



Program
celoživotního
učení



FITNESS FIRST

Projekt o zdravém životním stylu

1

**Vypracován ve spolupráci s partnerskou školou
Litherland High School – Great Britain
Finančně zajištěn z programu Comenius**

INSPIRACE



Program
celoživotního
učení



- MOTTO: „*Pravidelné cvičení, vyhýbání se cigaretovému kouři a většímu množství alkoholu a dostatečný přísun zeleniny. Pokud toto dodržíte, dožijete se až o 14 let déle, než ostatní populace.*“
- Podle BBC to zjistil rozsáhlý výzkum, kterého se během třinácti let zúčastnilo 20 tisíc lidí. Provedli jej vědci z univerzity v Cambridge a britském hrabství Norfolk.



ÚVODEM



Program
celoživotního
učení



- Nejprve jsme se se studenty zamýšleli nad tím, jak lze charakterizovat co nejpřesněji FITNESS, tedy zdravý životní styl. Dospěli jsme k závěru, že zdravý životní styl velmi úzce souvisí s otázkou zdraví.
- Dále jsme vymezili tři základní okruhy činností v životě člověka, které mohou výrazně ovlivnit naše zdraví i náš životní styl. Těmi podle nás jsou:

1. Pohybová aktivita
2. Stravovací návyky
3. Denní režim



CÍLE



Program
celoživotního
učení



- Výstupem našeho projektu je dotazník, který zkoumá životní styl skupiny 13-ti a 14-ti letých dětí, našich vrstevníků. Vymezení vzorku zkoumané skupiny nebylo nijak náročné – zahrnovalo chlapce i dívky, studenty základních škol i nižších ročníků gymnázií. Plánovali jsme vzorek cca stovky dětí.
- Rádi bychom porovnali vzorek naší populace se vzorkem z naší partnerské školy v Liverpoolu.

POHYBOVÁ AKTIVITA



Program
celoživotního
učení



- Není zapotřebí být vrcholovým sportovcem, abychom mohli hovořit o pohybové aktivitě. Je zajímavé, že si dobře uvědomujeme, že každá pohybová činnost (od procházek po městě s kamarády, venčení psa až po vrcholový sport) může výrazně ovlivnit jak fyzickou, tak i psychickou kondici člověka. První okruh otázek je věnován tomuto tématu.
- Zde je přehled otázek:
 1. Jaký máš vztah k pohybovým aktivitám? Baví tě pohyb?
 2. Jaké aktivity převažují v tvých zájmech?
 3. Jak se věnuješ sportu?
 4. Kde sportuješ?
 5. Kolik času týdně věnuješ pohybovým aktivitám?
 6. S kým obvykle sportuješ?
 7. Sportuješ denně?
 8. Vyzkoušel si někdy adrenalinový sport?
 9. Kolik času denně trávíš chůzí?
 10. Myslíš že bys zvládl více pohybových aktivit?

Graf

Tabulka



- Kdy, kde, s kým a co vlastně jíme, to je další velmi důležitá součást našeho životního stylu. Abychom mohli hovořit o zdravém životním stylu, je třeba dodržovat určité zásady. Teoretické vymezení je jasné. Všichni velmi dobře chápou a znají, co znamená jíst zdravě. Bohužel se tím ve svém životě úplně neřídí.

1. Kolikrát denně jíš?
2. Snídáš každý den?
3. Kolik času věnuješ obědu ve všední den?
4. Kolikrát denně máš teplé jídlo?
5. Co by sis vybral k obědu?
6. Jak doma nejčastěji připravujete jídlo?
7. Jak často se schází vaše rodina ke společnému jídlu?
8. Dodržuješ pitný režim?
9. Co piješ?
10. Chodíš často někam na jídlo?
11. Zkoušel si někdy držet dietu?
12. Jsi vegetarián?

Graf

Tabulka

DENNÍ REŽIM



Program
celoživotního
učení



- Částečně překrývá obě předchozí témata, ale shodli jsme se na tom, že je třeba i na toto téma nahlížet jako na celek, a proto jsme mu věnovali třetí část dotazníku.

