

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Zdravý životní styl dětí v atletickém zájmovém kroužku**

Healthy lifestyle of children in an athletic hobby group

Mundil Petr

Vedoucí práce: PaedDr. Zdeňka Hanková, Ph.D.  
Studijní program: Vychovatelství (B7505)  
Studijní obor: BC – VYCH (7505R008)

Rok odevzdání 2023



Odevzdáním této bakalářské práce na téma „Zdravý životní styl dětí v atletickém zájmovém kroužku“ potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 13.4.2023

Mé poděkování patří PaedDr. Zdeňce Hankové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala.

## **ABSTRAKT**

Cílem bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem života žijí děti, které navštěvují kroužek atletiky a porovnat jejich denní režim s obecně platnými doporučeními, které je vhodné dodržovat, pokud chceme žít zdravě a kvalitně. Následně po zhodnocení výstupů případové studie navrhnout vhodné úpravy a změny vedoucí k zvýšení kvality života či zlepšení sportovního výkonu. Teoretická část se věnuje objasnění zdravého životního stylu a definuje obecně platná doporučení, které má člověk dodržovat, pokud chce žít zdravým způsobem života. Dále se teoretická část věnuje tématu vzdělávání dětí o zdraví ve školách porovnání způsobu života v historii a v dnešní době. Praktická část přebírá poznatky z teoretické části a s využitím případové studie zjišťuje, jakým způsobem žijí děti na zájmovém kroužku atletiky. Výsledky analýzy jsou pak porovnány s obecně platnými doporučeními. Dětem jsou pak na základě výsledků analýzy během rozhovoru předána doporučení ke zlepšení.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Volný čas, atletika, zájmový útvar, zdravý životní styl, sport a pohyb, starší školní věk

## **ABSTRACT**

The target of the bachelor's thesis is to find out the way of life of children who attend the athletics hobby club and to compare their daily routine with generally valid recommendations that should be followed if we want to live a healthy and quality life. Finally, after evaluating the results of the case study, propose appropriate adjustments and changes leading to an increase in the quality of life or an improvement in sports performance. The theoretical part is dedicated to clarifying a healthy lifestyle and defines generally valid recommendations that a person should follow if they want to live a healthy lifestyle. Furthermore, the theoretical part is devoted to the topic of educating children about health in schools, comparing the way of life in history and today. The practical part takes over knowledge from the theoretical part and, using a case study, finds out how children live in an athletics hobby club. The results of the analysis are then compared with generally valid recommendations. The children are then given recommendations for improvement based on the results of the analysis during the interview.

## **KEYWORDS**

Free time, athletics, hobby group, healthy lifestyle, sport and movement, older school age

## Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Pedagogika volného času</b> .....	<b>9</b>
1.1 Pedagog volného času .....	10
1.2 Zájmová činnost v DDM .....	12
1.2.1 Zájmový útvar .....	13
<b>2 Zdravý životní styl</b> .....	<b>15</b>
2.1 Definice zdravého životního stylu .....	15
2.2 Výchova o zdraví a životním stylu ve školách .....	18
2.3 Zdravý životní styl v historii .....	24
2.3.1 Vliv historických znalostí na dnešní chápání zdravého stylu .....	24
2.4 Zdravý životní styl v dnešní době .....	29
2.5 Výživa .....	30
2.5.1 Základní složky výživy .....	33
2.6 Pohybová aktivita .....	36
2.7 Spánek .....	37
2.8 Emoční a psychické zdraví .....	40
<b>3 Praktická část</b> .....	<b>42</b>
3.1 Cíl a metodologie výzkumu .....	42
3.2 Výstupy analýzy případové studie u jednotlivců a z toho vyplývající doporučení .....	46
3.3 Celkové zhodnocení analýzy .....	59
<b>4 Závěr</b> .....	<b>60</b>

## Úvod

Při volbě tématu své bakalářské práce jsem se dlouhou dobu rozhodoval na tím, jaké téma bych rád zpracovával. V hlavě jsem měl několik možných témat prací, nakonec jsem se však rozhodl, že chci zpracovat takové téma, které mi bude osobně blízké, nebude pro mě problém se v tématu orientovat a bude přínosem pro mou budoucí práci a práci ostatních kolegů. Rozhodl jsem se zpracovat téma zdravého životního stylu ve skupině dětí na volnočasovém zájmovém kroužku atletiky, který vedu jako trenéra a pedagog volného času v pražském domu dětí a mládeže. Cílem je zjistit, jakým způsobem života žijí děti, které navštěvují kroužek atletiky a porovnat jejich denní režim s obecně platnými doporučeními, které je vhodné dodržovat, pokud chceme žít zdravě a kvalitně. Následně po zhodnocení výstupů případové studie navrhnout vhodné úpravy a změny vedoucí k zvýšení kvality života či zlepšení sportovního výkonu. Dále je cílem podpořit jejich kladný přístup ke zdraví a správné životní návyky důležité pro jejich budoucí život.

Již několik let vedu atletické kroužky pro děti a mládež, kde se snažím přinášet myšlenkovou osvětu pro děti a vysvětlovat jim, že atletika není jen o běhání, skocích nebo vrhání, ale také především o správném přístupu ke svému tělu a životu obecně, o budování hodnot fyzických, ale také duševních.

Tuto práci mohu vykonávat a informace předávat dál jen díky dlouhodobému sebevzdělávání, studiu a testování procesů na sobě. K získání těchto znalostí a dovedností jsem absolvoval mimo střední odborné zdravotnické školy a zdravotnického kurzu také velký počet školení a kurzů na téma zdraví, pohyb a strava. K získání atletických znalostí potom kurz trenéra atletických přípravek a atletiky žactva. V současné době se připravuji na další velký kurz, a to školení atletických trenéru 3. třídy pořádané Českým atletickým svazem. Díky všem těmto kurzům a znalostem v nich obsažených jsem byl schopen předávat svým svěřencům informace, rady a tipy, které, jak věřím, jim pomohou k získání správných návyků a postojů ke zdraví a dodržování zásad zdravého životního stylu.



# 1 Pedagogika volného času

Při psaní této práce mi velice pomohlo moje zaměstnání pedagoga volného času v domě dětí a mládeže v Praze. Role a práce pedagoga volného času je velmi specifická, a ačkoliv se jedná stále o pedagogické zaměstnání práce a denní náplň je velice rozdílná oproti kolegů učitelům na školách, nebo ve školních družinách či klubech apod. Pedagogika volného času se zabývá výchovou ve volném čase. Jako vědní obor pedagogika volného času hodnotí, zkoumá a pozoruje cíle, obsah a hodnotu trávení volného času.

*Pedagogika volného času patří mezi společenské vědy. Stanovuje teoretická východiska, vymezuje základní pojmy, metodické postupy i praktická doporučení pro realizaci volnočasových aktivit. Zahrnuje také otázky managementu volného času a metodologii výzkumu. (Pávková in Bendl, 2015 str. 119)*

Stále se jedná o mladá vědní obor, který se stále vyvíjí. (Pávková in Bendl, 2015) v knize *Vychovatelství* zařazuje vznik pedagogiky volného času do druhé poloviny 19.stol. až první poloviny 20. století. (Pávková in Bendl, 2015) také uvádí na straně 120 definici, co je vlastně volný čas.

- *Je to doba svobodných činností (člověk dělá to, co chce, ne to, co musí).*
- *Zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášejí potěšení a radost.*
- *Činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji.*

Volný čas by tedy šel popsat tak, že je doba, kdy nepracujeme, ani neplníme žádné povinnosti a doba, kdy si sami vybíráme obsah a činnost, kterou tento volný část strávíme. Tento čas je vyhrazený pro nás, naše zájmy nebo koníčky a můžeme ho využít jak k odpočinku (fyzickému, nebo psychickému), nebo ho strávit aktivně. Každý si ve svém volném čase volí aktivity a činnosti jemu příjemné, a proto se náplň volného času u lidí velmi liší.

Důležitým pojmem ve volnočasové pedagogice je pojem **výchova ve volném čase**. Jedná se o jednu ze specifických výchovných oblastí. Výchova ve volném čase nese veškeré základní znaky výchovy, a to zejména záměrnost a cílevědomost. V návaznosti na to, že se jedná o oblast volného času je důležité, aby tato výchova měla vlastní specifika, a to především nenásilnost, citlivost a nenucení účastníků do aktivity. Celá výchova ve volném čase vychází z dobrovolnosti účasti na programu a výchově samotné.

## 1.1 Pedagog volného času

Povolání pedagoga volného času je specifikované v zákoně o pedagogických pracovnících, tedy zákon 563/2004 Sb. Pro pedagogika volného času je v zákoně důležitý §2, který definuje, kdo je pedagogický pracovník.

*Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu.. (Zákon 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících, §2, bod 1., zkráceno)*

Předpokladem pro vykonávání práce pedagogické pracovníka, tedy i pedagoga volného času je podle zákona plná způsobilost k právním úkonům, odborná kvalifikace pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává, trestní bezúhonnost, zdravotní způsobilost a prokázání ovládnutí českého jazyka.

Pedagog volného času, který vykonává komplexní přímou pedagogickou činnost získává odbornou kvalifikaci především vysokoškolských vzděláním. Je také možné získat kvalifikaci absolvováním kurzu celoživotního vzdělávání.

Činnost pedagoga volného času je vyplývá z výchovy ve volném čase samotné. Je tedy důležité pracovat s uvědoměním toho, že tvoříte pro účastníky volnočasový program, a především dobrovolné aktivity. Cílem práce by tedy měla být jejich fyzická či psychická relaxace, osobnostní rozvoj nebo další rozvojové a produktivní činnosti.

*Požadavek nenutit, nepřikazovat, ale účinně motivovat činí práci pedagoga, který působí ve volném čase, velmi náročnou, ale také zajímavou. (Pávková in Bendl, 2015 str. 121)*

Práce pedagoga volného času s sebou nese mnoho radosti a mnohem větší volnost než ve školách. Je to však také vykoupeno mnoha nástrahami, které je vždy potřebovat eliminovat.

Právě volnost v činnosti pedagoga v. č. je vykoupena zodpovědností za vlastní práci. Každý pedagog si tvoří svůj plán činnosti a plánuje náplň svých kroužků, akcí a táborů, které se zavazuje zrealizovat. Zodpovědnost za plnění svého plánu je především k rodičům a účastníkům činnosti pedagoga a to tak, že pedagog dodržuje obsah činnosti a slibované výstupy v pravidelné činnosti, ke které se předem rodičům a účastníkům zavázal. Dále se pedagog zavazuje k dodržení technický parametrů činnosti směrem k organizaci, ve které pracuje. Jde především o naplnění počtu přihlášených, dodržování schváleného rozpočtu a výstupů činnosti. Úspěch či neúspěch akcí je poté možné hodnotit v osobním ohodnocení nebo jinými prostředky. Na konci roku každý pedagog odevzdává kompletní tabulku své celoroční činnosti, kde se dá jednoduše pozorovat, jak pedagog přes rok pracoval.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pro ilustraci náplně a požadovaného minima činnosti pedagoga volného času přináším ukázkou z vlastního pracoviště. V mém příkladě jsem povinen mít na plný úvazek minimálně 800 hodin přímé činnosti za rok. Dále se pak hodnotí týdenní výše přímé práce, a to na plný úvazek minimálně 6 hodin v souladu se zákon č. 75/2005 sb. o rozsahu přímé pedagogické práce. Z mého vlastního pohledu mi tento způsob práce velice vyhovuje. Zodpovědnost za tvorbu vlastního plánu, jeho příprava a realizace je pro mě ideální.

## 1.2 Zájmová činnost v DDM

Zájmové vzdělávání je definováno vyhláškou, kde se uvádí, jaké jsou formy zájmového vzdělávání. Vyhláška také definuje, jaké organizace se věnují zájmové činnosti. Jedná se, mimo jiné, o domy dětí a mládeže, střediska volného času, domy mládeže, školní kluby, nízkoprahové kluby, sportovní oddíly, soukromé organizace a další.

Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, § 2, stanovuje tyto formy zájmového vzdělávání:

- *příležitostnou výchovnou, vzdělávací, zájmovou a tematickou rekreační činnost nespojenou s pobytem mimo místo, kde právnická osoba vykonává činnost školského zařízení pro zájmové vzdělávání,*
- *pravidelnou výchovnou, vzdělávací a zájmovou činnost,*
- *táborovou činnost a další činnost spojenou s pobytem mimo místo, kde právnická osoba vykonává činnost školského zařízení pro zájmové vzdělávání,*
- *osvětovou činnost včetně shromažďování a poskytování informací pro děti, žáky a studenty, popřípadě i další osoby a vedení k prevenci rizikového chování,*
- *individuální práci, zejména vytvářením podmínek pro rozvoj nadání dětí, žáků a studentů,*
- *využití otevřené nabídky spontánních činností.*

### 1.2.1 Zájmový útvar

Zájmový útvar patří do pravidelné činnosti realizované ve volnočasové pedagogice. Chápeme ho, jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování potřeb účastníků. (Kratochvílová, 2004) Dle druhu a provedení jednotlivých zájmových útvarů se útvary specifikují na uspokojování rozdílných potřeb účastníků. Existují útvary sportovní, výtvarné, technické, hudební a mnohé další. V dnešní době je široká nabídka volnočasových zájmových útvarů různých zaměření a provedení. Proto si každý účastník může vybrat z témat, která ho zajímají. Obsah zájmového útvaru je pak rozlišen podle cílové skupiny, věku, stupně obecnosti, nebo specializaci kroužku.

Náplň zájmového útvaru vyplývá z celoročního plánu práce kroužku a každé setkání odpovídá časové dotaci kroužku.

Rozdělení schůzky zájmového kroužku dle Němce

- **Zahájení** (prezence, plán schůzky, soustředění)
- **Vytvoření vstupní atmosféry** (navození společné nálady a atmosféry v kolektivu)
- **Motivace činnosti** (výběr činnosti a formy, motivace do práce, důvod proč)
- **Vlastní činnosti** (stanovený cíl činnosti, metodický postup, pomůcky, asistence účastníkům)
- **Závěr schůzky** (zhodnocení výsledky schůzky, sebe evaluace, úklid)

(Němec, 2002 str. 25), zkráceno

Toto rozdělení vnímám jako základní rozdělení, z kterého jasně vychází, jaký by měl být obsah schůzky a je jasné, co v určitých bodech účastníky a pedagoga čeká.

Další rozdělení přináší Krachvílová (Kratochvílová, 2004)

- **Úvodní část**– seznámení s programem a návrhy na jeho doplnění.
- **Organizačně-administrativní část**– navázání na předchozí činnost, stručné zhodnocení průběhu a výsledků činnosti.
- **Hlavní výchovně-vzdělávací část** – motivace, realizování konkrétní zájmové činnosti s využitím vhodných metod výchovy a vzdělávání.
- **Oddychově-zábavná, relaxační část** – volná diskuse o činnosti, zábavné kvízy, soutěže, hry, tanec a jiné oddychové, zábavné a společenské činnosti podle zájmů.
- **Závěrečná** – kontrola a vyhodnocení výsledků činnosti, příprava na další setkání.

(Kratochvílová, 2004 str. 202), přeloženo

Autorka zde přidává také oddychově-zábavnou relaxační část, která se velmi hodí především u sportovních kroužků a dalších kroužků, kde je potřeba udržet koncentraci a soustředěnost dětí. S touto částí zcela souhlasím a také ji sám ve svých kroužcích zařazuji.

