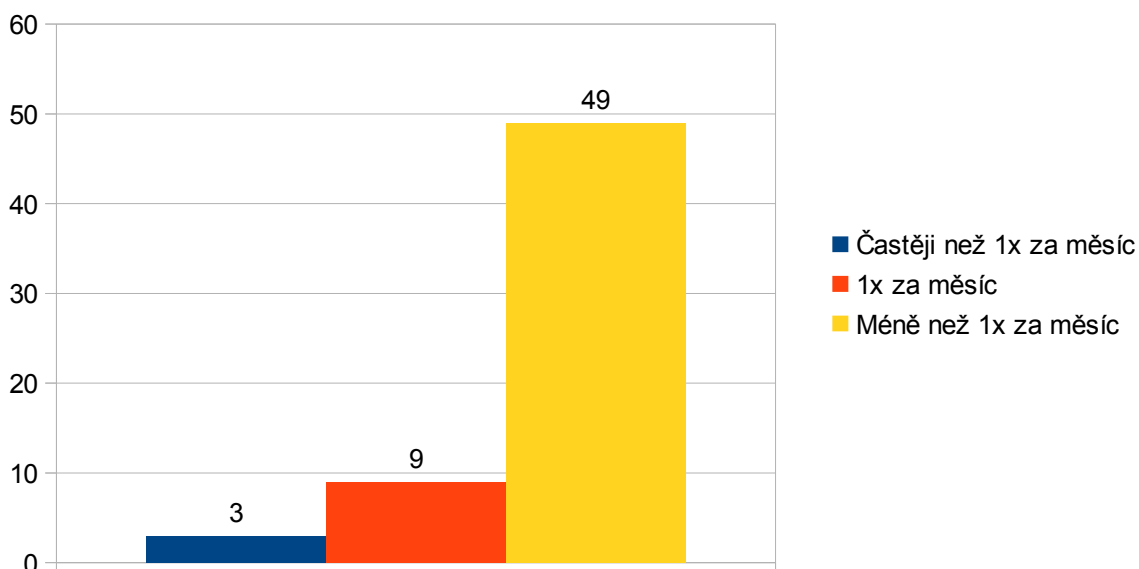
Na grafu č. 3 je vidět, že fastfoody navštěvují více chlapci než dívky. Myslím, že hlavními důvody jsou, že dívky dbají na svoji postavu a zdraví více než chlapci, a proto se většina dívek fastfoody spíše vyhýbá, než by fastfoody pravidelně navštěvovaly.

Graf č. 3: Navštěvování fastfoodů



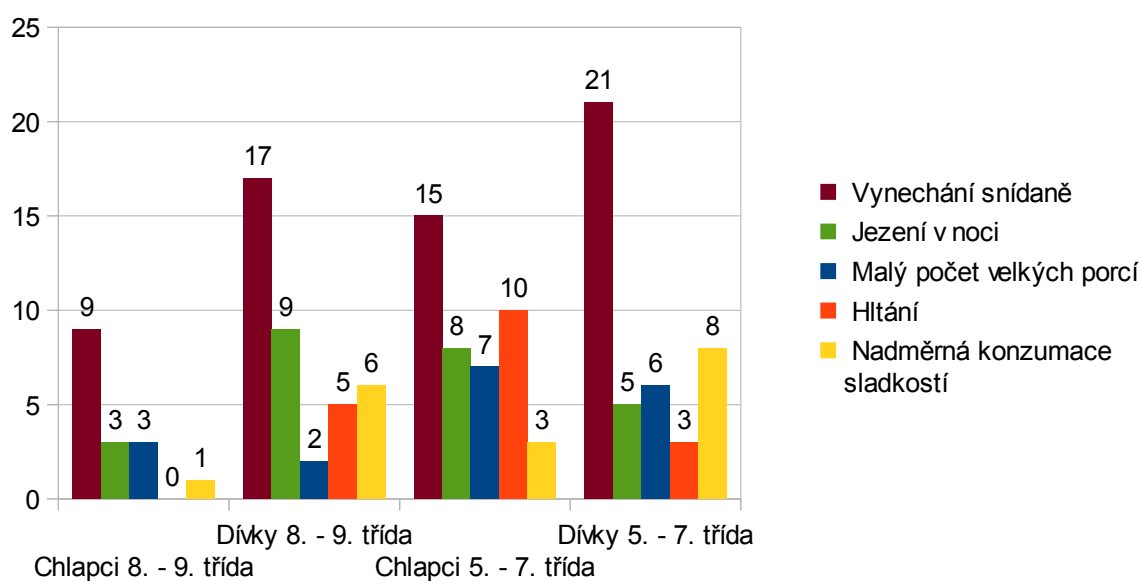
Na grafu č. 4 je vidět, že žáci, kteří fastfoody navštěvují, do fastfoodů chodí méně než 1x za měsíc. A to nejspíše kvůli tomu, že se v okolí žádné fastfoody nevyskytují. Kdyby tu fastfoody byly, myslím, že by se navštěvovanost o hodně zvedla.