1. Kolik hodin denně spíš?
2. Pomáháš rodičům s domácími pracemi?
3. Kolik času denně ti zabere příprava na školu?
4. Kolik hodin denně strávíš u televize?
5. Kolik hodin denně strávíš u počítače?
6. Pokud máš doma mazlíčka, staráš se o něj?
7. Kolik času denně strávíš venku s kamarády?
8. Jak trávíš volný čas o víkendech?

Graf

Tabulka



HODNOCENÍ DOTAZNÍKU

- Vyhodnocení dotazníku je jednoduché:
- a = ano b = občas/trochu c = ne
- Překvapilo nás, že zdravý životní styl není pro naše vrstevníky pouze teoretickým pojmem. Řada z nich se skutečně snaží žít zdravě.
- Tvorba dotazníků, jejich distribuce a závěrečné vyhodnocování nám umožnilo zamyslet se nad zajímavým tématem.



INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Pracujeme stále se třemi okruhy otázek.

Zdravý životní styl závisí na:

POHYBOVÉ AKTIVITĚ

STRAVOVACÍCH NÁVYČÍCH

DENNÍM REŽIMU

Ke každému okruhu jsme zpracovali graf pro chlapce, pro dívky a celkový graf.

Grafy procentuálně vyjadřují průměrný počet odpovědí a, b nebo c pro určitý blok otázek.

Čím více odpovědí a, tím lépe.

Čím více odpovědí c, tím hůře.

Zpracovali jsme celkem 151 dotazníků:

75 vyplnili chlapci

76 vyplnily dívky

POHYBOVÁ AKTIVITA



Program
celoživotního
učení



- Výsledky pohybové části nás velmi potěšily. U velké většiny chlapců převažují aktivity pohybové, a to zejména závodně provozovaný sport. Dívky se zajímají o pohybové, ale i umělecké aktivity. Téměř polovina dotázaných dívek sportuje též závodně. Pouze 17 dotázaných se nevěnuje žádnému sportu. 39 chlapců sportuje 2-5 hodin týdně, u dívek je toto číslo ještě vyšší.
- 2/3 z celkového počtu uvedly, že sportují denně.
- Velmi zajímavé jsou odpovědi na otázku – Kolik času denně trávíš chůzí? – 85 dotázaných odpovědělo, že více než 1 hodinu. Je zde však i 8 dotázaných, kteří uvedli, že méně, než ½ hodiny.
- Téměř polovina dotázaných si myslí, že by zvládlo více pohybových aktivit než dosud.

ZÁVĚREM: Sport a pohyb se těší poměrně velké oblibě napříč různorodým spektrem našich vrstevníků. Je mu věnována velká pozornost a je důležitou náplní volného času. Za to musíme dnešní mládež pochválit.