## **2 Zdravý životní styl**

Každý člověk má předem vyměřenou délku života. Jedná se o genetické dědictví svých předků, které určuje, jaká bude přibližná délka našeho života, jaká bude jeho kvalita, jestli se narodíme s balíčkem pozitivních předurčení k tomu, že budeme zdravý a vitální, nebo se narodíme se zvýšenou tendencí k tomu být nemocný, nebo například, jestli se narodíme s vrozenými dysfunkčními poruchami. S těmito předem geneticky danými předurčeními nemůžeme udělat nic, ty jsou nám dané. Svůj život však můžeme ve velmi značné míře ovlivnit svým přístupem k vlastnímu zdraví a stylu, jakým svůj život povedeme. Důležité je si uvědomit, že všechno, co v životě uděláme se počítá, všechno se strádá a jednoho dne se výsledky dostaví, a to v pozitivním, ale také v negativním smyslu. Dále má také velký vliv na náš život prostředí, ve kterém vyrůstáme a žijeme. Je velmi velký rozdíl, jestli jeden člověk dostatečně a kvalitně spí, dává si pozor, aby se zdravě stravoval a pravidelně cvičil a věnuje se pohybu, a proti němu postavíme jedince, který nemá nastavenou spánkovou rutinu, nezáleží mu na stravě a jí nadměrné množství jídla, které je nezdravé, tučné a průmyslově zpracované, pije alkohol, kouří a navzdory sedavému stylu života se ve volném čase nehýbe. Kvalita života těchto dvou lidí může být rozdílná. Oba se svými činy ovlivňují kvalitu svého života, jeho případnou délku, své zdraví a psychiku. Tělo jim v určitý čas vrátí to, co do něj celý život investovali.

### **2.1 Definice zdravého životního stylu**

Definicí zdravého životního stylu se zabývají autoři napříč odborným světem. Před definováním zdravého životního stylu je potřeba definovat zdraví, jako takové. Dlouhou dobu bylo definování zdraví založeno na balancování parametrů stravy, pohybu a spánku. V poslední době se začalo velmi hlasitě mluvit o důležitosti faktoru duševního zdraví, které se přidalo k dříve prosazovanému trojúhelníku, navzdory tomu, že Světová zdravotnická organizace (World Health Organizátor – WHO), definovala již v roce 1948 zdraví, jako stav úplné zdravotní duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemocí. Již v roce 1948 tedy WHO při definování zdraví zdůraznilo nutnost duševní i sociální pohody. V běžné společnosti bylo však po dlouhou dobu duševní i sociální zdraví zanedbáváno. Z osobní zkušenosti ze základní školy při výuce předmětu „Výchova ke zdraví“ si pamatuji, že kromě úvodní části, kdy jsme probírali samotnou definici WHO, jsme se tématu duševní a sociální

pohody zcela vyhnuli. Místo toho jsme probírali zmíněný trojúhelník, tedy pohyb, spánek a stravu.

Zdravý životní styl tedy po získané definici zdraví můžeme definovat životní styl, který člověk dodržuje s cílem osobního zajištění svého zdraví a jeho dlouhodobé udržení. Takto vnímám zdravý životní styl já osobně. Jitka Machová, spoluautorka kniha „Výchova ke zdraví“ definuje ve své knize zdravý životní styl následně.

*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. (Machová, Kubátová, 2015 str. 15)*

Autorka pak text dlouze rozvádí a celá definice zdravého stylu jí v knize zabrala celou stranu. Abych řekl pravdu, při čtení této definice jsem se i přes své, řekl bych nadprůměrné znalosti této problematiky, několikrát ztratil a musel jsem text číst o začátku, abych dokázal celou definici pochopit. Sám zastávám názor, že je vždy lepší při definování určitého pojmu zkrátit definici na co nejkratší pojem, aby byl rázný, úderný a snadno pochopitelný i pro člověka problematikou nezasazeného. V tomto duchu se mi velmi líbí definice WHO v otázce zdraví, jejichž definici díky jednoduchému a ráznému provedení pochopí a pod jednotlivými částmi si konkrétně představí, o čem je řeč. V žádném případě však nekritizují definici autorek, to bych si nikdy ze svého postavení nedovolil, pouze konstatuji vlastní pohled na věc.

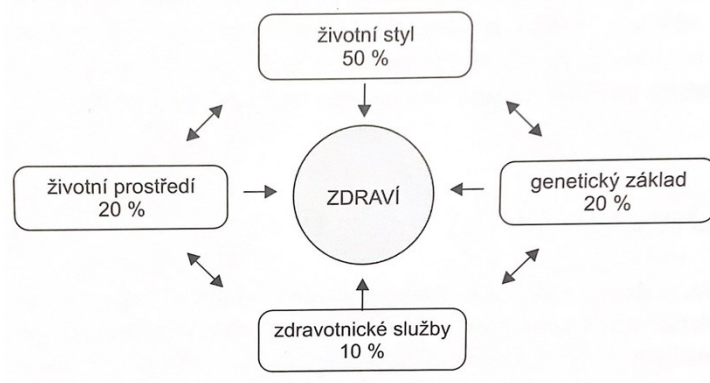
Machová a Kubátová také přinášejí pohled na determinanty, tedy činitele, které jsou zodpovědné za zdraví člověka a určují, v jakém poměru mají jednotlivé vlivy dopad na život člověka. Jako determinanty zdraví uvádí dvě skupiny vnitřní a zevní. Za vnitřní determinanty dosazují dědičné, tedy vrozené faktory. Tedy faktory zděděné v DNA člověka, které získá jedinec již během vývoje a jejich vlastnosti neovlivní. Tímto potvrzují i můj výklad zdraví předchozí části. (Machová, Kubátová, 2015)



Za zevní determinanty dosazují (Machová, Kubátová, 2015) vlivy na zdraví, rozčleněné do tří skupin

- *Životní styl*
- *Kvalita životní pracovního prostředí*
- *Zdravotnické služby, jejich úroveň a kvalitu (doplň bych dostupnost) -*

Dále přikládají graf poměru propojení zdraví s jeho determinanty



Obr. 1 - Vzájemné vztahy mezi determinanty zdraví (Machová, Kubátová, 2015 str. 12)

Tento graf i celý pohled na faktory, determinanty zdraví a jejich vliv na zdraví člověka se mi velmi líbí a zcela s ním souhlasím. Pro podpoření tohoto rozdělení považuji fakt, že kolektiv autorů publikace „Zdravotník zotavovacích akcí“ na straně 105 toto rozlišení podporují. V porovnání s Machovou a Kubátovou ve své publikaci pouze upravili poměr procent jednotlivých determinantů.

- *Zdravý životní styl – až 60%*
- *Životní prostředí – až 20%*
- *Životní prostředí – až 20%*

Ve své knize nepočítají s faktorem genetického základu, který zcela odděluje a procentuální zastoupení tvoří pouze z vnějších determinantů.

*Z analýzy příčin, které zdravotní stav zásadním způsobem ovlivňují, vyplývají hlavní rizika společná pro vznik civilizačních chorob. Jsou dnes již dostatečně identifikované a dělíme je na zevní (ovlivnitelné) a vnitřní (neovlivnitelné). Mezi vnitřní faktory patří genetická (dědičná) zátěž, nebo geneticky podmíněná úroveň imunity, zevní faktory ovlivnitelné se rozdělují do tří základních skupin. (Kolektiv autorů Českého červeného kříže, 2017 str. 104)*

Tyto skupiny jsem uvedl výše. Civilizační choroby tito autoři považují za hlavní důvod narušení zdraví člověka.

## **2.2 Výchova o zdraví a životním stylu ve školách**

Na základních školách je zdraví člověka probíráno v předmětech, které se nazývají „občanská nauka“, „výchova ke zdraví“, nebo „zdravotní výchova“ a „tělesná výchova“. Podle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále jen RVPZV) je část „člověk a zdraví“ ukotvena v bodě 5.8. RVPZV definuje zdraví člověka následně: *Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. (RVPZV, aktualizace 2021).*

Tato vzdělávací oblast, která se zabývá tématem lidského zdraví má v RVPZV za cíl přinášení podmětů pro pozitivní ovlivnění zdraví a způsobu života dětí již od nízkého věku. To znamená, že by se dětem ve škole mělo dávat za úkol díky předávání informací a cíleným vzděláváním dětí již od prvních tříd a motivovat je tak ke zdravému životnímu stylu a především pohybu. RVP má za úkol stanovení standardizovaných výstupů žáků z jednotlivých předmětů. V oblasti člověka a zdraví je to především to, že žák získá a dokáže aplikovat znalosti o lidském těle a zná zásady zdravého životního stylu. V tělesné výchově jsou přidány prvky fyzického projevu a schopnost se správně hýbat a osvojení techniky správných základních pohybů (chůze, běh, sed apod.).

(RVPZV,2021)

RVP je doprovázeno dalšími dokumenty, a to učebními plány vzdělávacích programů pro základní vzdělávání, kde jsou uvedeny hodinové dotace v ročnících pro jednotlivé předměty.

## 7 Rámcový učební plán

Vzdělávací oblasti	Vzdělávací obory	1. stupeň	2. stupeň
		1.–5. ročník	6.–9. ročník
		Minimální časová dotace	
Jazyk a jazyková komunikace	Český jazyk a literatura	33	15
	Cizí jazyk	9	12
	Další cizí jazyk	–	6 <sup>10</sup>
Matematika a její aplikace		20	15
<b>Informatika</b> Informační a komunikační technologie		<b>2<del>1</del></b>	<b>4<del>1</del></b>
Člověk a jeho svět		<b>11<del>12</del></b>	–
Člověk a společnost	Dějepis	–	<b>10<del>11</del></b>
	Výchova k občanství	–	–
Člověk a příroda	Fyzika	–	<b>20<del>21</del></b>
	Chemie	–	
	Přírodopis	–	
	Zeměpis	–	
Umění a kultura	Hudební výchova	12	<b>9<del>10</del></b>
	Výtvarná výchova		–
Člověk a zdraví	Výchova ke zdraví	–	10
	Tělesná výchova	10	
Člověk a svět práce		5	3
<b>Průřezová témata</b>		P	P
Disponibilní časová dotace		16	18
<b>Celková povinná časová dotace</b>		<b>118</b>	<b>122</b>

P = povinnost zařadit a realizovat se všemi žáky v průběhu vzdělávání na daném stupni; pokud je realizováno formou samostatného vyučovacího předmětu, je předmět dotován z disponibilní časové dotace.

*Obr.2, rámcový vzdělávací program, rámcový učební plán pro základní vzdělávání, aktualizace a změny provedené v roce 2021.*

Hodinové dotace jsou uvedeny pro základní školy a pro možné rozšířené zaměření základních škol (rozšířená výuka matematiky, jazyků nebo výtvarné výchovy, popř. tělesné výchovy). U rozšířené výuky je pochopitelné, že dotace hodin, na které se škola zaměřuje bude rozšířena.

**A. Vzdělávací program ZÁKLADNÍ ŠKOLA, čj. 16847/96-2**

**A.1 Učební plán vzdělávacího programu ZÁKLADNÍ ŠKOLA, čj. 16847/96-2, od 1.9.2010**

Předmět	Ročník								
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Český jazyk			40					16	
Cizí jazyk				9				12	
Matematika			22					16	
Prvouka		7							
Přírodověda				7					
Vlastivěda									
Chemie								4	
Fyzika								6	
Přírodopis								6	
Zeměpis								6	
Dějepis								6	
Občanská výchova								4	
Rodinná výchova								4	
Hudební výchova		6		8				4	
Výtvarná výchova								6	
Praktické činnosti		3						4	
Tělesná výchova			10					8	
Volitelné předměty								6	
Disponibilní časová dotace			5					13	
Týdenní časová dotace povinných předmětů	20	20-22	24-26	24-26	24-26	29	29-30	31-32	31-32
Celková týdenní povinná časová dotace	117					121			
Nepovinné předměty									

Obr. 3 - Návrh učebního plánu vzdělávacího programu „Základní škola“, MŠMT

Z tohoto učebního plánu můžeme jednoduše vyčíst, kolik hodin týdně je ve výchově na základní škole věnováno oblasti lidského zdraví. Od 1.-4. třídy zasahuje do tohoto tématu částečně předmět „Prvouka“. Například učebnice z roku 2019 „Prvouka 1“ od vydavatelství Fraus je velmi rozšířená na základních školách (potvrzeno od dětí z mého kroužku – na škole má, nebo mělo tuto učebnici 10 z 19 dětí). Tato učebnice se věnuje téma lidského těla v kapitole „Sledujeme lidské tělo“.

SLEDUJEME LIDSKÉ TĚLO	<b>Naše tělo / 1</b>	Žák jmenuje části lidského těla (nikoli vnitřní orgány). Žák používá v modelové situaci popisu zranění (bolesti) přiměřeně přesné výrazy.	<b>Člověk a jeho zdraví</b> Uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotněpreventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví.
	<b>K čemu potřebuji zuby / 1</b>	Žák popíše, jak lidem zuby pomáhají zpracovávat potravu. U jednotlivých druhů zubů vysvětlí jejich funkci.	
	<b>Jak mi rostou zuby / 1</b>	U jednotlivých druhů zubů vysvětlí jejich funkci.	
	<b>Chceme zdravé zuby / 1</b>	Žák popíše, jak probíhá výměna dočasných (mléčných) zubů za trvalé.	
	<b>Jak si zuby správně čistit / 1</b>	Žák popíše několik situací, které mohou vést ke ztrátě nebo závažnému poškození zubu.	
	<b>Naše smysly / 1</b>	Žák uvede zásady dobré péče o zdraví zubů a vysvětlí, proč je pravidelné čištění zubů důležité.	
	<b>Jak poznáváme svět / 1</b>	Žák vjmenuje smysly. Uvede příklady vnímání světa pomocí jednotlivých smyslů.	

Obr. 4, učebnice Prvouka 1, Dvořáková, Pištorová a Stará pro FRAUS, 2019

Lidskému tělu se věnují i další dvě pokračování této učebnice pro starší žáky 1. stupně a to „Prvouka 2“ a „Prvouka 3“. Tato pokračování navazují na získané znalosti a vědomosti z první knihy a dále téma rozvádí. (*Kolektiv autorů pro FRAUS, Prvouka 2 a Prvouka 3, 2019*).

Na druhém stupni se tématu zdraví a člověku věnuje předmět přírodopis (popř. biologie), rodinná výchova a tělesná výchova (je zde také prostor pro jednotlivé školy k přidání až 6 h volitelných předmětů - např. výchova ke zdraví, zdravotní výchova apod.)

Pro ukázkou zde použijí učební plán školy, se kterou spolupracujeme v rámci našeho DDM na vzájemném pronájmu vnitřních prostor pro naši činnost. Jedná se o veřejně dostupný učební plán PZJŠ Horáčkova, tedy základní školy, která se zaměřuje na výuku jazyků.

### Učební plán 2. stupně

#### Povinné předměty

Předmět /Ročník	6.	7.	8.	9.	Počet disp. hodin
Český jazyk	5	4	5	4	3
Anglický jazyk	3	3	3	3	0
2. cizí jazyk (volitelný předmět)	2	2	2	3	3
Matematika	4	5	4	5	3
Informatika	1	1	1	1	1
Dějepis	2	2	2	2	2
Občanská výchova	1	2	1	2	
Fyzika	2	2	2	2	6
Chemie	-	-	2	2	
Přírodopis	2	2	2	2	
Zeměpis	2	2	2	2	
Hudební výchova	1	1	1	-	0
Výtvarná výchova	2	2	1	1	0
Tělesná výchova	2	2	2	2	0
Pracovní činnosti	1	-	1	-	0
<b>Celkem</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>18</b>

Obr. 5, učební plán PZJŠ Horáčkova - 2. stupeň, povinné předměty

Zde můžeme vidět, že předměty zahrnující téma zdraví a životního stylu jsou zde zastoupeny předměty občanská výchova (týdenní hodinová dotace - 1-2h týdně dle ročníku, viz. Obrázek 4), přírodopis (týdenní hodinová dotace 2h týdně) a tělesná výchova (2h týdně).