Graf č. 4: Navštěvovanost fastfoodů



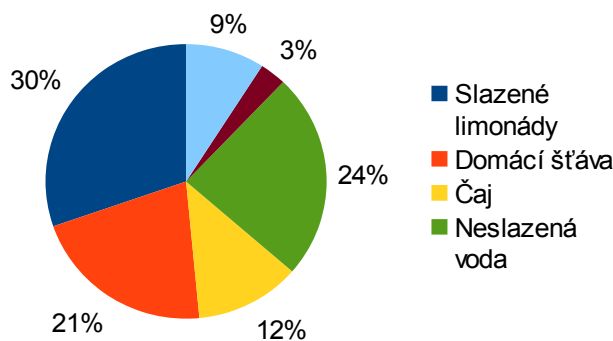
Na grafu č. 5 je vidět, že nejčastěji se žáci dopouští vynechání snídaně, ať už z časových nebo jiných důvodů. Čekal jsem, že se žáci častěji dopouští nadměrné konzumace sladkostí, ale paradoxně to byla jedna z nejméně častých odpovědí.

Graf č. 5: Nevhodné stravovací návyky

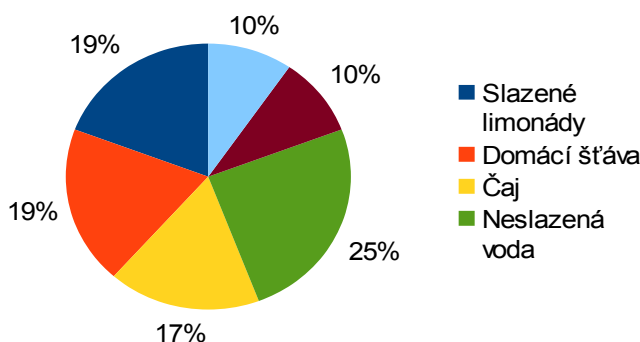


Na grafech č. 6-9 je vidět, že u mladších dívek i chlapců vyhrává domácí šťáva. U starších skupin už je tomu jinak. U starších dívek je nejoblíbenější neslazená voda a u starších chlapců vede slazená limonáda. Nejméně oblíbené nápoje u všech skupin je mléko a nápoje z něj, což mě překvapilo. Čekal jsem, že je mléko mezi žáky oblíbenější.

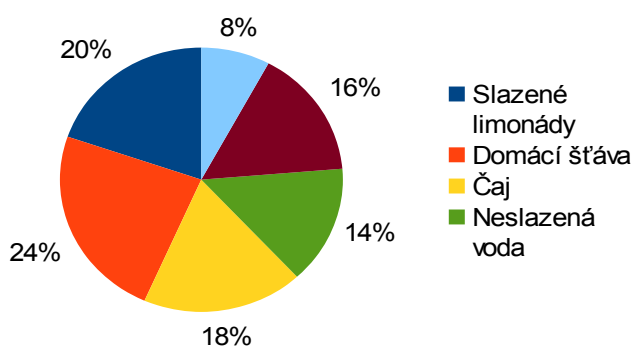
Graf č. 6: Nejoblíbenější nápoje (chlapci 8. - 9. třída)