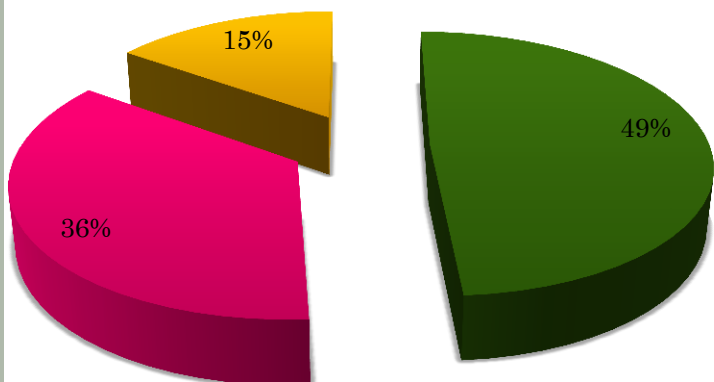
POHYBOVÁ AKTIVITA



Program
celoživotního
učení

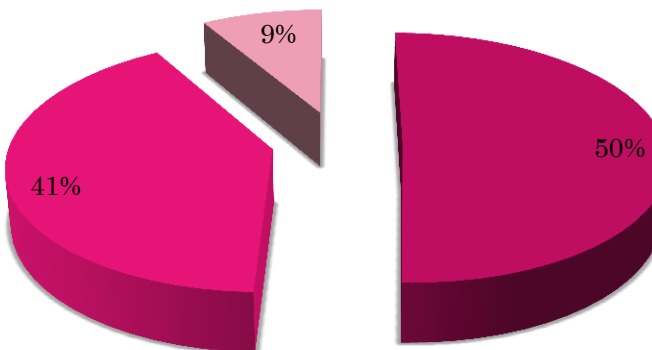


Chlapci



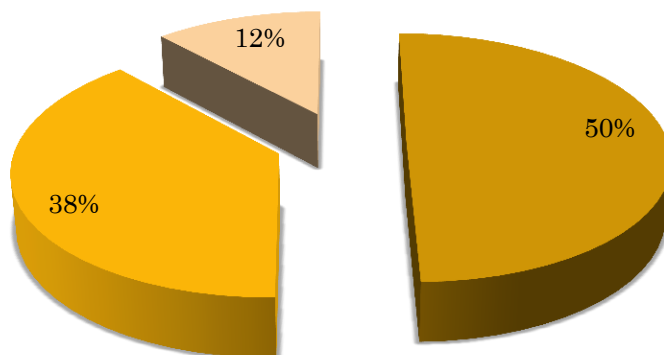
■ Chlapci a)
■ Chlapci b)
■ Chlapci c)

Dívky



■ Dívky a) ■ Dívky b) ■ Dívky c)

Celkem



■ Celkem a)
■ Celkem b)
■ Celkem c)

Otázky zde

POHYBOVÁ AKTIVITA



Program
celoživotního
učení



	Chlapci					Dívky				Celkem		
	a)	b)	c)			a)	b)	c)		a)	b)	c)
1	59	5	11			67	7	2		126	12	13
2	48	8	19			36	25	15		84	33	34
3	41	24	10			35	34	7		76	58	17
4	34	29	12			38	31	7		72	60	19
5	19	39	17			37	35	4		56	74	21
6	16	49	10			13	52	11		29	101	21
7	53	22	0			47	29	0		100	51	0
8	26	25	24			34	33	9		60	58	33
9	41	30	4			44	28	4		85	58	8
10	30	38	7			33	37	6		63	75	13
ϕ	37	27	11			38	31	7		75	58	18

Otázky zde



STRAVOVACÍ NÁVYKY

- U dotázaných respondentů se projevuje jasná tendence stravovat se vždy 5x denně. Naprostá většina dotázaných ráno pravidelně snídá, jen v několika málo případech je snídaneň opomíjena. U chlapců jsou výsledky lepší než u dívek.
- Hlavnímu chodu dne, obědu, mohou všichni věnovat pouze 10-20 minut, což pro někoho je nedostačující. Myslíme si, že doba na oběd by se měla prodloužit.
- Co si ale naopak můžeme pochvalovat je, že celá řada domácností vaří z čerstvých surovin, ne z polotovarů, a výrazná většina se stravuje doma, do restaurací chodí zřídka.
- Ne všechny domácnosti se sejdou u společného jídla každý den. 28 respondentů uvedlo, že se schází u jídla pouze o svátečních příležitostech.
- S dodržováním pitného režimu se odpovědi velmi různí. Někdo pitný režim svědomitě dodržuje, někdo na množství a druh vypitých tekutin nehledí.
- Většina dotázaných chlapců nikdy nedržela dietu, což pro nás nebylo překvapením, naopak většina dívek již někdy dietu držela.
- **ZÁVĚREM:** Jestliže u pohybové aktivity bylo 50% odpovědí a), u stravovacích návyků je to již pouze 42%. Paradoxně z grafů vyplývá, že chlapci se stravují lépe než dívky. Celkově lze konstatovat, že se stravováním je na tom naše dnešní mládež celkem dobře. Je zde však co zlepšovat.