### Poznámky k učebnímu plánu

- Vyučovací předmět **Český jazyk na 1. stupni** je doplněn o rozšiřující vzdělávací obsah vzhledem k zaměření školy na výuku jazyků, je posílen o 7 hodin z disponibilní časové dotace.
- Vyučovací předmět **Cizí jazyk na 1. stupni** je posílen o 4 hodiny z disponibilní časové dotace vzhledem k zaměření školy na výuku cizích jazyků.
- Vyučovací předmět **Matematika na 1. stupni** je doplněn o rozšiřující vzdělávací obsah a posílen o 3 hodiny z disponibilní časové dotace.
- Vzdělávací oblast **Člověk a jeho svět** je posílen o 2 hodiny z disponibilní časové dotace.
- Vyučovací předmět **Český jazyk na 2. stupni** je doplněn o rozšiřující vzdělávací obsah vzhledem k přípravě žáků na studium na středních školách, je posílen o 3 hodiny z disponibilní **časové dotace**.
- **Volitelný předmět druhý cizí jazyk** je dotován z disponibilní časové dotace 3 hodinami od 6. ročníku.
- **Vyučovací předmět Matematika na 2. stupni** je doplněn o rozšiřující vzdělávací obsah vzhledem k přípravě žáků na studium na středních školách, je posílen o 3 hodiny z disponibilní **časové dotace**.
- Vyučovací předmět **Občanská výchova** je integrovaný předmět, který v sobě zahrnuje vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Výchova k občanství a části vzdělávacího obsahu vzdělávacích oborů Člověk a svět práce (Svět práce) a Výchova ke zdraví.
- Vzdělávací oblast **Člověk a společnost** je doplněna o rozšiřující vzdělávací obsah a posílena o 2 hodiny z disponibilní časové dotace.
- Vzdělávací oblast **Člověk a příroda** je doplněna o rozšiřující vzdělávací obsah a posílen o 6 hodin z disponibilní časové dotace
- Vyučovací předmět **Přírodopis** je doplněn o část vzdělávacího obsahu Člověk a zdraví
- Vyučovací předmět **Pracovní činnosti** zahrnuje vzdělávací oblast Člověk a svět práce (Pěstitelské práce, chovatelství + Práce s laboratorní technikou)
- Vyučovací předmět **Výtvarná výchova** zahrnuje výuku počítačové prezentace

Naposledy změněno pondělí, 06 březen 2023 12:03

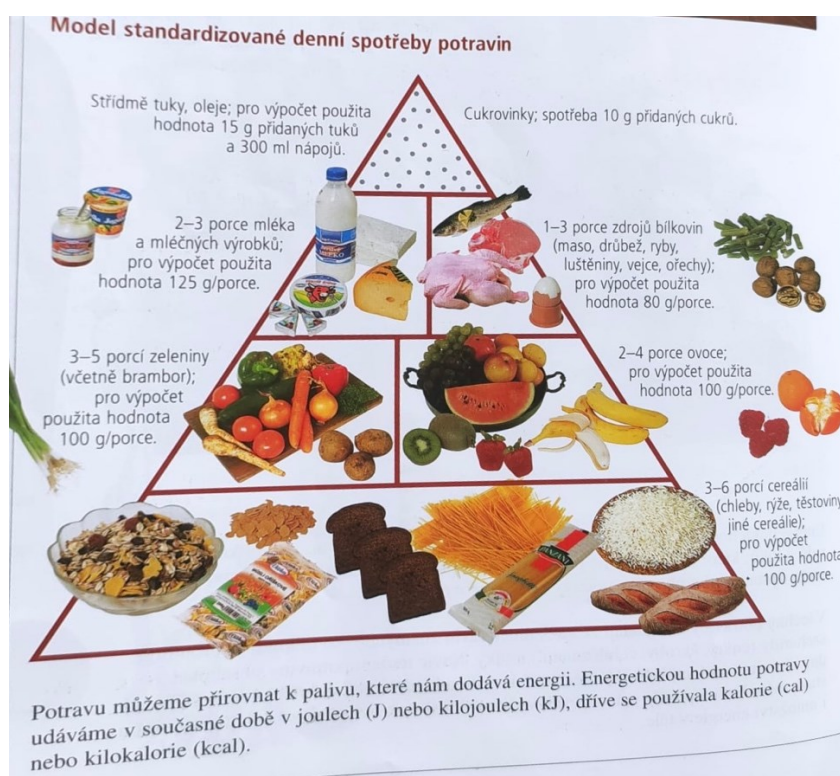
*Obr. 6, poznámky k učebnímu plánu, PJZŠ Horáčkova*

Zajímavé jsou poznámky k tomuto učebnímu plánu, kde vidíme, že se na této škole věnuje velká pozornost k oblastem, kterým se věnují v této práci. Vzdělávací oblasti „Člověk a společnost“, „Člověk a příroda“ je v rozvrhu posílena. Přímý vzdělávací obsah „Výchovy ke zdraví“ je integrován do předmětu občanská výchova.

Považuji za velmi pozitivní, že ačkoli se jedná o jazykově zaměřenou základní školu, tak i navzdory tomuto zaměření věnují velký důraz na výuku o zdraví, zdravém životním stylu a člověku obecně.

Z učebnic jako příklad uvedu učebnici *Občanská výchova 8* pro žáky 8. tříd na základních školách. (Janošková, 2011). S touto učebnicí jsem pracoval na základní škole dokonce i já sám. Nyní ji na stejné škole používá ke studiu moje sestra. Tato učebnice věnuje dokonce dvě oblasti člověku a životnímu stylu, což právě pro věkovou kategorii žáků 8. tříd je podle mě vhodné. Kapitoly se jmenují „Člověk ve zdraví a nemoci“ a „Zdravá výživa“. První kapitola provází přístupem ke zdraví a přístupu k němu již od historie, a probírá se tématy nemoci. Věnuje se přístupu ke zdraví a doporučuje postupy v případě nemoci.

Kapitola „Zdravá výživa“ začíná ilustrací stravovací pyramidy (obr. 4), která udává doporučené standardizované denní potřeby potravin. Další stránky se věnují přístupu člověka ke stravování a jeho vlivu na lidský organismus. Jsou zde i základy anatomie a fungování těla. Důležité jsou strany o obezitě a nezdravé stravě. V tomto věku začínají děti dostávat kapesné a začínají se postupně osamostatňovat. Proto je podle mě potřeba vštěpovat dětem rizika nevhodného stravování s ohledem na jejich zdraví.



Obr. 7., učebnice *Občanská výchova 8*, Janošková, 2011, str. 100)

Důležité je také říct, jestli se výuka drží obsahu učebnice, nebo je učiteli důležitost výchovy ke zdraví a dalších částí o lidském těle opomíjena. Z vlastní zkušenosti ze základní



školy musím říct, že náš učitel na tento předmět toto téma vynechal, nebo ho jen letmo zmínil. Přitom pokládám tyto oblasti výchovy a budování správných návyků v této oblasti za základní pro budování kvalitního režimu a života dítěte.

## **2.3 Zdravý životní styl v historii**

O zdraví a správné fungování lidského těla pečovali naši předci již od pradávna. Hlavní cílem bylo vždy být zdravý, silný a mít schopnost zajistit veškeré potřeby k tomu, abyste přežil. V dobách předchozích bylo o to více potřebné, aby byl jedinec zdravotně v pořádku, jakékoli zdravotní omezení rozhodovala o tom, jestli přežije, zajistí obživu a životní podmínky pro sebe a svoje nejbližší. Ve starších dobách se zdraví člověka přisuzoval spíše duchovní charakter.

### **2.3.1 Vliv historických znalostí na dnešní chápání zdravého stylu**

Následující kapitolu jsem věnoval historickému pohledu na zdraví a životní styl. Rád bych také ukázal roli historie na naše dnešní chápání. Historie nám ukazuje, že přístup ke zdraví nás jako lidstvo provází již o počátků historických pramenů. Jako ve všech oblastech rozvoje si každá doba částečně přijímá znalosti z dob předešlých. Na Egypt navazovali společenství starověku, ze starověkého Řecka přijímáme hlavně myšlenku Kalokagathia, která v dnešní době opět rezonuje a vlastně podporuje veškerá dnešní veřejně dostupná doporučení na to, jak žít kvalitní život a to, že člověk je tělo a duše a jde o balanc mezi těmito parametry. V dnešní době tak můžeme brát tuto informaci jako samozřejmost, a to dokonce i bez uvědomění toho, že tato znalost pochází ze starověku.

Jako další odkaz na historii uvádím způsob chůze a obouvání a to barefoot, tedy odkrytá noha. Tyto boty jsou v dnešní době obrovský trend. Odkazují se na život předků a vědecky potvrzený fakt toho, že chození bos je pro nohu a celou pohybovou soustavu člověka zdraví přínosné. Barefoot se odkazuje na předky a způsob jejich obouvání. Umožňuje tedy snížením výšky podrážky a měkkému materiálu, ze které je vyrobená, jejímu uživateli pocít, že chodí bos, a i noha fyziologicky více pracuje a podporuje formu klenby na noze.



Další ukázkou vlivu historie na naši společnost jsou diety. A to především veganství, vegetariánství a paleo dieta. Tyto stravovací směry se odkazují na život našich předků. Paleo dieta nejvíce viditelně. Tato dieta se odkazuje přímo na pravěkou stravu a zahrnuje libová masa, živočišné produkty, ovoce a zeleninu a další čistě přírodní produkty. Odmítá veškeré zpracované produkty a potraviny procesované. Další dieta je raw strava, která odkazuje na historii faktem, že dříve se jídlo nevařilo a tepelně nezpracovávalo. Potraviny v takovéto formě mají dle zastánců této diety vyšší množství antioxidantů, minerálních a stopových prvků. Je tedy vidět jasný vliv jak na fyzickou činnost člověka, tak na stravu člověka s odkazem na historii a způsob života našich předků.

### **Starověký Egypt**

Péče o zdraví a samotné lékařský bylo ve starověkém Egyptě na tu dobu na velmi vysoké úrovni, Egypťané sice věřili ve spirituální moc a při léčbě někdy magii používali, naproti tomu ale také měli jako jeden z prvních národů velmi pokročile zmapované lidské tělo a zjednodušenou představu o anatomii člověka. Na pokročilou chirurgii a anatomii odkazuje například Homér ve své Odyssee. Další poznatky získáváme dle archeologických nálezů. Nejdůležitějším důkazem o těchto znalostech starověkých Egypťanů se však stal nález 13 papyrů, na kterých je zaznamenána, dnešním pohledem, příručka lékaře s popsányými procedurami a nemocí, a jak je léčit.

Dle těchto na tu dobu převratných lékařských zjištění se předpokládá, že v době starověkého Egypta, tedy v době přibližně rok 5300 př. n. l. - 395 n. l., se kladl velký důraz na zdraví a udržování základů zdravého životního stylu (Shaw, 2000). V denním životě bylo velmi kladeno na hygienu a také na vzhled. K dodržování hygieny byla využívána řeka Nil, kde se obyvatelstvo koupalo a umývalo za použití mýdla vyrobeného ze zvířecího tuku. Muži si holili celá těla. Ke zmírnění zápachu používali vůně a parfémy. (Tyldesley, 2004 str. 160)

## Starověké Řecko, Athény a Sparta

Ze starověkého Egypta se přesouváno na jih balkánského poloostrova, přibližně do roku 900 př. n. l., kde na jižní části Peloponéského poloostrova vzniká v této době město Sparta. V pozdější době se toto město rozroste ve velký městský stát. Hlavním důvodem, čím je Sparta dodnes známa byla však přísná a tvrdá výchova dětí, zaměřená na vycvičení elitních vojenských jednotek a bojovníků, díky kterým poté stát expandoval do dalších území. U chlapců přebíral s překročení sedmi let věku jejich výchovu stát. Dlouholetý výcvik zakládal a cílil především na posilování těla, výcvik v boji, utužování odolnosti proti bolesti (během výcviku bylo běžné bičování a tělesné tresty) a nechyběl výcvik atletických disciplín. Vojáci běhali, skákali, učili se házet diskem a podobně. Výcvik byl velmi náročný, vojáci dostávali jen málo jídla, chodili lehce oděni a spali na zemi a rákosí. Tento striktní a z dnešního pohledu přehnaný režim vytvořil z dětí elitní zdravé a perfektně fyzicky připravené vojáky, kteří bránili jejich zemi a pracovali na budování lepší společnosti.

Dívky byly ve Spartě odmala vychovávány k roli matky a pečovatelky. Od mala se učily sportu, fyzické zdatnosti s cílem rodit zdravé děti. Trénovali se v běhu, atletických disciplínách, tanci, hudbě a zpěvu. Ve Spartě byl přístup ke zdraví a zdravému životnímu stylu velmi přísný, na porušování pravidel stravování a fyzickou nedokonalost nebyl ve Spartě prostor.

Přibližně o 300 let později vzniká z předešlých starověkých krétských osad městský stát Atény. Na rozdíl od Sparty se život a výchova v Aténách orientoval opačným směrem. Fyzická zdatnost zde byla ovšem cvičena také, byla však upozadována výchovou ke čtení, psaní a tanci. Každý občan se povinně musel naučit alespoň na jeden hudební nástroj. Děti se od mala učily nazpaměť díla velkých básníků. Dívky se navíc učily domácím pracím, jako je tkání, vaření, a starost o děti. Duševní bohatství zde bylo na důležitější úrovni než fyzická zdatnost. Občané se zajímaly o divadle, navštěvovala veřejná vystoupení, byl zde velký zájem o astronomii, pozorování a popisování hvězd, studium živočichů a také filozofickým otázkám o existenci člověka a jeho cílům. Díky těmto zájmům se postupně dostavovaly nové a nové výsledky práce a také proto byly Athény a následně pak celé starověké Řecko velice pokrokové.

**Kalokagathia** je pojem, kterým bylo v antické době označování propojení fyzické zdatnosti a duševního obohacení jedince. Toto poznání spolu kombinuje oba z dříve zmíněných přístupů, tedy spartský a aténský. Přesvědčení kalokagathia věří, že spojení

fyzična a duševna spolu pevně souvisí a jedno nemůže být bez druhého, aby člověk fungoval správně. Cílem je mít oba tyto póly ideálně vyvážené, tedy fyzická zdatnost na stejné úrovni důležitosti jako duševní bohatství. Princip tohoto přesvědčení částečně vytrval až do dnešní doby, kdy ho většina odborníků podpořila svými studiemi a došla k závěru, že pro spokojené fungování člověka během života je potřeba posilovat oba tyto póly. Obohacovat svou duševní kapacitu, například čtením, hudbou, kreativním projevem nebo náboženstvím. Oproti tomu by člověku mělo záležet na své fyzické dovednosti, posilovat, sportovat nebo se jiným aktivním způsobem usilovat o své fyzické zdraví.