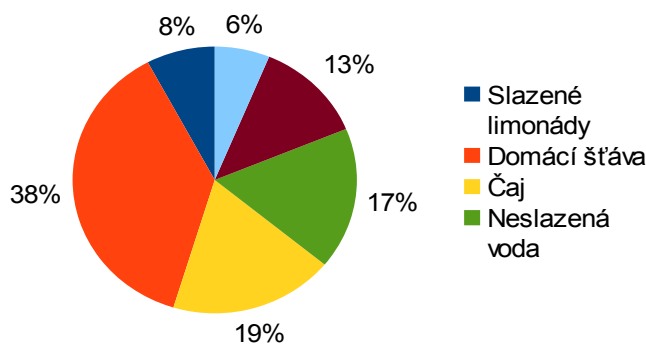
Graf č. 7: Nejoblíbenější nápoje (dívký 8. - 9. třída)



Graf č. 8: Nejoblíbenější nápoje (chlapci 5. - 7. třída)



Graf č. 9: Nejoblíbenější nápoje (dívký 5. - 7. třída)

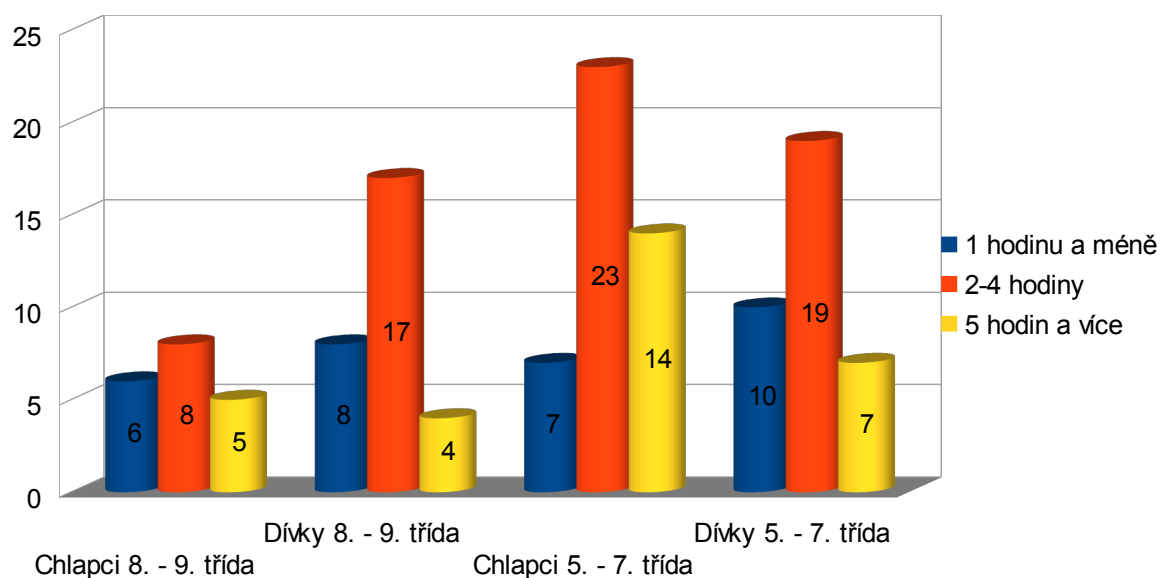


Na tabulce č. 1 je vidět, že až na chlapce 5. - 7. třídy jsou mezi žáky oblíbenější neperlivé nápoje. Odpovědi u této otázky mě příjemně překvapily, protože perlivé nápoje ve velkém množství nejsou pro tělo dobré.

Tabulka č. 1: Oblíbenost perlivých a neperlivých nápojů		
	Perlivé	Neperlivé
Chlapci 8. - 9. třída	5	14
Dívky 8. - 9. třída	10	19
Chlapci 5. - 7. třída	26	18
Dívky 5. - 7. třída	10	26

Na grafu č. 10 je vidět, že nejvíce žáků sportuje 2-4 hodiny týdně. U chlapců 5. - 7. třídy se našlo více žáků, kteří sportují 5 a více hodin týdně, než těch, kteří sportují 1 hodinu a méně. Bohužel u všech ostatních skupin bylo více žáků, kteří se sportu týdně věnují pouze 1 hodinu a méně.