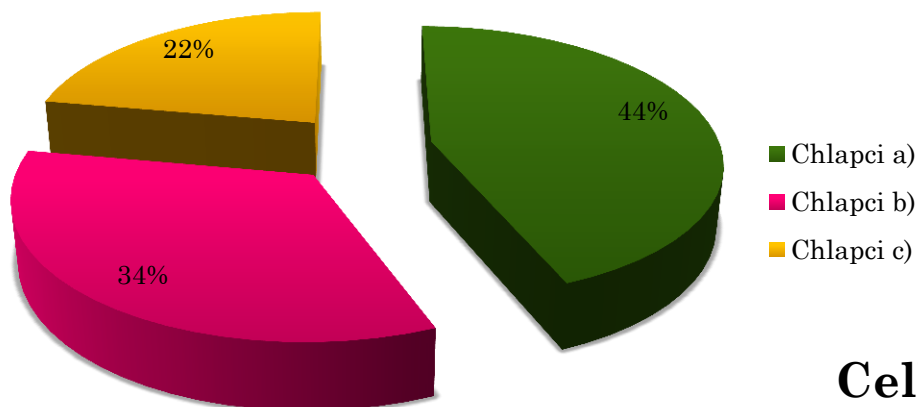
STRAVOVACÍ NÁVYKY



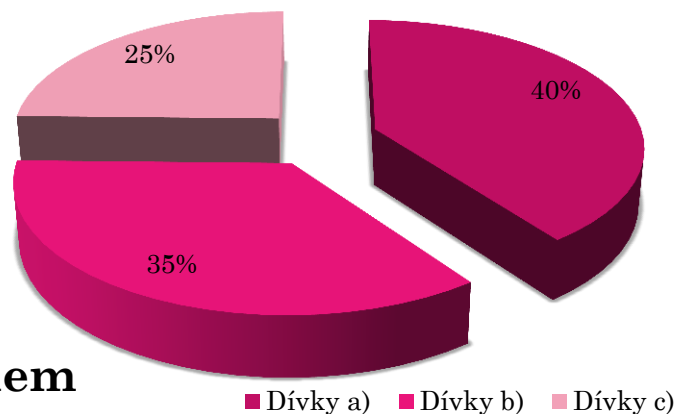
Program
celoživotního
učení



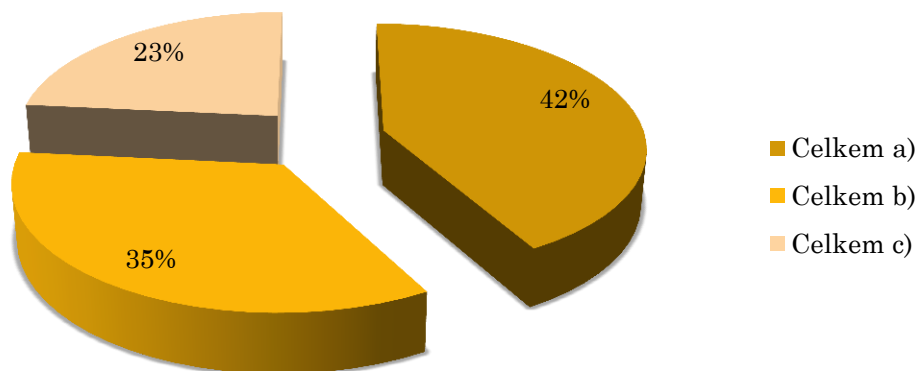
Chlapci



Dívky



Celkem



Otázky zde

STRAVOVACÍ NÁVYKY



Program
celoživotního
učení



	Chlapci					Dívky					Celkem		
	a)	b)	c)			a)	b)	c)			a)	b)	c)
11	48	17	10			43	23	10			91	40	20
12	49	19	7			33	30	13			82	49	20
13	19	46	10			11	48	17			30	94	27
14	38	33	4			37	35	4			75	68	8
15	18	24	33			27	24	25			45	48	58
16	68	7	0			66	7	3			134	14	3
17	37	27	11			30	29	17			67	56	28
18	25	26	24			16	23	37			41	49	61
19	14	26	35			16	25	35			30	51	70
20	55	12	8			33	24	19			88	36	27
21	22	53	0			44	32	0			66	85	0
22	2	15	58			8	23	45			10	38	103
φ	33	25	17			30	27	19			63	52	35