## **Středověk**

V době ranného i vrcholného středověku takřka po celé Evropě (tedy i v českých zemích) docházelo k velkému úpadku zdraví a snížení úrovně životního stylu u obyvatelstva. Velký vliv na to měla moc církve a kroky, které vedly z omezení v oblasti lékařství a přírodních věd. Cílem církve bylo rozšíření a stálého posilování duševního přesvědčení o tom, že o životě člověka rozhoduje bůh, který řídí všechno na Zemi. Církev omezovala chirurgii, dále celkově práci s krví a například pitvy byly absolutně zakázané pod hrozbou poprav a prohlášení za čarodějnické rituály. Tím omezovala pokrok v oblastech přírodních věd, a především v poznávání lidského těla a jeho fungování. Ve středověku také velmi klesla úroveň hygieny. V porovnání se starověkým Egyptem, antikou, nebo dobou starověkého Říma, kdy byla hygiena na vysoké úrovni a v případě Říma byly běžné městské sauny a lázně, byla úroveň hygieny ve středověku na nesrovnatelné úrovni. Bylo zcela běžné, že měšťané a šlechta se nekoupala, nedodržovala hygienu do míry, kdy to bylo už nejnnutnější. Příkladem poklesu hygieny byl běžný jev, že exkrementy a další výkaly se běžně vylévali z oken přímo na ulici. (Medieval Hygiene, 2008), upraveno a přeloženo

Zdraví člověka ve středověku velmi záleželo na tom, v jaké společenské vrstvě člověk žil. Zajímavé je, že dle dochovaných materiálů a je prokázáno, že chudí lidé, především na venkově žili mnohem kvalitnější a zdravější život, než šlechta a třeba nejvyšší vrstva spolu s králem a dalším obyvatelstvem hradu. Lidé na vesnici žili obklopeni přírodou. Jejich denní režim byl založen na fyzické práci s cílem obstarat si obživu. Dny trávili fyzickou prací, která tělo zušlechťuje a posiluje, byli na čerstvém vzduchu a na slunci, které poskytuje mnoho důležitých látek spolu s vitamínem D.

Český historik Vlastimil Vondruška ve své knize „*Život ve středověku*“ z roku 2007 uvádí, že se strava se skládala především ze zdravých obilovin, luštěnin, mléčných výrobků a ovoce se zeleninou. Masné výrobky kvůli vysoké ceně nejedli, nebo jen zcela výjimečně. Zdroj bílkovin se skládal z mléčných výrobků, vajec a maso bylo zastoupeno především rybím a drůbežím masem. Kvůli náročné fyzické práci chodili dříve spát.

Oproti tomu šlechta a vysoké společenské vrstvy holdovali především potěšením mysli a dopřávali si časté hostiny. Jejich denní režim nebyl založený na pohybu a fyzické aktivitě, ale jejich způsob života byl především sedavý. Jsou podloženy historické zprávy o králích, kteří například několik dní, nebo dokonce týdnů nevstali z trůnu a denní světlo skoro nevidali. Jídelníček šlechty se skládal mnohem více z masných výrobků a masa.

Lze tedy při srovnání člověka z vesnice a zástupce vyšší šlechty konstatovat, že vesničan z dnešního pohledu mnohem více dodržoval pravidla zdravého životního stylu, a proto lze předpokládat, že život na vesnici byl v době středověku mnohem zdravější.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Děti si mohou pro lehčí pochopení rozdílů života nižší a vyšší vrstvy přehrát historické dokumenty nebo filmy. Může být občas problém u filmu, kde nevíme, jestli tvůrci znázorňují podložené informace, nebo jestli jde jen o umělecké ztvárnění života ve středověku. Přepokládat můžeme, že záběry velkých hostin zobrazených ve filmech jsou pravdivé. Děti si tak mohou přestavit hostiny, kde šlechta hoduje jedí se desítky kuřat, a dalších mastných forem jídel. Dále zde byla častá a hojná konzumace alkoholu, především vína.

## 2.4 Zdravý životní styl v dnešní době

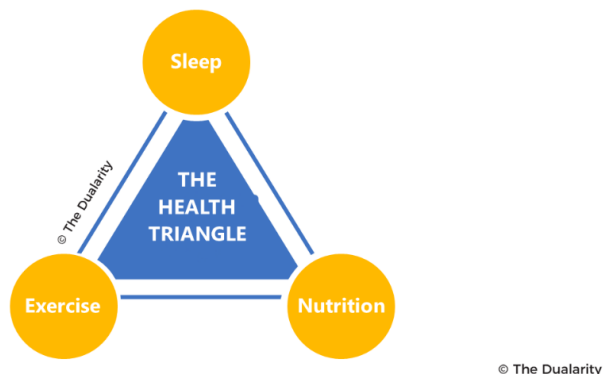
Zdravý životní styl je pojem, o kterém se o poslední době velmi diskutuje. Velkým přínosem v této oblasti byl rozvoj sociálních sítí a směřování, ke kterému lidská společnost postupně přistupuje a to ten, že je důležité mluvit o tom, jak zvýšit kvalitu svého života, jak pečovat o své tělo, pracování s psychohygienou a ukázky, jak cvičit. Hlavním důvodem tohoto velkého zvýšení zájmu je fakt, že veškeré informace, tipy a rady jsou nyní dostupné zdarma a jsou každému k dostání na pár kliknutí. V době minulé nebylo jednoduché získat veškeré informace potřebné například k tomu, když člověk chtěl začít cvičit a potřeboval zjistit, jak cvičit, jak jíst a spát. Všechny tyto informace musel složitě získávat z odborné literatury, absolvováním kurzů, televize, nebo vlastním zkoušením a testováním. Přestože se dnes může zdát, že stačí jít na sociální sítě, vyhledat si profil, který se o dané téma zajímá a zdarma během chvilky načerpat potřebné informace a náhle je implementovat do svého života. V nekonečné touze o zvýšení dosahů na sociálních sítích a webech přinášejí tvůrci nové a nové profily, hledají v literaturách, čerpají z kurzů a jiných informačních kanálech a přinášejí je svým sledovatelům. Těm pak stačí jen shlédnout pár vteřinové video, například s cviky na posílení bicepsu, a mohou začít cvičit. Je potřeba říct, že je velmi důležité v dnešním informačním přetlaku vybrat takové správné profily, u kterých víte, že vám předávají pravdivé a ověřené informace. Je vždy potřeba informace ověřit, zjistit, jakou certifikaci má profil k tomu, aby vám předával informace.

Otázka zdravého životního stylu není totiž vůbec jednoduchá. Zdraví závisí na velkém množství faktorů, které ho ovlivňují a je potřeba se zaměřit na všechny parametry a snažit se je dostat na dostačující a vhodnou úroveň a vzájemný balanc a pokud možno je tam udržet.

## 2.5 Výživa

Ve většině běžně používaných učebnic, i v populárně naučné literatuře je zdravý životní styl po celou dobu představován jako trojúhelník (obr. 5). Na každém z vrcholů tohoto trojúhelníku je jeden ze základních pilířů zdravého životního stylu. Tyto vrcholy jsou výživa (strava), pohyb a spánek.

The Golden Health Triangle



Obr. 8. The Health triangle (trojúhelník zdraví), přeloženo z *The duality.com*

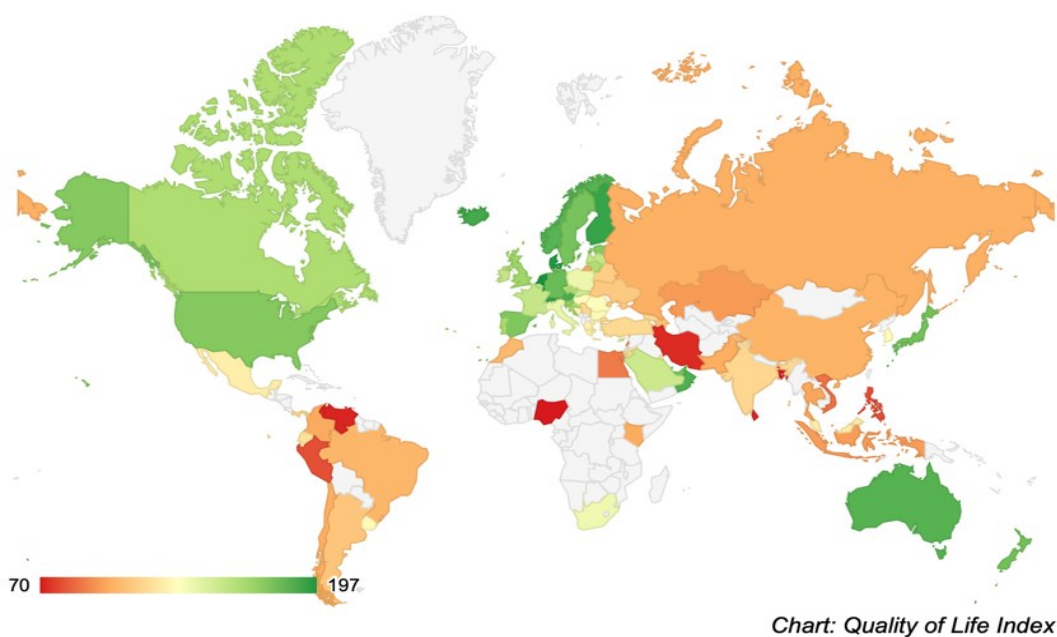
Otázka zdraví však není tak jednoduchá a jednoznačná. V dnešní době není zdraví člověka odvozováno pouze z těchto tří pilířů. Poměrně nově se jako další body počítá také psychické zdraví a sociální zdraví. Autoři a přednášející se stále neshodli, jestli je zdraví závislé na trojúhelníku, nebo na „pětiúhelníku“. Byl jsem u přednášek, kdy především autoři ze „staré školy“ věří v trojúhelník a sociální a duševní zdraví posouvají na „druhou kolej“, sice důležitou, ale ne zásadní pro zdraví (přednáška, kurz Výživa ve vytrvalostním sportu, 2019). Naopak proti nim, především autoři literatury vydávané v dnešní době (Machová, Kubátová, 2015), nebo (Kolektiv autorů Českého červeného kříže, 2017) a další staví svoje definice na pěti zásadních bodech, kde počítají se sociálním a psychickým zdravím. Ovšem všichni autoři dávají zásadní důležitost stravě. *Strava je základ všeho, tak to bylo, tak to je, a tak to bude.* (Petr Ryšánka, rozhovor DTVT, 2020).

Strava je základní pilíř úspěchu, strava je základní pilíř při hubnutí, při nabírání, strava je základ pro život člověka, sportovce, ale i u běžné populace. Špatné dodržování, nebo nedodržování stravy s sebou nese následky, zdravotní rizika a předem jistý neúspěch na cestě kohokoliv a kamkoliv. *Důležitost stravy a výživy je známa už od počátků lidstva. Dříve byla rozhodujícím a hlavním faktorem rozhodujícím o tom, zda jedinec přežije, tato skutečnost samozřejmě přetrvává, avšak v dnešní době je ve většině světa strava dostupnější*

*než v době pravěké. Hlavním úkolem mužů v době pravěku bylo obstarat stravu a chránit kmen. Lovci, především muži a sběrači, naopak ženy sháněli potravu pro celý kmen a její získání rozhodovalo o přežití. S postupem času se získávání obživy a zajištění dostatku potravy pro sebe a svoje blízké velmi zjednodušovalo. Vznikaly však jiné nástrahy a obtížnosti k získání potravy. Tato ztížení již však nespočívali v lovení zvěře jako v jediné možné cestě, nýbrž se objevily problémy spojené s finanční a ekonomickou nedostupností pro různé společenské vrstvy. Jednoduše řečeno, pokud si jako příklad vezmeme období středověku, tak nebylo běžné pro nižší vrstvy stravovat se masem, protože zkrátka rodiny neměli dostatek financí na to, aby si mohly maso na jarmarku, nebo u řezníka koupit. Lidé si tak museli maso v jídelníčku nahradit jinými variantami, například luštěninami nebo rybím masem. Tyto komplikace zpravidla přetrvávají dodnes. Ve světě je situace různá, africký kontinent je průměrem chudší než ostatní, dá se tedy považovat za správnou domněnku, že i obsah jídelníčku obyvatel Afriky bude chudší v porovnání se severní Amerikou. Konzumace masa a luxusních složek v jídelníčku tak bude pravděpodobně jiná.*

(Mgr. Alexandr Burda, přednáška historie stravování, Slezská univerzita, 2020),  
zkráceno

Toto tvrzení dokládá i výsledek výzkumu ONS (organizace spojených národů) z roku 2022 (obsahující data za rok 2021) „*Human development index – index lidského rozvoje*“. Tento index (představuje graficky obr.6) porovnává klíčové hodnoty lidského rozvoje, ve kterém je obsažena délka a kvalita lidského život a celková vyspělost státu.



Obr. 9, Index kvality života, *Quality of Life Index*, ONS, 2022

Z tohoto indexu odvozují, že státy afrického a asijského kontinentu, ve kterých byl sběr dat pro tvorbu indexu realizován, vykazují značně nižší kvalitu života v porovnání s Evropou či státy severní Ameriky.



### 2.5.1 Základní složky výživy

Je velmi důležité, aby naše strava byla vyvážená, aby byla komplexní a sestavena z co nejméně zpracovaných výrobků. Jak se říká v známém přirovnání, „jste to, co jíte“. V přirovnání by se dalo říct, že strava může působit jako skvělé palivo, které dodá energii. Špatně zvolená, nebo nevhodně upravená potrava může pro tělo být, jako věžeňská koule, která vás stáhne do křesla a zaměstná těla trávením na dlouhé hodiny.

#### **Bílkoviny**

Bílkoviny jsou pro tělo základní stavební jednotkou. Jsou hlavní součástí kostí, krve, svalů, ale také hormonů, enzymů a protilátek. Ve zdroji energie, tedy počtu jednotek energie (Kj – kilojoul), které tělu přináší zaostává za sacharidy. Ve správně sestaveném jídelníčku zastávají pouze 10-15 % denního příjmu energie. Bílkoviny je po přijetí do těla však nejdříve rozložit tak, aby byly pro tělo stravitelné. Když přijmeme v potravě bílkoviny do těla, rozkládají se v trávicím ústrojí na aminokyseliny. Aminokyselina je vlastní stavební složka bílkoviny. Trávení a vstřebávání aminokyselin probíhá s tenkým střevě do krve a následně do jater. Následně jsou rozeslány do těla, kam je potřeba. Část je poslána do tkání, část do krve samotné. (Machová, Kubátová, 2015)

Minimální nutný denní přívod bílkoviny nutný pro to, aby byly pokryty ztráty vznikající při metabolismu (spalování), je 0,5g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti (ovšem při nízké fyzické zátěži). Funkčním minimem při normální aktivitě je 0,8-1,0 g /kg. Sportovci podstupující těžký trénink potřebují více, a to až do 2 g na kilogram, podle sportu, který dělají. Mezi základní a nejvíce přirozené zdroje bílkovin řadíme maso (zejména hovězí, kuřecí nebo ryby), vejce a mléčné výrobky (tvaroh, bílé jogurty apod.). Mezi rostlinné zdroje bílkoviny, vhodné i pro vegetariány nebo vegany potom patří luštěniny (sója, čočka, hrách nebo fazole), ořechy (arašidy, mandle a pistácie), semínka a obiloviny. Důležité je říct, že dnes, kdy mezi sebou stále diskutují zastánci živočišné a rostlinné stravy, odborníci doporučují pro běžného člověka udržovat příjem rostlinných a živočišných bílkovin v poměru 1:1. (Machová, Kubátová, 2015 str. 18)

## Sacharidy

Sacharidy neboli cukry. Jak již bylo zmíněno, sacharidy jsou hlavním nositelem energie do těla. Zastávají až 55% celkové přijaté energie během dne. Využitelné sacharidy, které můžeme do těla přijmout se dělí na monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza), disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza), oligosacharidy a polysacharidy (škrob). Mezi sacharidy nevyužitelné pro tělo patří vláknina. Využitelné sacharidy nejsou v potravě zastoupeny rovnoměrně, převažuje nejvíce škrob, obsažený v bramborách, rýži a obilovinách. V ovoci, zelenině a medu se nachází cukr hroznový (glukóza) a cukr ovocný (fruktóza). Cukr řepný je nejčastější zástupce disacharidů.

