Masarykova univerzita

Pedagogická fakulta

Projekt závěrečné práce

|  |  |
| --- | --- |
| Autor projektu, UČO | Zdeněk Šmerda, 432750 |
| Studijní program, obor | Speciální pedagogika |
| Datum předložení projektu | 25. 12. 2014 |
| Téma práce česky | Zdravý životní styl, co je jeho obsahem a jak dokáže pozitivně ovlivnit náš život |
| Klíčová slova česky | Zdravý životní styl, obsah, pozitivní vliv, život |
| Téma práce anglicky | Healthy lifestyle, what is its content and how it can positively affect our lives |
| Klíčová slova anglicky | Healthy life style, content, positive impact, life |
| Vedoucí práce | PhDr. Mgr. Jarmila Matochová |
| Katedra | Katedra speciální pedagogiky |

**OSNOVA PROJEKTU**

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

Svou práci bych chtěl zaměřit na téma zdravý životní styl. Co obsahuje, co vše zahrnuje, ale také jaký může mít pozitivní vliv na náš život a nejen to. Zdravý životní styl jistě každý zná a každý zhruba ví co si pod tímto názvem představit. Díky dodržování zdravého životního stylu naše tělo dokáže mnohem lépe a efektivněji pracovat, regenerovat a vyvarovat se tak zcela zbytečným onemocněním jako je nadváha, anorexie, rakovina zapříčiněná aktivním kouřením a mnoho jiných zdravotních poruch s nevhodným a nezdravým životním stylem spojené. Zdravý životní styl může a měl by uplatňovat skutečně každý, ale nikoliv s vědomím, že má jíst zdravě, ale s vědomím, že se mu mnohonásobně dokáže zlepšit pohled na svět a dá se docílit také psychického uspokojení člověku samotnému sám ze sebe. Z čeho se tedy zdravý životní styl skládá a co vše zahrnuje. Jeho obsah bych shrnul do několika bodů:

1. **Zdravá a vyvážená strava**
2. **Dostatek pohybu a správného cvičení**
3. **Nekouřit, nekonzumovat nadměrné množství alkoholu a vyvarovat se užívání škodlivých látek (drogy, steroidy apod.)**
4. **Přiměřené množství kvalitního spánku a odpočinku**
5. **Udržení duševní rovnováhy, dobré nálady a vyvarování se škodlivému stresu**

Cílem zdravého životního stylu není uvést člověka pod pravidla, která jsou s ním spjata, ale poukázat na to, že pokud člověk dbá o své zdraví nejen pravidelnými kontroly u lékaře, ale také aktivním přístupem dnes a denně, dokáže tak svoje tělo posílit natolik silně, že zvládne mnohem více věcí a překážek spojeny s chodem života, než na které by člověk se zdeformovaným zdravým a sebevědomím neměl ani pomyšlení. Ne nadarmo vzniklo přísloví ve zdravém těle zdravý duch, nebo pokud člověk věří sám v sebe, dokáže vše, o čem sní. A právě naplňování cílu a přání lidí je to co je dokáže činit skutečně a chronicky šťastné a spokojené. Právě proto, je zdravý životní styl tak důležitý.

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

V této části se budu snažit stručně popsat jak na tom zhruba s prosazováním a podporou zdravého životního stylu je moje okolí. Bohužel panuje více Čechů se zaměřením na alkoholové aktivity, posezení v hospodě a pravidelnými návštěvy hudebních klubů se zaměřením nějak zužitkovat volný čas. Na návštěvě hudebních klubů a hospod dle mého názoru není nic špatného, bohužel postupem času se z toho stává nepříjemný zvyk a následná závislost na tomto prostředí s odsuzováním jakéhokoliv zdraví prospěšného stylu. Přece jen podejme si ruku na srdce co je mnohem jednodušší a méně náročnější pro lidi. Dodržovat pravidla a denně o sebe dbát díky zdravému životnímu stylu i s tím faktem, že můžeme být někomu nebo více lidem pro smích a vystavovat se tak různým posměškům ostatních, nebo pravidelně chodit do podniků s tím cílem, opít se takzvaně do němoty a mezitím pokuřovat a probírat ostatní. Ano bohužel většina lidí zvolí tuto druhou možnost, a proto tím vytváří i odpůrce tohoto zdraví prospěšného stylu a následných předsudků o něm. Dalším mým osobním poznatkem byl fakt, že lidé, kteří přestali například s kouřením cigaret a začali s kouřením elektronických cigaret, disponovali hned po několika dnech zlepšením nálady ze sebe samotných, i přesto, že šlo jen o tento malý krok. Dobrá nálada panovala především skrze ušetřené finance a pocit, že si tolik vědomě neubližují. Zda lidé vykonávají nějaké ty zdraví prospěšné aktivity nebo přímo doslova a do písmene zdraví životní styl se vším všudy, lze poznat díky několika faktorům. Člověk vykonávající tuto aktivitu disponuje hned několika faktory, oproti druhé vrstvě. Klidné myšlení a jednáním, dobře vypadající postava, schopnost disciplinovaného jednání. Samotný zdravý životní styl je disciplína, která se bez skutečného zájmu sebezlepšování neobejde. I proto slabé jedince očekávající výsledky ze dne na den brzy odradí.