Otázky zde

DENNÍ REŽIM



Program
celoživotního
učení



- Velké množství teenagerů, i když nedobrovolně, pomáhá s domácími pracemi.
- Jen málokomu zabere příprava na školu déle než 2 hodiny.
- Pokud má někdo domácího mazlíčka, tak se o něj většinou i stará.
- Překvapilo nás, že chlapci se nedívají příliš na televizi, zato u počítače si klidně „pár“ hodin posedí. Dívky dávají přednost televizi.
- Zajímavé je též, že si již v tomto věku respondenti tvoří víkendový program samostatně.
- **ZÁVĚREM:** Denní režim je pravděpodobně největším problémem dnešní mládeže! Pouze 39% odpovědí bylo a). Rovněž je zde nejvýraznější rozdíl mezi chlapci 33% a dívkami 46%!
- Zarážející je zejména fakt, kolik času tráví chlapci u počítače.
- Třetina respondentů též tráví venku s kamarády denně méně než 1h svého času.
- Lze doporučit odpoutání se od virtuálního světa a vrátit se zpět do reálného života.

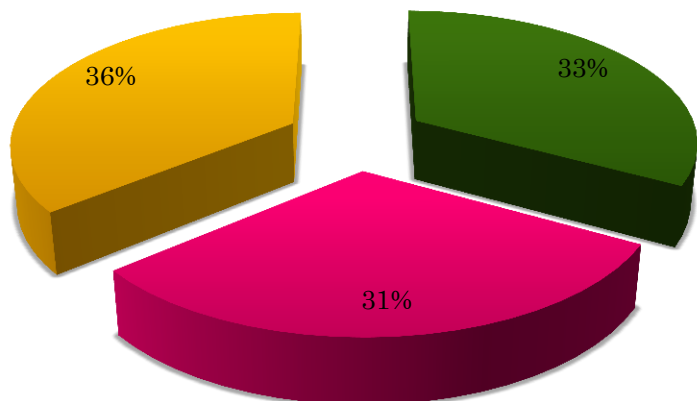
DENNÍ REŽIM



Program
celoživotního
učení

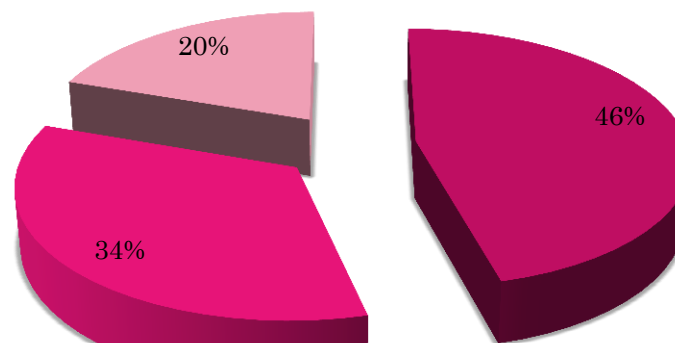


Chlapci



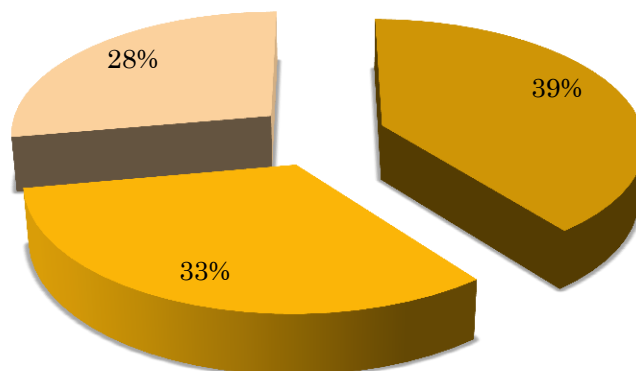
■ Chlapci a)
■ Chlapci b)
■ Chlapci c)

Dívky



■ Dívky a) ■ Dívky b) ■ Dívky c)