Monosacharidy se po přijetí vstřebávají do krve v tenkém střevě přímo. Disacharidy musí tělo rozložit na základní stavební látky (glukóza, fruktóza). *U některých dětí – většinou ve věku od čtyř do šestnácti let – se může vyskytnout porucha trávení disacharidu laktóza, která vede k nesnášenlivosti mléka. Je způsobena sníženou aktivitou daného enzymu.*

(Machová, Kubátová, 2015)

Doporučené dávkování sacharidů odpovídá fyzické nebo psychické námaze, kterou člověk absolvuje. Obecně platí, že konzumace sacharidů je v dnešní době nadměrná. Tato nadměrná konzumace způsobuje zvýšení rizika některých chorob, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění, nebo cukrovka. Je vhodné dodávat do těla sacharidy především z tmavého pečiva, brambor a luštěnin, které obsahují na rozdíl od bílého pečiva i důležité minerální látky, jak uvádí autoři publikace *Výchova ke zdraví*, Machová Jitka a Dagmar Kubátová.

## Tuky

Neboli lipidy jsou uloženy v buňkách jako jejich stavební látky. Jsou úložištěm energie v těle. V případě nedostatku příjmu sacharidů je potřebná energie čerpána z tukových zásob uložených v podkožních buňkách. Tuky jsou pro tělo nepostradatelné. Mimo to, že fungují jako úložna energie, působí na rozkládání vitaminů, které nejsou rozpustitelné ve vodě. Jedná se o vitamin A, D, E a K. Dále jsou důležité pro tvorbu pohlavních hormonů, mají vliv na správnou termoregulaci v těle a jsou nositelem chutí v potravě. Doporučený příjem tuků je stanovit na úroveň do 30 % celkového denní příjmu živin a doporučuje se tuto úroveň

nepřekračovat. Také z důvodu prevence vzniku aterosklerózy a dalších kardiovaskulárních chorob. Při konzumaci tuků bychom neměli překračovat denní doporučenou dávku z důvodu eliminace a prevence výskytu vysokých hodnot nezdravého cholesterolu.

### Další látky obsažené ve stravě

Samozřejmě nepřijímáme pouze cukry, tuky a bílkoviny. Do těla je potřeba přijmout i další důležité látky. Jedná se především o minerální látky, vitaminy, stopové prvky. Pokud je těchto látek nedostatek v běžné stravě, je potřeba je dostat do těla pomocí doplňků stravy.

### Doporučený denní příjem živin průměrného člověka (BMI, index tělesné váhy - 18,5 - 25)

Bílkoviny (10–15 %)	Sacharidy (55 %)	Tuky (30 %)
0,8 - 2 g /kg, podle zátěže	Dle ostatních parametrů až 55 % celkového příjmu energie	1 g/kg těl. váhy

Tab. 1. (Machová, Kubátová, 2015 stránky 17-25), WHO, světová zdravotnická organizace

### Voda a pitný režim

Příjem tekutin je pro tělo zásadní. Voda tvoří až 60 % hmotnosti těla průměrné dospělé osoby. Voda je důležitá pro přesun živin po těle, jako rozpouštědlo, nebo k udržení tělesné hmotnosti. Bez dostatku tekutin není možné rozpouštění a odstraňování odpadních látek z těla pryč. Disfunkční změny jsou na těle viditelné již po 2-3 dnech bez přísunu tekutin. Během týdne bez vody dochází ke smrti. Vodu přijímáme nejen ze všech tekutin, ale také z polévek a z pevné stravy. Ve zdravém těle je přísun a výdej tekutin v rovnováze a je závislý na činnosti ledvin a nadledvinek. Při vyšším přísunu tekutin je zvýšen i výdej. V případě nedostatku vody tělo žízní. Doporučený denní příjem vody je min. 1,5 - 2 l denně. Při zvýšené fyzické aktivitě, nebo při vyšších teplotách je nutné zvýšit příjem adekvátně k potřebám dané situace. (Havlík, 2006)

## 2.6 Pohybová aktivita

Druhý zásadním vrcholem trojúhelníku je pohyb a fyzická aktivita, kterou člověk vykonává. Pravidelný pohyb je zásadní pro správné fungování celé řady soustav v lidském těle. Na pohybu a aktivitě je závislé fungování pohybové soustavy, ovlivňuje funkčnost srdce a rozvádění krve s živinami po těle. Dále potom pohyb posiluje tělo i mysl, a nejen proto je zásadní pro správné fungování těla.

Pohyb je závislý na třech podpůrných systémech: opěrný a nosný systém (kosti, klouby, vazy a šlachy), výkonný aparát (kosterní svaly), řídicí aparát – koordinační (receptory, nervy). Schopnost pohybu je silně závislá na správném fungování těchto podpůrných systémů. Efektivita pohybového aparátu je také velmi závislá na fungování CNS – centrálního nervového systému.

**Tělesná zdatnost** (tělesná kondice, fitness) je dána složkami, které jsou vytrvalost (mimo jiné schopnost organismu zásobovat tkáň kyslíkem) svalovou silou, pohyblivostí (mobilitou) kloubů, vazů a šlach, dále pak koordinací a správnou technikou pohybu (nervosvalová souhra). Ze všech těchto složek je pro zdraví nejdůležitější složka vytrvalostní. Ta závisí na funkčnosti srdce a krevního oběhu, kapacitě a fungování plic a síle a vytrvalosti svalů.

Problémem dnešní doby je celková pokles pohybové aktivity, který je způsoben hlavně odstraněním velké části fyzické aktivity člověka v zaměstnání. Velká část lidí pracuje sedavým způsobem. Dále je potom problém o pokles aktivity ve volném času a nedostatečná kompenzace sedavého způsobu života. Uvádí se, že pouze 11 % ekonomicky činného obyvatelstva České republiky dnes vykonává fyzicky náročné povolání. Ovšem získání a udržování dobré fyzické zdatnosti je zásadním předpokladem a nutností pro pevné zdravý a předpokladem pro kvalitní život bez civilizačních chorob a nemocí. **Vytrvalostní složku** můžeme posilovat činnostmi lokomočního charakteru (lokomoce – pohyb přesunu, z místa A do místa B). Mezi tyto činnosti řadíme chůzi, běh, plavání, cyklistiku, tanec a další cvičení – je však nutné pamatovat na to, že tyto aktivity je pro optimální posilování nutné vykonávat tak, aby náš srdeční tep nepřesahoval aerobní zónu srdečního tepu (pro laiky je to taková intenzita, při které dýcháme pravidelně bez silného zadýchání a jsme schopni odpovídat na dotazy, popř. udržovat lehkou konverzaci). Pro nejvyšší účinnost těchto cvičení je potřeba

zařazovat tato cvičení a trénink ideálně 3 až 4krát týdně po dobu alespoň 40 minut. Prvních 15 až 20min aktivity trvá tělu uvědomění, že začala aktivita a tělo se aklimatizuje. **Svalovou složku** kondice podpoříme především posilování, ať už vlastní vahou, nebo v posilovně. Existují dva druhy svalů (fázické a posturální). Je důležité udržovat jejich sílu a posilování v rovnováze. Fázické svaly (mezi lopatkové, přímý břišní, velký hýžd'ový) mají tendenci ochabovat – proto je nutné je posilovat. Posturální svaly (prsí sval, bederní nebo bedro kyčelní sval) mají náběh pro zkracování, ty je potřeba protahovat. Důležité je však dbát na všeobecné posílení a protažení všech svalů. Nejlepší variantou pro začátečníka je oslovit trenéra a pod jeho vedením si projít prvními kroky ve cvičení a snížit tak riziko zranění, nebo nežádaných jevů při sportu. (Machová, Kubátová, 2015)

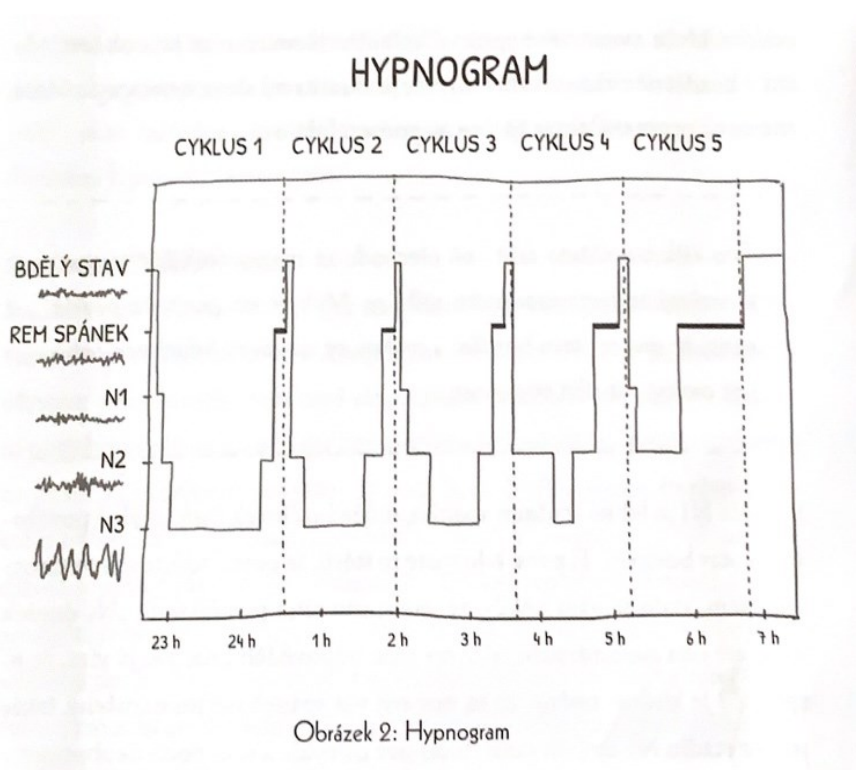
## 2.7 Spánek

V této kapitole využívám informací z knihy „Spánkem ke zdraví“ (Lederle, 2021). Pro některé z nás je spánek během dne to nejdůležitější. Bereme ho jako zasloužený odpočinek po celém dni a nástroj na to, jak si odpočinout a připravit se na následující den. Rozhodně je nutné pamatovat na to, že spánek je opravdu zásadní pro zdraví člověka. Spánek byl dlouho dobu opomíjený, ale s příchodem nových moderních technologií (monitory spánku, chytré hodinky) a postupem vědy se přišlo na to, že spánek je důležitější, než se mohlo dříve zdát. Ačkoli věda pokročila, pořád spánku nerozumíme, nevíme například jeho hlavní účel. Proto je zatím spánek považovaný za proces určený k odpočinku a doplnění energie.

Spánek je přirozený biologický proces, který se během dne střídá s bdělostí. Obvykle zastává jednu třetinu z 24hodinového denního cyklu. Zbylé 2/3 trávíme v bdělosti a vnímáme svět kolem nás. Spánek přichází v moment, kdy se v mozku aktivují jisté procesy a jiné se opět deaktivují. „Aktivační systém“ je zodpovědný za udržení těla v bdělém stavu, sídlí v mozku a skládá se z určitých částí hypothalamu, předního mozku a části mozkového kmene. Systém, který vyvolává spánek sídlí v hypothalamu také. Mezi těmito systémy potom existuje pomyslný „přepínač“, která mozek přepne v moment, kdy získá o těla indicie vedoucí k tomu, že je tělo unavené. Tyto indicie přichází například ze svalů, které jsou unavené z námahy. Potřebu spát pak silně ovlivňuje doba, kterou jsme vzhůru. Čím delší ta

doba je, tím větší je potřeba spát. Tuto potřebu ovlivňují naše vnitřní cirkadiánní hodiny. Je to systém v našem těle, který si nastavujeme sami, podle toho, jak chodíme pravidelně spát a kdy vstáváme.

Spánek se skládá ze dvou fází. Tyto fáze rozdělujeme na lehký spánek (NREM fáze), a hluboký spánek (REM fáze). Fáze se během spánku pravidelně střídají a jeden cyklus trvá zpravidla 90 až 120 minut.

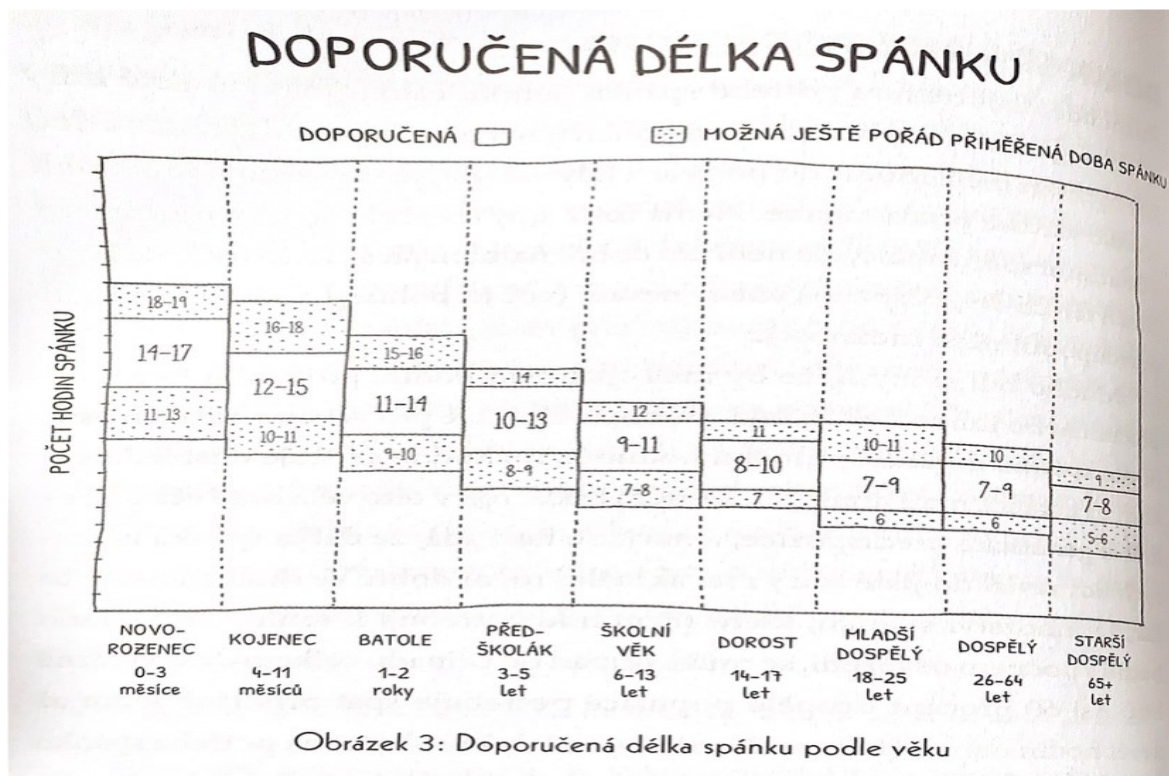


Obrázek 2: Hypnogram

Obr.10, Hypnogram, kniha *Spánkem ke zdraví*, Lederle Katharina, 2021

Nejlepší způsob, jak docílit kvalitního spánku, uvádí autorka (Lederle, 2021) vytvoření spánkové rutiny, tedy chodit spát ve stejnou část, spát stejně dlouho a probouzet se ve stejnou dobu. Po zavedení této rutiny můžeme dosáhnout nejlepšího efektu spánku.

