ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA VYSOKOŠKOLÁKŮ A MOŽNOST JEHO OVLIVŇOVÁNÍ

Václav Holeček

Pedagogická fakulta ZČU Plzeň

Ve svém referátu bych vás rád seznámil s výsledky mého krátkého průzkumu, ve kterém jsem se obrátil na studenty naší PedF s otázkou: jak ovlivňuje naše fakulta výchovu k zdravému způsobu života (dále ZZŽ) a jaký vliv by mohla mít výuka pedagogicko-psychologických disciplín a nově zavedený kreditní systém na úroveň ZZŽ.

Dílčí sonda byla provedena anonymně u 128 studentů 3.ročníku magisterského studia učitelství pro střední školy. Zadávaný dotazník (viz.příloha) byl sestaven na základě modifikace dotazníku ze Střediska valeologického vzdělávání PedF MU v Brně. Jejich autorům, jmenovitě doc.Dolinskému, děkuji za laskavý souhlas. Ponechal jsem těchto 7 základních oblastí valeologie:

1) člověk v přírodním prostředí
2) člověk ve společnosti
3) člověk ve světě techniky
4) duchovní život člověka
5) tělesné zdraví člověka
6) psychický život člověka
7) úcta k životu vůbec

Do každé zkoumané oblasti jsem zařadil dvě podotázky: Ad a) - jak dostatečné jsou **poznatky**, které studenti na PedF získávají a Ad b) - jak PedF vychovává u svých studentů **dovednost a snahu** různými způsoby kladně ovlivňovat uvedenou oblast ZZŽ.

Instrukce zněla: zakroužkováním zvolených bodů vyjádřete svůj názor na jednotlivé otázky (týkající se některých stránek Vašeho života) podle následující stupnice:

1	2	3	4	5
ano, v max.míře	ano	zčásti	málo	vůbec ne

V dotazníku byla dále zkoumán **pocit zodpovědnosti** za způsob život svůj, svých dětí, rodiny, příbuzných, přátel či spoluobčanů (ot. č. 8). V ot. č. 9 se studenti přihlašovali k nejrůznějším způsobům posilování zdraví, s nimiž mají zkušenosti. Předposlední otázka č. 10 zjišťovala, co by mohlo motivovat studenty vést ZZŽ, změnit negativní povahové rysy, nezdravé návyky apod.

Na závěr byl dotazník doplněn o otázku, zda nově zavedený **kreditní systém** alespoň částečně přispívá k ZZŽ a jaké jsou jeho výhody a nevýhody (ot. č. 11).

Takto upravený dotazník byl zadán nejprve na první přednášce na začátku tohoto semestru a pak za níže uvedených podmínek po několika týdnech výuky.

Názory studentů na utváření ZZŽ na PedF

Č. ot.	Sledovaná oblast z hlediska zdravého způsobu života	Arit. prům.	S. o.	P. a)	P. b)
1a)	Dostatečné poznatky o zákonitostech života člověka v přírodním prostředí	3,638	0,8	5.	
1b)	Výchova k úctě k přírodě, snaze a umění pečovat o ni	3,759	0,9		6.
2a)	Dostatečné poznatky o zákonitostech života člověka ve společnosti, komunikace, vztahu mezi lidmi (v rodině, ve škole, na pracovišti atd.)	3,074	0,5	1.	
2b)	Výchova dovednosti vytvářet a udržovat kladné vztahy, komunikovat s lidmi, pečovat o ně	3,250	0,7		1.
3a)	Dostatečné poznatky o zákonitostech, chování a práci člověka ve světě technických přístrojů, zařízení, dopravy, prostředí měst atd.	3,564	0,8	4.	
3b)	Výchova dovednosti zdravě žít a pracovat v tomto světě, ovlivňovat jeho kvalitu a účinnost na člověka	3,722	0,7		3.
4a)	Dostatečné poznatky o duchovním životě člověka, jeho charakteru myšlení, životních hodnotách, smyslu a cílů života, sebeúctě a víře, vnitřní harmonii, svobodě a odpovědnosti	3,472	0,8	3.	
4b)	Výchova dovednosti ovlivňovat vlastní duchovní život a zdraví, pečovat o něj	3,814	0,8		7.
5a)	Dostatečné poznatky o tělesném životě a zdraví člověka, o způsobech uzdravování, podpory tělesného zdraví a péče o něj	3,981	0,8	7.	
5b)	Výchova dovednosti různými způsoby pečovat o tělesné zdraví	3,750	0,8		5.
6a)	Dostatečné poznatky o zákonitostech psychického života člověka, jeho poznávacích, emocionálních rysech, schopnostech, vůli	3,111	0,8	2.	
6b)	Výchova dovednosti různými způsoby ovlivňovat psychický stav, rozvíjet kladné povahové rysy	3,601	0,8		2.
7a)	Dostatečné poznatky o ZZŽ, o metodách udržování, podpory a posilování tělesného, psychického a duchovního zdraví	3,907	0,6	6.	
7b)	Výchova k úctě k životu, výchova dovednosti vést zdravý způsob života, různými metodami udržovat a posilovat své zdraví	3,740	0,7		4.
8a)	Každý má být zodpovědný za svůj způsob života	1,489	0,5	1.	
8b)	Každý má být zodpovědný za způsob života svých dětí	1,988	0,6	2.	
8c)	Každý má být zodpovědný za způsob života rodiny, příbuzných	2,875	0,5	3.	
8d)	Každý má být zodpovědný za způsob života lidí ze svého okolí (přátel, spolužáků)	3,541	0,7	4.	
8e)	Každý má být zodpovědný za způsob života spoluobčanů	3,705	0,8	5.	
11)	Kreditní systém alespoň částečně přispívá k zdravému způsobu života	3,012	0,7		