Graf č. 10: Hodiny strávené sportováním za týden



Na tabulce č. 2 je vidět, že velká většina žáků má nějaký oblíbený sport. Nejčastější oblíbené sporty u chlapců jsou fotbal, florbal, plavání, hokej, cyklistika. Nejčastější oblíbené sporty u dívek jsou běh, lyžování, biatlon, plavání, požární sporty.

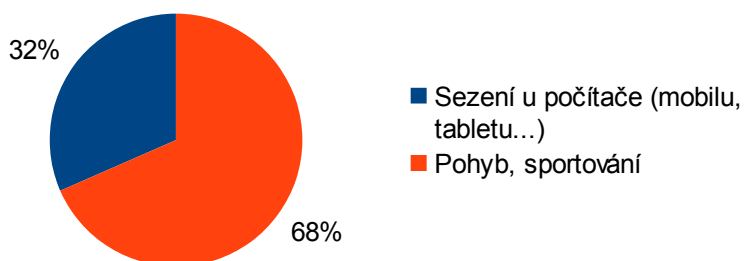
Tabulka č. 2: Oblíbené sporty		
	Ano	Ne
Chlapci 8. - 9. třída	13	6
Dívky 8. - 9. třída	18	11
Chlapci 5. - 7. třída	41	3
Dívky 5. - 7. třída	33	3

Na tabulce č. 3 je vidět, že většina žáků se závodně sportům nevěnuje. Ale opět u žáků 5. - 7. třídy se sportům věnuje závodně více než polovina žáků. Takže je vidět, že nejvíce sportující skupina jsou chlapci 5. - 7. třída. Nejčastější sporty, kterým se chlapci věnují závodně, jsou fotbal, požární sport, ringo, stolní tenis, cyklistika, hokej. Nejčastější sporty, kterým se dívky věnují závodně, jsou požární sport, plavání.

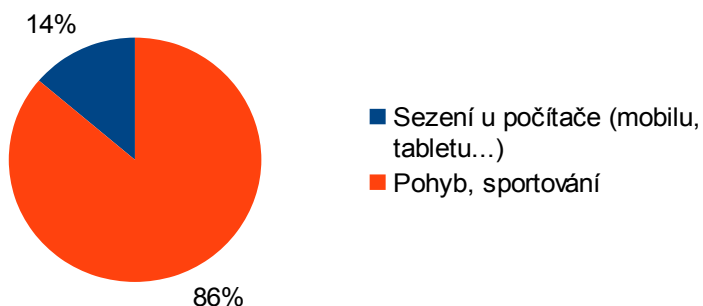
Tabulka č. 3: Sportování na závodní úrovni		
	Ano	Ne
Chlapci 8. - 9. třída	5	14
Dívky 8. - 9. třída	3	26
Chlapci 5. - 7. třída	30	24
Dívky 5. - 7. třída	11	25

Na grafech č. 11-14 je vidět, že většina žáků by dala přednost pohybu a sportování před sezením u počítače. Nejvíce žáků, kteří by si vybrali sezení u počítače, se našlo u chlapců 8. - 9. třídy. Přesný opak byl u dívek 5. - 7. třídy, kde by si sezení u počítače vybrala pouze 1 z 36 dívek. Je vidět, že u mladších dětí stále jasně vede sportování, ale se stoupajícím věkem stoupá i počet dětí, kteří by si raději vybraly počítač.