Každý člověk potřebuje jinou délku spánku. Obecně se doporučuje spát průměrnému dospělému člověku 7-8 hodin. (NZIP, národní zdravotnický informační portál). Autorka (Lederle, 2021) uvádí rozměnění od 7 do 9 hodin dle denní fyzické zátěže.



Obr.11, Doporučená délka spánku, (Lederle, 2021 str. 38)

Vliv spánku na lidské zdraví je nezpochybnitelný. Spánek ovlivňuje naše emoce, chování i úroveň denní energie. Je proto velmi důležité dbát na svůj spánek a věnovat mu pozornost.

## 2.8 Emoční a psychické zdraví

V další části bych se rád věnoval části zdraví, kterou jsem zatím nezmapoval. Psychické a emoční, nebo sociální zdraví bylo dlouho dobu zanedbáváno, přitom všichni víme, jak je to pro naše fungování důležité. Velký problém je především u dospívajících dětí v období puberty. V tomto věku máme potřebu se stále srovnávat s ostatními vrstevníky a sám sebe shazovat. Všimáme si každé nedokonalosti, každé chyby a nedostatku. Tento problém je především u dívek, ale chlapci jsou tímto problémem zasaženi také. Děti, které nejsou vzhledově dokonalé, jako ostatní mohou v nezdravém prostředí být vylučovány z kolektivu a může se tak u nich projevit problém se sebedůvěrou. Toto může být jeden z důvodů, kdy se v nejhorších případech se pak může rozvinout porucha příjmu potravy a další jím provázené nemoci. (Papežová, 2010 str. 25)

Je důležité se v tomto věku ve školách věnovat prevenci. Děti je třeba ujišťovat, že v době dospívání prochází mnoha změnami, že se mění z důvodu hormonů a tělesné změny nejsou trvalé. Proto ne všechny nedostatky jsou zapříčiněny vlastním chováním, ale jsou vlivy, které jednotlivec nemůže ovlivnit (Papežová, 2010 str. 45)

Další kapitolou je stres a jeho zvládání. Ten již zasahuje do života dospělých, kteří problémy se svým tělem sice řeší, ale přece jen mají již více zkušeností a vyrovnat se z tělesnými nedostatky je pro ně zpravidla snazší. Stres pro zdraví člověka velký strašák. Stres může vyvolávat velké množství stresorů. Jedná se o náhlé životní události, dlouhodobá frustrace, sociální status, fyzický vzhled, časový stres, stres z pracovního prostředí, hluk, kontakt s lidmi, vztahy a další. Chronické vystavování se stresu může přinést zhoršení zdravotních hodnot. Občasný stres nemusí člověku nijak uškodit, dlouhodobý má však negativní dopad na organismus a patří k hlavním příčinám civilizačních nemocí. Chronický stres může způsobit úzkosti a deprese, zažívací potíže, obezitu, srdeční onemocnění či dokonce rakovinu. (Atkinson, 2003) Důvodem je vliv stresu jako takového, ale také nepřímé důsledky (například stravování v časovém presu). (Atkinson, 2003 stránky 499-500)

Vyvarovat se stresu je tedy velmi důležité. Formy relaxace jsou pro každého jiné. Někdo relaxuje sportem a fyzickou aktivitou, někdo tvořením, někdo úklidem, či prací. Je to závislé na zájmech člověka, jeho pracovním prostředím a původem, ze kterého stres vzniká. Skvělá forma relaxace je jóga. Ta propojuje tělesné a psychické cvičení a výsledkem je odpočinek



těla i duše. Z vlastní zkušenosti musím říct, že to opravdu, minimálně na mě funguje. Po cvičení jógy se cítím skvěle fyzicky, tak i psychicky a bez stresu.

Je tedy důležité pečovat jak o své fyzické zdraví, sledovat svou stravu, pohyb a spánek, ale také je nutné se věnovat svému psychickému zdraví tak, abychom docílili celkového zdraví a pohodě. (Machová, Kubátová, 2015)

Také je potřeba myslet na to, že ne všechno se dá změnit, velkou roli zde hraje i genetika, životní a sociální prostředí a stresové životní situace. Často proto jsou situace, které člověk nedokáže předpovídat a jsou způsobeny vnějšími vlivy, které nemůžeme ovlivnit. Vlastní psychickou pohodu a rovnováhu nám poté mohou narušit. Je proto vhodné vždy sám na sobě sledovat, zda situaci ještě zvládneme vlastními silami, a posoudit, zda není čas na to, navštívit odborníka s žádostí o pomoc. Návštěva psychologa je v dnešní době již zcela běžná a to, že navštěvujeme psychologa není nic, za co by se měl kdokoli stydět.

(Atkinson, 2003)

### **3 Praktická část**

Obsahem praktické části je analýza denního režimu dětí, které jsou účastníky mého atletického oddílu, který vedu v rámci pravidelné zájmové činnosti v DDM. K analýze byl vybrán vzorek skupiny ze starších dětí. Po analyzování denního režimu využitím dotazníku byl s každým účastníkem uskutečněn rozhovor, kde byly probrány pozitiva a rizika v dotazníku zjištěné a následně byla účastníkovi předána doporučení ke zlepšení.

#### **3.1 Cíl a metodologie výzkumu**

##### **Cíl praktické části bakalářské práce**

Cílem je zjistit, jakým způsobem života žijí děti, které navštěvují kroužek atletiky a porovnat jejich denní režim s obecně platnými doporučeními, které je vhodné dodržovat, pokud chceme žít zdravě a kvalitně. Následně po zhodnocení výstupů případové studie navrhnout vhodné úpravy a změny vedoucí k zvýšení kvality života či zlepšení sportovního výkonu. Ve své praktické části se budu věnovat analýze a zhodnocení způsobu života dětí, které jsou součástí atletického oddílu, který jsem v rámci pravidelné zájmové činnosti v DDM vybudoval, a který již 5 let vedu.

##### **Podmínky**

Tréninky našeho atletického oddílu probíhají jednou týdně, trénink trvá 2 hodiny. Pro jednu skupinu je jedna hodina týdně, avšak část dětí je přihlášena i do mé druhé tréninkové skupiny, která má trénink v jiný den a absolvují tak dva tréninky týdně. Oddíl je určený pro děti od 8-15ti let a je rozdělený podle věku na mladší a starší žáky. Oddíl má tak dvě tréninkové jednotky, kterým se v rámci tréninku věnuje trenér jejich věkové skupiny.

##### **Cílová skupina**

Pro sledování a analýzu, se kterou pracuji v této práci jsem vybral část účastníků napříč věkovými a výkonnostními parametry tak, abych získal, co nejlépe vypovídající vzorek. Vybíral jsem však pouze ze starších dětí, u kterých mohu předpokládat, že jsou již ve svém věku samostatnější a mají větší možnosti rozhodování o svém životním stylu, stravování a nakládání se svým volným časem než mladší děti. Také jsem předpokládal, což se mi potvrdilo během rozhovorů, že dostávají finanční prostředky formou kapesného a mají

rozhodování o tom, zda peníze utratí a za co. Nabízí se proto možnost si za peníze kupovat nezdravé potraviny, fastfood a podobně. Proto je zde vyšší ovlivnitelnost způsobu života než u mladších dětí, které tyto možnosti zpravidla nemají.

### **Postupy získávání dat k analýze**

Pro zjištění a následnou analýzu způsobu života dětí jsem zvolil formu případové studie s využitím dotazníku, který jsem dal vybraným účastníkům výzkumu k vyplnění. Následoval rozhovor, který sloužil k doplnění nejasných informací, a pokračoval z toho vyplývajícími doporučeními jednotlivcům.

Dotazník měl za úkol přinést vhled do denní rutiny jedince a zjistit, jak jedinec během dne funguje a jak se projevuje v porovnání s obecně platnými doporučeními k vedení zdravého životního stylu, které jsem popsal v teoretické části. Délka vyplňování dotazníku byla pro každého respondenta 14 dní, všichni začínali se zapisováním denní aktivity ve stejný den v době běžného školního roku bez prázdnin, či jiného volna včetně víkendů. Díky tomu jsem získal vzorek, který je nejvíce vypovídající o běžném režimu dětí, které ve všední den chodí do školy, odpoledne tráví volnočasovými aktivitami, kroužky, sportem a podobně, a o víkendu jim program zajišťují zpravidla rodiče.

Každý ze zkoumaných dětí ode mě týden předem obdržel připravenou tabulku k zaznamenávání denního režimu a jeden instruktážní návod, jak tabulku vyplňovat (viz. obrázek níže). Tabulku tedy respondent vyplňoval po dobu 14 dní, následně mi materiál odevzdal. Výsledky záznamu jsem zhodnotil a porovnal je s obecně platnými doporučeními a pozoroval, zda se denní režim respondenta shodoval se zásadami zdravého životního stylu, nebo ne.

Po zhodnocení dat jsem provedl s každým dítětem rozhovor, kde jsme společně prošli veškeré nálezy a následně jsem dítěti vždy předal vhodná doporučení k dodržování s cílem zlepšit svou denní rutinu. Veškerá doporučení a vysvětlování byla přizpůsobena schopnostem a dovednostem dítěte porozumět dané problematice tak, aby jedinec pochopil vše správně a mohl se tak doporučeními řídit. Mnohé informace byly během rozhovoru zjednodušeny a přizpůsobeny dítěti.

## INSTRUKCE K VYPLŇOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO DENÍKU ATLETA

**VYPLNIT JMÉNO, POHLAVÍ, VĚK**

**ZAPSAT DATUM**

**ČAS USNUTÍ/PROBUZENÍ  
CELKOVÁ DOBA SPÁNKU**

**VEŠKERÉ FYZICKÉ AKTIVITY BĚHEM DNE**  
(rekreační, sportovní, chůze, tělesná výchova)  
vždy jen heslem/popisem pro představu

**ZÁPIS PITNÉHO REŽIMU**  
Zapsat, kolik litrů tekutin bylo přijato během dne  
(do pitného režimu se počítá i objem polévek)

**PROSTOR PRO POZNÁMKY**

**URČIT ÚROVEŇ AKTIVITY BĚHEM DNE**  
Určit, zda je můj den založený více na fyzických aktivitách (každý den pravidelný pohyb, sport apod.), nebo během dne provozuji méně sportovních aktivit.

**NÍZKÁ** – sportuji 1-3 týdně  
**STŘEDNÍ** – sportuji 3-5 týdně  
**VYSOKÁ** – sportuji každý den, někdy vícerorát denně

**POČET MINUT FYZICKÉ AKTIVITY ZA DEN CELKOVĚ**

**VZOR! NEVYPLŇOVAT!**

**V PŘÍPADĚ DOTAZŮ A NEJASNOSTÍ OHLEDNĚ PROCESU VYPLŇOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO DENÍKU, MĚ NEVÁHEJTE KONTAKTOVAT.**  
PETR MUNDIL, Pedagog volného času, DDM Praha 4 – Hobby centrum 4 – Hlavní trenér atletických kroužků  
Email: mundil@hc4.cz  
Tel. 725 868 022

TRÉNINKOVÝ DENÍK				TRÉNINKOVÝ DENÍK								
POHLAVÍ	JMÉNO			POHLAVÍ	JMÉNO							
VĚK	ÚROVEŇ AKTIVITY			NÍZKÁ STŘEDNÍ VYSOKÁ	DEN	SPÁNEK	POHYB BĚHEM DNE	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.		
DEN DATUM	OD - DO	POČET H.	SPORT: KROKY, CYKLE, VÝLET	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	DEN DATUM	OD - DO	POČET H.	SPORT: KROKY, CYKLE, VÝLET	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.
PONDĚLÍ						PONDĚLÍ						
ÚTERÝ						ÚTERÝ						
STŘEDA						STŘEDA						
ČTVRTEK						ČTVRTEK						
PÁTEK						PÁTEK						
SOBOTA						SOBOTA						
NEDĚLE						NEDĚLE						
PROSTOR PRO POZNÁMKY				PROSTOR PRO POZNÁMKY								

(Obr. 12, instrukce k vyplňování tréninkového deníku atleta)

Každé dítě, které se tedy zapojilo do studie obdrželo tento vzor s instrukcemi a prázdnou tabulku na vyplňování (obr.12). Studie tedy sledovala základní segmenty zdravého životního stylu a to, jak je dítě během doby výzkumu dodržovalo. Důležité je, že bylo dětem zdůrazněno, aby se studií nenechaly ovládnout a ve snaze o dosažení na co nejlepší výsledek upravovat hodnoty, či se neobyčejně snažit během dne, aby výsledky byly správné. Bylo zdůrazněno, že mají po dobu výzkumu fungovat, jak jsou zvyklé a do tabulky zapisovat správné údaje.

V dotazníku jsem sledoval následující:

- Doba spánku (orientační čas usnutí, probuzení a doba spánku)
- Popis denní aktivity (veškerá aktivita během dne, popř. počet kroků)
- Počet minut aktivity během dne celkem
- Pitný režim (objem vypitých tekutiny vč. polévek)

### **3.2 Výstupy analýzy případové studie u jednotlivců a z toho vyplývající doporučení**

#### **Pavel**

**Věk: 13 let**

**Fyzická aktivita: střední**

**Pohybové nadání: nadprůměrné**

#### **Podrobná charakteristika:**

Pavel je jeden z nejstarších účastníků mých kroužků a pravidelně i akcí, či táborů. Zároveň ve svých 13 letech i nejstarších chlapců v mé studii. S Pavlem pracuji již přibližně 4 roky na svých kroužcích a je jeden z mála dětí, které se mě „drží“ již od začátku. Pavel je velmi sportovně založený a pohybově skvěle vybavený. Ačkoli se odmala nevěnuje žádnému sportu závodně je ideálním modelem všestranně nadaného dítěte nejen fyzicky, ale i psychicky. Ve škole je součástí třídy s rozšířenou výukou matematiky a během komunikace s ním se projevu vysokou inteligencí a skvěle reaguje i na náročnější témata. S Pavlem jsem za celé roky nemusel řešit jakékoli problémy, nebo komplikace týkající se chování, či nekázně.

Na kroužku je silově a dovednostně nejlepší z kolektivu. Spolu se svým mladším bratrem Davidem (který je také součástí studie) pochází z úplné rodiny, kde je vidět velký zájem rodičů o kvalitní zabezpečení a správnou výchovu dětí. Otec se pravidelně i se syny účastní běžeckých závodů, je sám rekreační sportovec a dává tedy vhodný vzor jeho dětem.