1. **Cíl práce**

Cílem mojí práce je lidi seznámit s tímto zdraví prospěšným stylem poukázat na jeho výhody, které sebou nese nejen co se z hlediska snížení tělesné hmotnosti nebo nabrání svalové hmoty týče. Ale jak dokáže zpevnit nejen tělo ale také mysl, pomoci člověku ke šťastnému životu a radosti ze sebe samotného. Bohužel zde i chci podotknout, že pokud lidé nastupují do Fitness center s tím vědomím, že ke změně dojde během několika týdnů a bez tvrdé práce. Musím je zklamat a poukázat na to, že právě tento styl vyžaduje skutečně veliké odhodlání změnit sebe sama a zároveň obrovskou porci trpělivosti. Také bych chtěl, aby se lidé zamysleli skutečně nad faktem, že zdraví není samozřejmost, ale dar, o který je nutno pečovat a který bohužel každý nedostal v plné a neporušené formě. Tím je myšleno, že nemocní lidé z důvodu genetických nebo jiných poruch, by si takového daru jako je zdraví vážili o mnohem více, než si jej váží někteří zdraví jedinci.

1. Pracovní postup (přístup k řešení, metody, techniky, nástroje apod.)

První fázi postupu, je načerpat teoretické znalosti ze zdrojů, jako jsou knihy, časopisy nebo články na internetu z důvěryhodných zdrojů. Další fází postupu bych zvolil ponoření se do praxe samotné a vyzkoušení si tohoto stylu na sobě samotném nejen pro svoje vlastní potěšení, ale také pro pocit toho jaké je to s tímto stylem vlastně žít a dodržovat jeho pravidla. Bylo by nelogické, doporučovat lidem něco, co jsem sám nevyzkoušel a mám jen teoretické poznatky.

K zjištění jak na tom lidé okolo mě jsou, jsem použil kvantitativní metodu výzkumu a sestrojil tak návrh dotazníku s otevřenými i uzavřenými otázkami. Dále jsem využil svých možností současné doby a kontaktoval svoje blízké pomocí malého dotazníku s jednou otevřenou otázkou. Zde jsou moje návrhy a poznatky. Pro lepší přehled jsem je rozložil odlišně na dvě strany.

|  |  |
| --- | --- |
| **Návrh anonymního dotazníku s uzavřenými i otevřenými otázkami** | |
| **Pohlaví** | * Muž * Žena |
| **Věkové rozmezí** | * 18-25 * 25-50 * 50-70 |
| **Rodinný stav** | * Zadaný/á * Nezadaný/á |
| **Bydliště** | * Vesnice * Město |
| **Kouření** | * Ano * Ne |
| **Jak často pijete alkohol** | * Příležitostně * Pravidelně * Vůbec |
| **Jste se svým životem spokojen/a?** | * Ano * Ne |
| **Pokud ne, co byste chtěl/a změnit?** |  |
| **Snažíte se žít zdravě?** | * Ano * Ne * Jen částečně |
| **Znáte někoho ve vašem okolí, kdo aktivně vykonává zdravý životní styl?** | * Ano * Ne * Nevím |
| **Znáte nějaké metody zdravého životního stylu?**  **Pokud ano jaké?** | * Ano * Ne * Znám…. |
| **Uplatňujete některé z těchto metod aktivně sám na sobě?** | * Ano * Ne |
| **Kdyby Vám někdo nabídl zaškolit více ohledně zdravého životního stylu a jak Vám může pozitivně ovlivnit Váš dosavadní život, souhlasil byste?** | * Ano * Ne |
| **Myslíte si, že byste dokázal vytrvat s jeho uplatněním a postupně i sžít?** | * Ano * Ne |
| **Pokud by se u vás zdravý životní styl osvědčil, doporučil byste ho i svým známým?** | * Ano * Ne |

**Metoda výzkumu č. 1:**

**Metoda výzkumu č. 2:**

Zde je anonymní dotazník s jednou otevřenou otázkou, znění otázky a odpovědi všech dotazujících se respondentů byly následující:

**Jaký je Váš názor na zdravý životní styl a pokud jej prosazujete, jak moc jste s ním spokojen/á?**

**Odpovídající č. 1:**

Zdraví životní styl je dle mého názoru podstatnou částí dobrého života. Pokud se člověk o sebe správně stará může očekávat dobré výkony nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Takový člověk je potom spokojeny a vykonává úkoly, jak v pracovním, tak i v osobním životě velmi dobře.