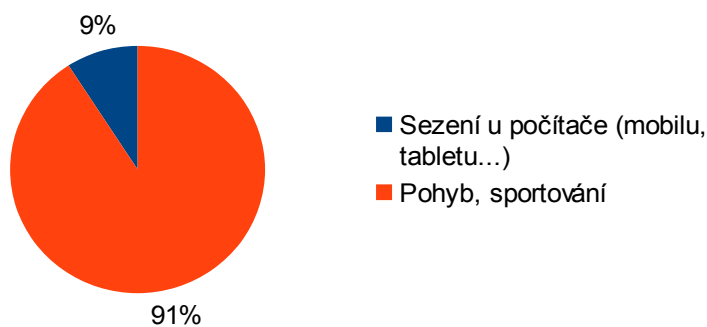
Graf č. 11: Sezení u počítače (mobilu, tabletu...) X Pohyb, sportování (chlapci 8. - 9. třída)



Graf č. 12: Sezení u počítače (mobilu, tabletu...) X Pohyb, sportování (dívkky 8. - 9. třída)



Graf č. 13: Sezení u počítače (mobilu, tabletu...) X Pohyb, sportování (chlapci 5. - 7. třída)

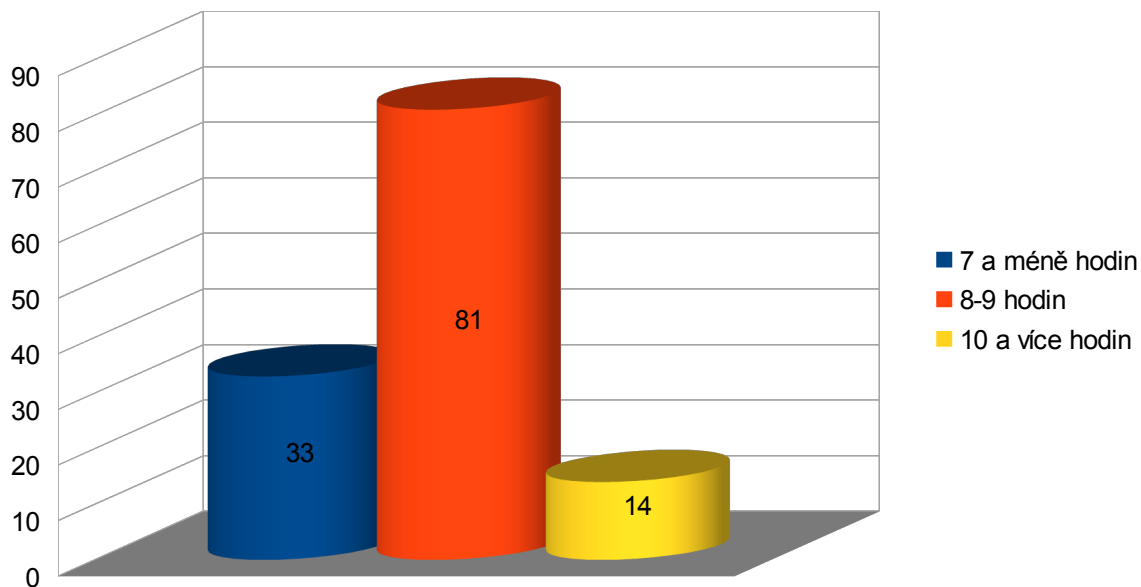


Graf č. 14: Sezení u počítače (mobilu, tabletu...) X Pohyb, sportování (dívkky 5. - 7. třída)



Na grafu č. 15 je vidět, že nejvíce žáků si průměrně dopřeje 8-9 hodin spánku za jednu noc. 8-9 hodin spánku stačí k tomu, aby tělo dokázalo zregenerovat po náročném dni a je znovu připraveno na další den. Necelá třetina žáků spí pouze 7 hodin a méně. To podle mě není optimální doba a může to být jeden z důvodů, proč se ráno nebo i během dne cítíte unavení.

Graf č. 15: Průměrná doba spánku za jednu noc



Způsob odpočinku - U této otázky žáci odpovídali volně. Nejčastěji odpočívají spánkem nebo si jdou jenom lehnout a dívají se na film nebo jsou na mobilu. Objevovaly se ale i jiné odpovědi. Např. jdou hrát na klavír, jdou hrát na počítač nebo jdou něco dělat, aby nebyli unavení.