Pavlův dotazník (obr. 13)

TRÉNINKOVÝ DENÍK					TRÉNINKOVÝ DENÍK									
POHLAVÍ	JMÉNO		ÚROVEŇ AKTIVITY		NÍZKÁ STŘEDNÍ VYSOKÁ									
VĚK	13													
DEN DATUM	SPÁNEK		POHYB BĚHEM DNE		POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	DEN DATUM	SPÁNEK		POHYB BĚHEM DNE		POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.
	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET			POČET LITRŮ		OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET			POČET LITRŮ	
PONDĚLÍ	22:00 02 6:24	8:30	12050 kroků			1,5	PONDĚLÍ	22:00 6:31	8:31	7500 kroků			1,7	
ÚTERÝ	22:10 6:40	8:30	20387 kroků Mlekita, Sělocvil		165 min	1,65	ÚTERÝ	22:00 6:30	8:30	asblita, Sělocvil 22 227 kroků		165 min	2,1	
STŘEDA	22:10 6:40	8:40	27000 kroků Mlekita, Sělocvil		165 min	1,7	STŘEDA	22:00 6:40	8:40	10527 kroků Mlekita, Sělocvil		165 min	2,0	
ČTVRTEK	22:00 6:30	8:30	8000 kroků			1,3	ČTVRTEK	22:00 6:35	8:35	12970 kroků			1,9	
PÁTEK	22:00 6:20	8:20	13289 kroků			1,95	PÁTEK	22:00 6:30	8:30	13550 kroků			1,85	
SOBOTA	22:30 7:45	8:45				1,25	SOBOTA	23:00 7:05	8:05				1,6	
NEDĚLE	22:35 7:10	8:35				1,95	NEDĚLE	22:30 7:20	8:50				1,5	
PROSTOR PRO POZNÁMKY														

**Zjištěná pozitiviva**

- Skvěle nastavená spánková rutina, čas usínání a probouzení je pravidelně stejný, délka spánku vyhovující.
- Vhodná míra denní aktivity, denně přes 10000 kroků.

**Zjištěná rizika**

- Nižší denní příjem tekutiny vzhledem k vyšší aktivitě.

## **Rozhovor**

Během rozhovoru s Pavlem jsem mu poděkoval za vyplnění plánu a pochválil ho za velmi dobré výsledky. Zeptal jsem se ho, jestli vyplňoval dotazník poctivě dle pravdy a byl jsem od něj ubezpečen, že ano. Spolu jsme probrali jednotlivé části, kde jsem ho především chválil.

## **Doporučení**

- U pitného režimu jsem mu doporučil, aby se soustředil na pravidelnější pití a celkový příjem směřoval ke dvěma litrům denně.
- Po rozhovor jsem Pavla pochválil za dosavadní skvělý přístup a motivoval jsem ho k pokračování a udržení dosavadního nasazení



# Klára

Věk: 13 let

Fyzická aktivita: vysoká

Pohybové nadání: nadprůměrné

**Podrobná charakteristika:** Klára je ze skupiny nejstarších dívek v svých kroužcích i v této studii. Je to velmi nadaná sportovně založená dívka, která mimo jiné chodí také do matematické třídy s Pavlem a má mimo sportovní nadání také skvělý prospěch a vysokou mentální zralost. Mimo tréninky atletiky hraje závodně badminton, kde má tréninky zpravidla 2x týdně a o víkendech pravidelně turnaje. Klára je velmi milá a ochotná, nikdy jsem s ní nemusel řešit žádné problémy a vždy ráda pomůže s čímkoli je potřeba. Mimo to je velmi pohybově nadaná, pravděpodobně i díky tomu, že je rodiči od mala vedená v pohybu a sportování. V mládí se věnovala tanci, později i kvůli svému otci, která také hraje, přešla k badmintonu.

## Klary dotazník (obr. 14)

TRÉNINKOVÝ DENÍK						TRÉNINKOVÝ DENÍK						
POHLAVÍ	JMÉNO		ÚROVEŇ AKTIVITY			TRÉNINKOVÝ DENÍK						
13 let	KLÁRA		NÍZKÁ	STŘEDNÍ	VYSOKÁ	DEN	SPÁNEK	POHYB BĚHEM DNE	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.	
DEN DATUM	OD - DO	POČET H.	POHYB BĚHEM DNE		PITNÝ REŽIM	DEN DATUM	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET	POČET LITRŮ		
			SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET		POČET LITRŮ							
PONDĚLÍ 5.12.	05:00-06:45	3h, 45min.	badmintonový trénink, cesta ze školy a do školy, na trénink		105min.	11	PONDĚLÍ 12.12.	22:30-06:30	8h	cesta do školy a zpět, cesta na trénink, badmintonový trénink	105min.	2l
ÚTERÝ 6.12.	22:30-07:00	8h, 30min.	fotocvik - kroužkový trénink, cesta ze školy, do školy a na vytrávenku		90min.	0,5l	ÚTERÝ 13.12.	22:45-06:35	7h, 50min.	cesta do školy a zpět, hodina olouhých stání na koncertě z	40min.	0,6l
STŘEDA 7.12.	23:00-06:00	7h	fotocvik - basketbal, atletika trénink, cesta na trénink, do školy		195min.	1l	STŘEDA 14.12.	22:45-06:15	7h, 30min.	cesta do školy a zpět, fotocvik - vybijená, koučování	60min.	1l
ČTVRTEK 8.12.	23:00-06:40	7h, 40min.	badmintonový trénink - * kondice / cesta na trénink, do školy		150min.	2,4l	ČTVRTEK 15.12.	22:35-06:35	8h	cesta do školy a zpět, koučování ve škole, b. trénink - kondice *	150min.	1,5l
PÁTEK 9.12.	23:00-08:45	9h, 45min.	cesta do školy a zpět, chůze v Decathlonu*, cesta ke škole		45min.	1,5l	PÁTEK 16.12.	23:00-09:35	10h 35min.	cesta do školy a zpět, cesta ke katedrě a zpět	30min.	0,7l
SOBOTA 10.12.	23:20-06:15	6h, 55min.	tancování s Kájou, cesta od Káji		120min.	1l	SOBOTA 17.12.	23:45-09:00	9h 45min.	cesta do obchodu a zpět	120min.	0,5l
NEDĚLE 11.12.	22:30-06:45	8h, 15min.	badmintonový turnaj - *2 celý den		540min.	2,4l	NEDĚLE 18.12.	23:00-06:50	7h 50min.	ani nic z - zlobení stromku, pčůsní ...	x	1l

**PROSTOR PRO POZNÁMKY**

\* chůze v Decathlonu \*2 celý den  
\* chůze v Decathlonu \*2 celý den, ale trávíme kolem šesti zápasů, každý zápas trvá většinou okolo půl hodiny

### **Zjištěná pozitiva**

- Vysoká fyzická aktivita, zaměření na různorodé sporty a fyzické pohyby
- Délka spánku kolem 8 hodin
- Vyvážený balanc mezi fyzickou aktivitou a odpočinkem

### **Zjištěná rizika**

- Nedostatečná denní příjem tekutiny vzhledem k vyšší aktivitě (1,3l)

### **Rozhovor**

Kláře jsem důrazně zkritizoval její příjem tekutiny, vysvětlil jsem jí potřebu kvalitního objemu tekutin, které přijme a osvětlil jsem jí, jaké může nedostatečné pití mít následky. Klára hned přiznala, že ví, že pije málo. Prý s tím má problémy už od mala a nemá přes den vůbec žízeň i potřebu pít. Vysvětlil jsem jí pár rad a triků, jak kontrolovaně zvýšit svůj příjem, tak aby to bylo snazší. Slíbila, že se na pitný režim zaměří a bude se snažit ho zlepšit.

### **Doporučení**

- Značně zvýšit denní příjem tekutin
- Ustálit dobu spánku na 7,5 až 8 hodin denně
- Kláru jsem pochválil za skvěle rozloženou fyzickou zátěž během týdne a motivoval jsem ji k pokračování v tréninku.

**Petr**

**Věk: 12 let**

**Fyzická aktivita: nízká**

**Pohybové nadání: lehce podprůměrné**

**Podrobná charakteristika:** S Petrem jsme se poznali na loňském letním táboře, který jsem pořádal a Petra tam přihlásili rodiče. Do té doby jsem Petra neznal. Po táboře se Petr také zapojil do našeho atletického oddílu a od září spolupracuje na Petrově sportovním růstu. Petrovi je 12 let a to skvělý, komunikativní a sympatický chlapec. Ze sportovního pohybu však není tak dobře nadaný, jako ostatní v mém oddílu. Ačkoli je velmi aktivní a pohyb má rád, je na něm vidět, že v dětství nedělal žádný sport v době, kdy se rozvíjí pohybová a motorické znalost u dítěte. Možná právě proto v oddílu není zatím schopen pohybově konkurovat stejně starý, někdy i mladším vrstevníkům. Velmi se ale snaží. Před atletikou chodil 2x týdně do Sokola.

**Petrův dotazník (obr. 15)**

TRÉNINKOVÝ DENÍK						TRÉNINKOVÝ DENÍK										
POHLAVÍ	[REDAKCE]		JMÉNO	[REDAKCE]												
VĚK	12 let		ÚROVEŇ AKTIVITY		NÍZKÁ	STŘEDNÍ	VYSOKÁ									
DEN DATUM	SPÁNEK		POHYB BĚHEM DNE			POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POČET ÚTRŮ	DEN DATUM	SPÁNEK		POHYB BĚHEM DNE		POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.
	OD - DO	POČET H.	SPORT, KROKY, CVIČENÍ, VÝLET							OD - DO	POČET H.	SPORT, KROKY, CVIČENÍ, VÝLET				
PONDĚLÍ 21.11.	22.05 6.05	8	brusle: 13225 šl. muchoslan			2h.	1,7		PONDĚLÍ 21.11.	21.30 7.00	9.30	muchoslan 10952 brusle šl.		7H 14min		1,8
ÚTERÝ 22.11.	2.00 8.00	11	brusle: 8558 Sokol 1 muchoslan			1h 30min	1,8		ÚTERÝ 22.11.	2.20 6.30	8.30	7585 Sokol		9.30		1,6
STŘEDA 23.11.	19.00 4.15	12h 15min	muchoslan brusle 11485			1h. 15min.	1,4		STŘEDA 30.11.	2.00 6.30	9.30	brusle 9753		1h 30min		1,5
ČTVRTEK 24.11.	2.00 7.04	10h 4min	brusle 8608 šl. Sokol			2h 15	1,9		ČTVRTEK 1.12.	2.30 7.00	9.30	7425 brusle Sokol šl.		2H 15		1,8
PÁTEK 25.11.	2.10 6.50	1h. 45min	brusle: 5261 muchoslan			30min	1,3		PÁTEK 2.12.	2.00 6.30	8.30	brusle 6210 muchoslan		40min		1,2
SOBOTA 26.11.	22.30 8.20	4h. 50min	3800 brusle			1h	1,0		SOBOTA 3.12.	21.15 8.00	10H 45min	4718 brusle		175		1,2
NEDĚLE 27.11.	22.05 7.20	4h. 15min	4352 brusle			7H 15min.	1,1		NEDĚLE 4.12.	21.45 6.00	8.15	4123 brusle		45min		1,1
PROSTOR PRO POZNÁMKY																
Cela do školy 12 minut. <i>Brusle v Sokolu od máje hodinky na ruce!</i> Sokol první 1430 min. <i>šl. muchoslan 45 min.</i>																

### **Zjištěná pozitiva**

- Vhodná délka spánku, někdy i delší
- Střední až nižší denní aktivita

### **Zjištěná rizika**

- Někdy nižší denní aktivita
- Nízký denní příjem tekutin

### **Rozhovor**

S Petrem jsem se bavil o jeho značném spánku. Odpověděl mi, že je tak zvyklý spát už od mala, protože ho k tomu rodiče vedli. Také je prý vždy večer už unavený, protože je zvyklý chodit spát kolem osmé až deváté hodiny večerní. Dále jsem se ptal, jestli je pro něj dostatečný pohyb, který během dne má. Řekl mi, že by klidně sportoval více, ale že chodí na náročné gymnázium a tráví velkou část volného času učením. Toto potvrzuji, bavili jsme se o tom již před začátkem průzkumu. Doporučil jsem Petrovi, aby každý den chodil alespoň na nějakou procházku a trávil alespoň 1 hodinu pohybem. Slíbil, že se pokusí. Dále jsem mu také doporučil zvýšit pitný režim alespoň na 1,8-2 litry denně.

### **Doporučení**

- Držet úroveň aktivita rovnoměrně během týdne, eliminovat náročné a neaktivní dny, rozložit aktivity na jednotlivé dny
- Zvýšit příjem tekutin
- Petra jsem pochválil za dosavadní práci a viditelné zlepšení na tréninku a motivoval jsem ho k pokračování

## Marie

Věk: 13 let

Fyzická aktivita: střední

Pohybové nadání: průměrná

**Podrobná charakteristika:** Marie je 13 letá středně aktivní dívka. Dříve se věnovala irskému tanci a nyní mimo atletiku chodí i do turisticko-vodáckého oddílu. Kromě sportovních kroužků se věnuje hře na klavír a malování. Přibližně dva roky zpět měla problémy s lehkou nadváhou, nebyl to však žádný extrém, nicméně oproti ostatním v atletickém oddíle to bylo znatelnější. Dokázala to však zvýšením aktivity a úpravou jídelníčku sama od sebe upravit tak, že se naučila sílu přetavit do atletických silových disciplín. Stále se trápí na vytrvaleckých bězích kvůli své hmotnosti, ale v silových disciplínách jako jsou sprinty a hody nebo vrhy je s přehledem nejlepší ve své věkové kategorii.

Marie dotazník (obr. 16)

TRÉNINKOVÝ DENÍK					TRÉNINKOVÝ DENÍK							
POHLAVÍ	JMÉNO	ÚROVEŇ AKTIVITY			NÍZKÁ STŘEDNÍ VYSOKÁ	DEN	SPÁNEK	POHYB BĚHEM DNE	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.	
VĚK	13	POHYB BĚHEM DNE	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	DEN	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.	
DEN	DATUM	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET	POČET LITRŮ	DEN	DATUM	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET	POČET LITRŮ	POZN.
PONDĚLÍ	21.11.	23:30-6:40	7h 10min	procházka - 10000 kroků	2h, 1l	PONDĚLÍ	28.11.	0:00-6:40	6h 40min	Chůze - 11 tis. kroků posilování	1h, 0,4l	
ÚTERY	22.11.	23:50-8:00	8h 10min	Chůze - 17000 kroků běh - atletika tělocvičák	3,5h, 1,1l	ÚTERY	29.11.	23:30-6:40	7h 10min	běh Atletika 15 tis. kroků chůze tělocvičák	3,5h, 0,35l	
STŘEDA	23.11.	23:30-6:40	7h 10min	tělocvičák Chůze - 10 tis. kroků procházka	2,5h, 0,75l	STŘEDA	30.11.	23:40-6:40	7h	BĚH Chůze 12 tis. kroků basketbal	2h, 0,8l	
ČTVRTEK	24.11.	23:40-6:40	7h	chůze běh 10000 kroků	2h, 0,70l	ČTVRTEK	1.12.	23:00-6:40	7h 40min	Chůze - 10 tis. kroků posilování	1,5h, 0,5l	
PÁTEK	25.11.	0:00-6:40	6h 40min	Chůze procházka posilování 10000 kroků	2h, 0,75l	PÁTEK	2.12.	23:50-7:30	7h 40min	Chůze - 10 tis. kroků posilování	1h, 0,4l	
SOBOTA	26.11.	23:50-9:00	9h 10min	Chůze - 8 tis. kroků plavk - 2 min posilování	1,5h, 0,7l	SOBOTA	3.12.	0:00-8:30	8h	chůze posilování	1h, 0,5l	
NEDĚLE	27.11.	0:30-9:00	8,5h	Chůze plavk - 3 min a 1,5 min posilování	1h, 0,6l	NEDĚLE	4.12.	1:00-8:00	7h	Chůze - 10 tis. kroků výlet	2h, 0,6l	
PROSTOR PRO POZNÁMKY												

### **Zjištěná pozitiva**

- Střední fyzická aktivita (v porovnání s ostatními)
- Vlastní cvičení a posilování i mimo tréninky, ve volném čase

### **Zjištěná rizika**

- Velmi nedostatečný denní příjem tekutin (někdy dokonce jen 400ml)
- Kratší doba spánku, spánkový dluh z pracovního týdne dospívá o víkendu

### **Rozhovor**

S Marií jsem během rozhovoru velmi probíral nedostatečný příjem tekutin. Bylo mi řečeno, že s tím má velký problém, a že o tom ví. Během dne však nemá vůbec žízeň a také na pití zapomíná. Řeší to i doma, kdy Marie přijde ze školy s plnou láhví a ve škole nic nevybila. Takto to prý měla již od mala. Stejně, jako Kláře jsem Marii doporučil rady a tipy na to, jak na pití vědomě myslet a jak zvýšit příjem tekutin, jako například zapisování pití během dne, nastavení budíků na pití, nebo mít láhev pořád na očích. Všechny tyto pomůcky nám pomáhají zvýšit příjem tekutin.