Celkem



■ Celkem a)
■ Celkem b)
■ Celkem c)

Otázky zde



DENNÍ REŽIM

	Chlapci				Dívky				Celkem		
	a)	b)	c)		a)	b)	c)		a)	b)	c)
23	10	38	27		13	52	11		23	90	38
24	38	5	32		40	6	30		78	11	62
25	51	19	5		38	24	14		89	43	19
26	20	39	16		26	40	10		46	79	26
27	26	28	21		30	34	12		56	62	33
28	24	12	39		50	4	22		74	16	61
29	14	30	31		18	37	21		32	67	52
30	15	15	45		65	11	0		80	26	45
ϕ	25	23	27		35	26	15		60	49	42

PŘÍLOHY



Program
celoživotního
učení



- Dotazník
- Anglická verze dotazníku
- Hodnocení

Otázky

- | | | | |
|-----|--|----------------------------|----------------------------|
| 1) | Jaký máš vztah k pohybovým aktivitám? Baví tě pohyb? | | |
| | a) Ano | b) Ne | c) Ne, ale musím |
| 2) | Jaké aktivity převažují v tvých zájmech? | | |
| | a) Pohybové | b) Umělecké | c) Jiné |
| 3) | Jak se věnuješ sportu? | | |
| | a) Závodně | b) Rekreačně | c) Vůbec |
| 4) | Kterému prostředí dáváš přednost? Kde sportuješ? | | |
| | a) V přírodě, venku | b) V tělocvičně, posilovně | c) Doma |
| 5) | Kolik času týdně(Po-Ne) se věnuješ pohybovým aktivitám? | | |
| | a) Více než 5 h | b) 2h-5h | c) Méně než 2h |
| 6) | S kým obvykle sportuješ? | | |
| | a) Individuálně | b) Se skupinou | c) S rodinou |
| 7) | Sportuješ denně(Po-Pá), jdeš si zaběhat či zacvičit nebo máš aspoň TV? | | |
| | a) Ano | b) Ne | |
| 8) | Vyzkoušel jsi někdy adrenalinový sport? | | |
| | a) Ano | b) Ne, ale chtěl bych | c) Ne, nezajímá mě to |
| 9) | Kolik času denně strávíš chůzí? | | |
| | a) Více než 1h | b) 0,5h-1h | c) Méně než 0,5h |
| 10) | Myslíš, že bys zvládl více pohybových aktivit? | | |
| | a) Nepřemýšlel jsem o tom | b) Ano | c) Ne |
| 11) | Kolikrát denně jíš? | | |
| | a) 5x | b) 3x | c) Každou chvíli |
| 12) | Snídáš každý den? | | |
| | a) Ano | b) Občas, když mám čas | c) Ne, ráno nemám hlad |
| 13) | Kolik času věnuješ obědu ve všední den? | | |
| | a) Více než 20 min | b) 10-20min | c) Do 10 min |
| 14) | Kolikrát denně máš teplé jídlo? | | |
| | a) Někdy i více než 1x | b) vždy alespoň 1x | c) Nemám, jen zřídka |
| 15) | Co by sis vybral k obědu? | | |
| | a) Zeleninový salát | b) Ovocné knedlíky | c) Steak, hranolky, obloha |