Závěr

Jsem velmi rád, že jsem si vybral toto téma. Jak už jsem psal, je to téma, o které se zajímám a to se v průběhu práce jenom potvrdilo. V teoretické části jsem se o zdravém životním stylu ještě mnoho dozvěděl, ať už z internetu nebo z jedné skvělé příručky (zdroj č. [1]). V praktické části jsem zjišťoval, jak žijí žáci na Základní škole v Bystrém. Nedokážu říct, jestli je jejich životní styl dobrý nebo špatný, k tomu by bylo potřeba srovnání s ostatními školami. Každopádně ještě mají žáci co vylepšovat, dokonalé to rozhodně není. Ale že bych byl z výsledků dotazníků zklamaný, to určitě ne. Myslím, že od dětí ani nemůžeme očekávat nějaký zdravý životní styl. K tomu se spíš dostanou až v dospělosti, až pochopí, že na zdraví opravdu záleží. Celkově jsem se svou prací spokojený. Splnil jsem to, co jsem si na začátku stanovil. Práce mě velmi bavila.

Zdroje

[1] CHUDÁ, Klára. *Osobní výživový plán*. Svět zdraví, 2016.

[2] Nevhodné stravovací návyky. *Vareni.cz* [online]. c1999-2019 [cit. 2019-01-4]. Dostupné z: <https://clanky.vareni.cz/nevhodne-stravovaci-navyky/>

[3] Vhodné tekutiny. *Zdravý život s cukrovkou* [online]. [cit. 2019-01-6]. Dostupné z: <http://www.zdravyzivotsukrovkou.cz/strava/pitny-rezim/vhodne-tekutiny>

[4] Osteoporóza. *Wikipedie* [online]. [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Osteopor%C3%B3za>

[5] Spánek: škodí ho moc i málo. Kolik je tedy „tak akorát“?. *ULékaře.cz* [online]. 16.9.2018 [cit. 2019-01-11]. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/clanek/spanek-skodi-ho-moc-i-malo-kolik-je-tedy-tak-akorat-17198>

[6] Odpočinek. *Prameny zdraví* [online]. 17.10.2011 [cit. 2019-01-17]. Dostupné z: <https://www.magazinzdravi.cz/odpocinek-1294901811>

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Dotazník – Zdravý životní styl

Jmenuji se Martin Krčil a chtěl bych vás poprosit o vyplnění dotazníku, který je součástí mé absolventské práce. Díky!

1) Jaké je tvoje pohlaví?

Věk:

Dívka Chlapec

2) Jak často jíš sladké?

Každý den 6x-3x za týden 2x-1x za týden

Méně než 1x za týden

3) Jaký je tvůj nejoblíbenější způsob úpravy pokrmu?

Smažení Pečení Vaření Grilování Dušení Jiný

4) Navštěvuješ fastfoody? (McDonald's, KFC, Burger King...)

Ano Ne

Pokud ano, jak často?

Častěji než 1x za měsíc 1x za měsíc Méně než 1x za měsíc

5) Kterých nevhodných stravovacích návyků se dopouštíš? (Možno více možností nebo pokud se žádných nedopouštíš, neoznačuj nic)

Vynechání snídaně Jezení v noci Hltání Malý počet velkých porcí

Nadměrná konzumace sladkostí

6) Jaké nápoje piješ nejčastěji? (Vyber dva nejčastější)

Slazené limonády Domácí šťáva Čaj Neslazená voda

Džus Mléko a mléčné nápoje

7) **Pijíš častěji:** Perlivé vody Neperlivé vody

8) **Kolik hodin týdně trávíš sportováním ve svém volném čase?**

1 hodinu a méně 2-4 hodiny 5 hodin a více

9) **Máš nějaký oblíbený sport?**

Ano jaký? Ne

10) **Věnuješ se závodně nějakému sportu?**

Ano jakému? Ne

11) **Pokud by sis mohl vybrat, co by sis vybral/a?**

Sezení u počítače (mobilu, tabletu...) Pohyb, sportování

12) **Kolik hodin průměrně spíš za jednu noc?**

7 hodin a méně 8-9 hodin 10 hodin a více

13) **Jakým způsobem odpočíváš, když jsi unavený/á?**

.....