### **Doporučení**

- Během rozhovoru jsem Marii také pochválil za ostatní hodnoty, které jsou velmi dobré a povzbudil jsem jí v tom, aby takto skvěle pokračovala
- Zásadně zvýšit denní příjem tekutin
- Stabilizovat dobu spánku a zvýšit ji na 7,5 až 8 hodin během celého týdne

**David**

**Věk: 11 let**

**Fyzická aktivita: vysoká**

**Pohybové nadání: nadprůměrné**

**Podrobná charakteristika:** David je mladší bratr Pavla. Předpokládal jsem tedy, že jeho hodnoty budou vykazovat podobný model jako u Pavla. Stejně nastavený režim rodiči však není jistotou pro stejné hodnoty a pro stejný výsledek. Rozhodl jsem se proto i Davida zahrnout do této studie. David je více uzavřený, ale přesto je rád středem pozornosti a je mnohem větší cholerik. To se projevuje především u hraní her a během tréninku tím, že jeho reakce na případný neúspěch je mnohem více znát než u Pavla, který neúspěch přijímá více střídmě. David na rozdíl o Pavla hraje závodně florbal.

**Davidův dotazník (obr. 17)**

TRÉNINKOVÝ DENÍK					TRÉNINKOVÝ DENÍK									
POHLAVÍ	JMÉNO													
VĚK	ÚROVEŇ AKTIVITY				NÍZKÁ STŘEDNÍ VYSOKÁ									
DEN DATUM	SPÁNEK		POHYB BĚHEM DNE		POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	DEN DATUM	SPÁNEK		POHYB BĚHEM DNE		POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.
	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET					POČET LITRŮ	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET			
PONDĚLÍ	10 hod 6:40	8:40	kroky 18000 trénink florbalu	1:30	1,5 l	PONDĚLÍ	22:00 6:40	8:40	kroky 16000 trénink florbalu	1:30 hod	1,5 l			
ÚTERÝ	10 hod 6:40	8:40	20500 kroků školník akrobatická	45 min 2 hod	2 l	ÚTERÝ	22:00 6:40	8:40	kroky 20000 školník akrobatická	45 min 20 hod	1,5 l			
STŘEDA	10:00 6:40	8:40	15000 kroků školník trénink florbalu	45 min 1:30	2 l	STŘEDA	22:00 6:40	8:40	kroky 18000 trénink florbalu	1:30 hod	1,5 l			
ČTVRTEK	22:00 6:40	8:40	kroky 10400		1,5 l	ČTVRTEK	22:00 6:40	8:40	kroky 17000		1 l			
PÁTEK	22:00 6:40	8:40	19000 kroků trénink florbalu	1:30	2,0 l	PÁTEK	22:00 6:40	8:40	kroky 18000 trénink florbalu	1:30 hod	2 l			
SOBOTA			kroky: 17500 turnaj florbal	celý den	2,0 l	SOBOTA			kroky 3000		1 l			
NEDĚLE			kroky: 77400		2 l	NEDĚLE	22:00 8:00	16 hod	kroky 20000 turnaj	celý den	2,0 l			
PROSTOR PRO POZNÁMKY														



### **Zjištěná pozitiva**

- Skvělá spánková rutina, vhodná délka spánku
- Vysoká fyzická aktivita

### **Zjištěná rizika**

- Navzdory k vysoké fyzické aktivitě nižší příjem tekutin

### **Rozhovor**

Během rozhovoru jsem Davida velmi pochválil za všechny skvělé hodnoty v dotazníku. Mluvili jsme spolu o možné únavě z vysoké fyzické aktivity, kterou však David prý nepocituje. Bavili jsme se o skladbě jídelníčku a jeho obsahu. Na ten u nich doma dohlíží matka, která doma vaří a snaží se pro děti připravovat zdravá jídla, ale také dosahovat rovnováhy, která je důležitá. Dle rozhovoru jsem z Davidova přístupu velmi nadšený. I přesto, že je mladší, tak má všechno správně nastavené a cílevědomě se připravuje. Také jsem mu doporučil držet pitný režim na 2 litrech denně

### **Doporučení**

- Davida jsem podpořil v pokračování dosavadního tréninkového procesu
- Věnovat větší prostor odpočinku a regeneraci s ohledem na vysokou fyzickou náročnost během týdne
- Zvýšit denní příjem tekutin



## Karolína

Věk: 13 let

Fyzická aktivita: střední

Pohybové nadání: průměrná

**Podrobná charakteristika:** U Karolíny je vidět, že není na atletiku úplně ideální typ. Při běhu může na první pohled vypadat neohrabaně a nekoordinovaně. I přesto jí atletika velmi baví. Je to ale velmi aktivní a pohybově nadaná dívka. Než začala s atletikou, tak se věnovala modernímu tanci (streetdance), kam chodila 2x týdně na tréninky a následně vystupovala na vystoupeních. S Karolínou jsme již v atletice udělali velký kus práce a její pohybový projev se časem velmi zlepšil. Je hubená, takže na silových a sprinterských disciplínách ztrácí, ale dokážu si představit, že v dospělosti by měla potenciál ve vytrvalostním běhu. Tělesné predispozice, především hubená postava a dlouhé nohy tomu nasvědčují.

**Karolínin dotazník (obr. 18)**

TRÉNINKOVÝ DENÍK						TRÉNINKOVÝ DENÍK					
POHLAVÍ	JMÉNO		ÚROVEŇ AKTIVITY			TRÉNINKOVÝ DENÍK					
VĚK	13 LET		NÍZKÁ STŘEDNÍ VYSOKÁ			DEN	SPÁNEK	POHYB BĚHEM DNE	POČET MIN.	PITNÝ REŽIM	POZN.
DEN DATUM	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET		POČET LITRŮ	DEN DATUM	OD - DO	POČET H.	SPORT. KROKY, CVIČENÍ, VÝLET		POČET LITRŮ
PONDĚLÍ						PONDĚLÍ					
21.11.	23:00 - 6:40	7h 40min	JEN CESTA DO ŠKOLY A ZPĚTĚ DOMŮ		20	21	23:00 - 6:40	7h 40min	PROCHÁZKA	120	0,51
ÚTERÝ						ÚTERÝ					
22.11.	23:30 - 7:00	7h 30min	TĚLOCVIK, TRÉNINK		160	11	23:30 - 6:40	7h 40min	TRÉNINK, VÝLET	360	1,51
STŘEDA						STŘEDA					
23.11.	23:00 - 6:40	7h 40min	TĚLOCVIK, TRÉNINK		160	1,51	23:30 - 6:40	8h 10min	TĚLOCVIK, PROCHÁZKA	60	11
ČTVRTEK						ČTVRTEK					
24.11.	23:00 - 6:40	7h 40min	JEN CESTA DO ŠKOLY A ZPĚTĚ DOMŮ		15	0,51	23:00 - 6:40	7h 40min	PROCHÁZKA	30	0,51
PÁTEK						PÁTEK					
25.11.	23:30 - 6:40	7h 40min	CESTA DO ŠKOLY A ZPĚTĚ DOMŮ, PROCHÁZKA		30	1,51	23:00 - 6:40	7h 40min	CESTA DO ŠKOLY A ZPĚTĚ, PROCHÁZKA	30	11
SOBOTA						SOBOTA					
26.11.	23:00 - 9:00	10h	VÝLET		300	0,51	0:00 - 9:00	9h	VÝLET	120	0,51
NEDĚLE						NEDĚLE					
27.11.	23:30 - 9:30	10h	PROCHÁZKA		60	1,51	0:00 - 9:00	9h	PROCHÁZKA	40	0,51
PROSTOR PRO POZNÁMKY											

### **Zjištěná pozitiva**

- Dostatečná délka spánku, stejná doba usnutí a probuzení
- Střední fyzická aktivita

### **Zjištěná rizika**

- Nižší příjem tekutin

### **Rozhovor**

Během rozhovoru jsme řešili Karolíny hodnoty. Pochválil jsem ji za spánek i aktivitu. Velmi jsem ji však pokáral za pitný režim a ptal se proč je tak nízký. Karolína mi řekla, že na pití zapomíná a že nemá potřebu mít. Stejně jako u ostatních jsem ji proto ukázal různé triky a tipy a slíbila mi, že se bude snažit o zlepšení. Ostatně ji prý za to napomíná i matka doma.

### **Doporučení**

- Zvýšit pitný režim
- Karolínu jsem pochválil za snahu a aktivitu, motivoval jsem ji k pokračování

### 3.3 Celkové zhodnocení analýzy

Konečné výsledky hodnotím velmi pozitivně. V žádném z obdržených materiálů jsem nezjistil jakékoli zásadní riziko, kterého by se kdokoli z účastníků studie dopouštěl. Většina zjištěných odchylek oproti platným doporučením byla jen nižšího významu a nijak zásadně ovlivňuje fyzický ani psychický rozvoj dítěte, a v převážně většině případů ani jejich sportovní výkon. Většina zjištěných odchylek oproti doporučením se týkala pitného režimu a to tak, že účastník nedodržel doporučený objem tekutin, které během dne přijal. Toto zjištění však pouze podporuje fakt, který i já dlouhodobě při práci s dětmi sleduji, a to že děti samy od sebe nedodrží pitný režim, pokud jim není opakovaně připomínáno, aby se napily. Tento problém však s postupem času odstupuje a u starších dětí již tento jev nevidáme.

Během analýzy se mi s účastníky pracovalo velmi dobře. Při zadávání a instruování o tom, jak bude analýza probíhat, jak vyplňovat dotazník a dalších instrukcích bylo účastníkům vše jasně vysvětleno a během průběhu analýzy nedošlo k žádnému problému s nepochopením, nebo ke špatnému vyplnění dotazníku. Vyplněný dotazník jsem od všech účastníků obdržel včas a všechny dotazníky bylo v pořádku a čitelně vyplněné. Během rozhovoru a společném rozboru výsledků jednotlivců mi všichni naslouchali a přijali mé doporučení ke zlepšení a zavázali se ke snaze o napravení chyb.

Celkově tedy výsledky analýzy a její průběh hodnotím velmi pozitivně, a jsem rád, že analýza vyšla právě s takto dobrými výsledky, na kterých je možné dobře navazovat v následném tréninku, tak i účastníci v sami v jejich životě.

## 4 Závěr

Při výběru tématu mé závěrečná práce jsem se rozhodoval mezi tímto tématem a možností využití tématu portfolia profesního rozvoje. Při rozhodování jsem zvažoval, mimo jiné, hodnotu, kterou mi práce může přinést pro můj osobnostní a profesní rozvoj. Nakonec jsem velmi vděčný za to, že jsem si zvolil právě téma zpracované v této práci. Vypracování této práce mi přineslo mnohá pozitivní zjištění, které jak věřím, využiji ve své práci, a které nerozvíjí pouze mě, ale přináší mi i důležitá zjištění a informace, které bude moct použít pro rozvoj dětí, se kterými pracuji. Jsem velmi vděčný za práci, kterou vykonávám a jsem si jistý, že pokud bych nepracoval zrovna v tomto DDM, ve kterém pracuji, tak by tato práce nemohla vzniknout v takové podobě, v jaké je. Pracuji na této pozici již 3 roky jako interní zaměstnanec, ale pracoval jsem zde již od svých 18 let jako externí lektor a vedoucí zájmových útvarů. Čtyři roky zpět jsem založil atletický kroužek, který se okamžitě naplnil. Kroužek nabízí volnočasové aktivity, které nejsou nikde v okolí našeho DDM dostupné tak, jako právě u nás. Kroužky atletiky vedeme s našimi trenéry s jiným cílem než v profesionálních klubech v okolí, kde se dává velký důraz na výkon a získávání trofejí na závodech. Naším cílem bylo vždy dát možnost pohybu pro děti, které nemají závodní ambice a mají pouze rády atletiku a chtějí se jí věnovat. Dokonce se k nám připojily i děti, které dříve dělaly atletice v profesionálních oddílech, ale neměly potřebu trénovat tak naplno a nepotřebovaly závodit. Výsledky a samotné zpracování této práce mi otevírá nové dveře a zjištění, které budeme implementovat do našeho tréninku a vedení atletických kroužků. Stále se budeme snažit držet se našich základních cílů a filozofie. Práce se mi psala velmi dobře a jednoduše, věřím, že právě proto, že celé téma obsažené v práci je mi osobně velmi blízké a žiji ním každý den.

## Seznam použité a citované literatury

- ATKINSON, Rita L., 2003. Psychologie. Praha: Portál. ISBN isbn80-7178-640-3.
- BENDL, Stanislav, 2015. Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN isbn978-80-247-4248-9.
- HAVLÍK, Bořivoj, c2006. Pijeme zdravě?. Praha: Sdružení českých spotřebitelů. Průvodce spotřebitele. ISBN isbn80-239-7677-x.
- JANOŠKOVÁ, Dagmar, 2011. Občanská výchova 8: Rodinná výchova 8: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 2., aktualiz. vyd. Plzeň: Fraus. ISBN isbn978-80-7238-317-7.
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN isbn80-223-1930-9.
- LEDERLE, Katharina, [2021]. Spánkem ke zdraví: zlepšete svůj spánek, zlepšete své zdraví. Přeložil Martina BENEŠOVÁ. Olomouc: ANAG. ISBN isbn978-80-7554-327-1.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN isbn978-80-247-5351-5.
- NĚMEC, Jiří, 2002. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium. Brno: Paido. ISBN isbn80-7315-012-3.
- PAPEŽOVÁ, Hana, ed., 2010. Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN isbn978-80-247-2425-6.
- SHAW, Ian, 2010. Dějiny starověkého Egypta. 2. vyd. v českém jazyce. Přeložil Daniela FELTOVÁ. Praha: BB/art. ISBN isbn978-80-7381-860-9.
- TYLDESLEY, Joyce A. Pyramidy. Přeložil Daniela MIČANOVÁ. Ostrava: Domino, 2004. ISBN isbn80-7303-184-1.
- VONDRUŠKA, Vlastimil, 2007. Život ve středověku. Ilustroval Kamila SKOPOVÁ. Praha: Albatros. Klub mladých čtenářů (Albatros). ISBN isbn978-80-00-01701-3.