- 16) Jak doma nejčastěji připravujete jídlo?
a) Doma vaříme z čerstvých surovin b) Doma vaříme z polot c) Necháváme si jí
- 17) Jak často se schází vaše rodina ke společnému jídlu?
a) Pravidelně b) Občas c) Ne, jen o svátečních příležitostech
- 18) Dodržuješ pitný režim? Vypiješ alespoň 2,5l tekutin denně?
a) Ano, vždy b) Občas c) Nehlídám to
Co piješ?
a) Syčenou vodu b) Neperlivou vodu c) Slazené nápoje
- 20) Chodíš často někam na jídlo?
a) Nechodím b) Do restaurací c) Do fast foodu
- 21) Zkoušel jsi někdy držet dietu?
a) Ano b) Ne
- 22) Jsi vegetarián?
a) Ano, nejím žádné maso b) Ne, ale je mi to sympatické c) Ne, mám maso i
- 23) Kolik hodin denně spíš?
a) Více než 9h b) 7-9h c) Méně než 7 h
- 24) Pomáháš rodičům s domácími pracemi?
a) Ano, musím b) Občas, nepravidelně c) Ne
- 25) Kolik času denně ti zabere příprava na školu?
a) 1h b) 1-2h c) Více než 2h
- 26) Kolik hodin denně strávíš u televize.
a) Minimálně b) Tak 1h denně c) Více než 3h denně
- 27) Kolik hodin denně strávíš u počítače?
a) Max. 2h denně b) 2-4h c) Více než 4h
- 28) Pokud máš/máte doma mazlíčka, staráš se o něj?
a) Ano, pravidelně b) Ne, nestarám c) Nemám zvířátko
- 29) Kolik času denně strávíš venku s kamarády?
a) Více než 3h b) 1-3h c) Méně než 1h
- 30) Jak trávíš volný čas o víkendu?
a) Program si vytvářím b) Trávím čas s rodiči c) Jednostranně (PC)

Děkujeme za váš čas, který jste věnovali vyplnění tohoto dotazníku.

Příloha 2

Hodnocení:

Otázky v dotazníku jsou rozděleny do tří okruhů. Otázky 1 – 10 se týkají pohybových aktivit. Otázky 11 – 22 zkoumají tvé stravovací návyky a vztah k jídlu. Závěrečná skupina otázek 23 – 30 se zaměřuje na tvůj denní režim celkově.

Jsou-li tvé odpovědi převážně kladné, čti 1. Jsou-li tvé odpovědi převážně záporné, čti 3. Pokud si myslíš, že máš odpovědi kladné i záporné a žádné z nich výrazně nepřevažují, čti 2.

Pohybové aktivity (otázky 1-10):

- Skvělé!!! Jsi vzor dnešní mládeže. Žiješ aktivní život tak, jak to má být. Udrž si laťku vysoko a nepolevuj!
- Tvůj výsledek je docela dobrý. Je vidět, že k pohybu máš kladný vztah, ale stále je co zlepšovat! Svou fyzickou kondici můžeš ještě více zlepšit.
- Sport a pohyb nejspíš není tvým velkým přítelem. Určitě by neuškodilo porozhlédnout se ve tvém okolí po nějakém sportu, který by tě bavil. Existuje mnoho aktivit, které nejsou fyzicky náročné a přeci ti s fyzickou pomohou!

Stravovací návyky (otázky 11-22):

- Je vidět, že se o svou stravu zajímáš a stravuješ se velmi zdravě. Rady zřejmě nepotřebuješ. Nic se však nemá přehánět. Když si občas dáš nějakou sladkost nebo oběd ve fast foodu, nic se neděje.
- Tvé stravovací návyky jsou vyvážené – jíš vše, piješ vše a tvému tělu to nevadí. Máš co zlepšovat, ale není to akutní.
- Dopřáváš si vše bez ohledu na tvé zdraví. Zkus se poradit se svou rodinou o vašem stravování. Měl by ses snažit jíst zdravěji, zlepši se ti jistě fyzická i duševní kondice.

Denní režim (otázky 23-30):

- Tvůj denní program je velmi dobrý. Jsi důsledný a vykonáváš různé činnosti pravidelně. Netrávíš moc času nicneděláním dokážeš využít svůj čas smysluplně. Trocha odpočinku neuškodí.
- Máš dobře rozvržený den. Zřejmě víš, co potřebuješ a chceš. Dej si pozor, aby aktivní a pasívní aktivity byly vyvážené!
- Měl bys být aktivnější a mít svůj program více pod kontrolou! Omez počítač, choď více ven, najdi si kamarády se společnými zájmy. Pomáhej rodičům, uděláš jim radost! Začni „žít“!



DĚKUJEME ZA POZORNOST

Účastníci projektu Fitness first pod vedením
H.Krouželové

23

Zpět na
začátek