**Odpovídající č. 2:**

Ok zdravy životni styl je dobry ale drogy a chlast je boží,

zapomněl jsem ještě na (holky) a chlebíčky

**Odpovídající č. 3:**

Oproti klasickým Čechům jsem na tom myslím velmi dobře. Nejím téměř žádné omáčky a ani zahuštěné polévky. Zelenina a ovoce jsou součástí mého jídelníčku a snažím se jíst pravidelně. S jídelníčkem jsem tedy spokojená, horší je to s pohybem. Nemám čas, a když ho mám, tak ho využiju raději ke spánku nebo domácím pracím. Nekouřím, piju jen párkrát ročně a drogy neberu. A stejně vypadám hůř než moje kamarádka, která neustále jí a pořád pije pivo…

**Odpovídající č. 4:**

No myslím si, že to je dobrej způsob jak byt zdravej a teď docela se o to zajímám a stravuji se zdravě

**Odpovídající č. 5:**

Cvičit pravidelně, jíst pravidelně, ale zdravě odolávat stresu sportem pravidelně, to je Můj názor na zdravy životní styl

**Odpovídající č. 6:**

No tak já osobně se snažím zdravý životní styl dodržovat, hodně sportuju a snažím se jíst zdravě a nekouřím a piju jen tak zřídka a měl by to podle mě dodržovat každý

**Odpovídající č. 7:**

Tak, prostě nevedu zdravotní životni styl, protože mi to není úplně blízko, ale dokážu se k tomu donutit a je to dobrý ke zdraví a k vypracování dobré postavy, ale zas nic se nemá přehánět

Odpovědi vzhledem k originalitě respondentů, jsem zanechal v původním znění i přes menší gramatické chyby. Všichni dotázaní byli seznámeni s anonymitou tohoto malého dotazníku. Dotazník probíhal na sociální síti přes chat. Jen jednu odpověď jsem poněkud poupravil, abych se vyhnul vulgárnímu znění v této seminární práci. Jde o odpověď číslo 2., kde bylo poněkud nespisovné slovo nahrazeno slovem v závorce, spisovným.

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

Při volbě tématiky, jsem pečlivě zvažoval co si vybrat, aby mi zvolené téma bylo blízké, měl s ním potřené zkušenosti a nebránilo se mi aktivně a kreativně do projektu pustit. Při tvorbě práce, jsem čerpal hlavně ze svých poznatků a zkušeností při uplatňování tohoto stylu na sobě samotném. Následně sestrojil návrh anonymního dotazníku, který bych při větším rozsahu zjišťování informací použil. Zde by byly finanční zabezpečení asi o něco větší, hlavně co se týče nákladu na tisk a kancelářských listin ve formátu A4. Menší dotazník sloužil k zjištění informací od mých blízkých, jak na tom s uplatňováním toho stylu jsou a také tvořil minimální až nulové náklady. Celkové sepisování této práce, tvořilo 5 dnů, co se týká finančního a materiálního zabezpečení nebylo tolik nákladné. Všechny prostředky jsem si hradil sám.

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

Výsledky dotazníků zobrazují, jak moc lidé berou svoje zdraví vážně a jak k němu dokážou přistupovat. Svojí prácí bych chtěl motivovat ostatní lidi k začátku něčeho nového pro jejich zdraví a naději pro šťastnější život bez zbytečných zdravotních potíží. Doufám, že si lidé tyto fakta uvědomí a začnou je brát vážně. I při budoucím zaměstnání bych se chtěl této problematice věnovat. Dále bych chtěl svoje poznatky a zkušenosti předávat mladším aktivistům s viditelným zájmem o tento styl. Ovšem bych nechtěl zapomenout pracovat i na sobě samotném. Dále si myslím, že zdravý životní styl je stylem, který naše zdraví posílí a chrání, a my se tak můžeme věnovat s větším nasazením pracovnímu i osobnímu životu s mnoha lepšími možnostmi a odhodláním do nich a tvořit si tak šťastné prožití našeho života.

1. Seznam literatury a odkazů (citované a výchozí informační zdroje)
2. Kolouch, V., & Welburn, H. (2007). Začínáme ve fitness: [rady, návody a odpovědi na nejčastěji kladené dotazy]. (Vyd. 1., 142 s.) Brno: Computer Press.
3. Zdravý životní styl. (2014). Danone [online]. Retrieved from: <http://www.danone.cz/vyziva-a-zdravi/zdravy-zivotni-styl.html>
4. Blahutková, M. (2009). Pohybem proti civilizačním chorobám. (1. vyd., 127 s.) Brno: Masarykova univerzita.