Tab.č.1: výsledky z prvního zadání dotazníku:
aritmetický průměr (arit.prům.), směrodatná odchylka (S.o.) a pořadí (P.)ve sledovaných oblastech ZZŽ: Ad a) - získávání poznatků, Ad b) - utváření dovedností

V tabulce č.1 jsou přehledně uvedeny výsledky z prvního zadání dotazníku. Je z nich patrno, že hodnocení studentů ve všech sledovaných oblastech je bohužel **podprůměrné**. Nutno ale konstatovat, že názory studentů nejsou jednotné, o čemž svědčí poměrně vysoká směrodatná odchylka (kolem 0,8). Široký rozptyl odpovědí (od 2 do 5) nejvíce ovlivňovaly studijní aprobace, na úroveň výchovy k ZZŽ mají na naší fakultě studenti biologie či zeměpisu zcela jiný názor než např.studenti jazykových aprobací, což je přirozené vzhledem k charakteru výuky.

Nejlépe byly ohodnoceny (viz. ot. č. 2) poznatky o zákonitostech života ***člověka ve společnosti***, komunikace, vztahu mezi lidmi a výchova dovedností vytvářet a udržovat kladné mezilidské vztahy. Tato oblast je doménou pedagogů a psychologů stejně jako na druhém místě uváděné poznatky o zákonitostech ***psychického života člověka***, jeho poznávacích, emocionálních rysech, schopnostech, vůli a výchova dovedností různými způsoby ovlivňovat psychický stav, rozvíjet kladné povahové rysy.

Ze 7 sledovaných oblastí ZZŽ studenti vykázali, že na naší fakultě získávají ***nejméně*** poznatků o tělesném životě a zdraví člověka, o způsobech uzdravování, podpory tělesného zdraví a péče o něj (viz. ot. č. 5a), což je velmi překvapující. V okruhu utváření dovedností skončila na posledním místě výchova k dovednosti ovlivňovat vlastní duchovní život a zdraví, pečovat o něj.

V tabulce č.1 jsou ještě uvedeny zajímavé výsledky otázky č.8, která se zabývala zodpovědností každého člověka za způsob života (svůj či jiných lidí). Velmi vysokou zodpovědnost přikládají studenti oboru učitelství zcela dle očekávání za způsob života svůj a svých dětí (ar.průměr 8a=1,5 a 8b=2,0).

U budoucích pedagogů je ale trochu překvapivý nízký podíl spoluzodpovědnosti za způsob života lidí ze svého okolí, svých přátel, spolužáků (ar.průměr 8d=3,5).

Způsoby posilování zdraví

93,5	pohybové cvičení	28,7	kultivace pozitivního myšlení
56,5	uzdravování přírodními prostředky	25,9	očišťování organismu
54,6	změna nezdravých stravov. návyků	25,0	předcházení a ovládání stresu
53,7	psychická relaxace	23,1	jóga
51,9	přírodní stravování	16,7	odvykání zlozvyků (kouření, drogy)
46,3	masáže	13,9	ovládání svého podvědomí
44,5	otužování	10,2	uzdravující dýchání
44,4	pravidel. střídání práce a odpočinku	9,33	autogenní trénink

Tab.č.2: způsoby posilování zdraví, s nimiž mají studenti zkušenosti *(uvedeno v %)*

V této tab.č.2 jsou uvedeny způsoby posilování zdraví, u kterých studenti uváděli, že s nimi mají největší zkušenosti. Výrazně nejvyššího zastoupení dosáhly **pohybová cvičení**, kterému se věnuje 93,5% studentů. Přibližně kolem 55% studentů uvádí jako nejčastější způsob posilování zdraví: **uzdravování přírodními prostředky, změnu nezdravých stravovacích návyků, psychickou relaxaci a přírodní stravování.** Překvapivě málo je studenty uváděn **autogenní trénink** (pouze 9,3%), **uzdravující dýchání** (10,2%) a **odvykání zlozvyků** (16,7%)

Možnosti ovlivňování úrovně ZZŽ prostřednictvím výuky pedagogicko-psychologických disciplín

Všichni jistě známe ušlechtilé a vznešené cíle, které má výuka pedagogicko-psychologických disciplin na pedagogických fakultách. Můj cíl při přednáškách a seminářích z psychologie je poněkud skromnější: získat studenty učitelství pro tyto disciplíny, ukázat jim jejich praktický význam, především pro ně samotné a pak teprve pro ně, jako budoucí možné učitele. Pokud se nám toto podaří a studentům naše disciplíny nezprotivíme množstvím zbytečných definic, máme naději, že se jednou k pedagogice a psychologii zase vrátí. Možností je v současné době mnoho, novou literaturou počínaje a kurzy holotropního dýchání konče. Ale hlavně jejich motivace již bude jiná než na fakultě, kdy se nám bohužel většinou učí jen pro zápočet či zkoušku.

A protože každý bychom měli vždy začínat od sebe, provedl jsem v tomto roce zajímavý experiment, se kterým vás nyní krátce seznámím. Výše popsaný dotazník byl zadán nejprve na první přednášce na začátku semestru a pak po několika týdnech výuky. Na rozdíl od teoretických přednášek, semináře z psychologie byly vedeny velmi **reflexivně a zážitkově**. Studenti nejprve pracovali na sebereflexi, za pomoci zajímavé autodiagnostiky zkoumali své vlastnosti osobnosti, své sebepojetí. Zamýšleli se nad možnostmi seberozvoje své osobnosti, prostřednictvím autosugescí, autoterapie pracovali na zvyšování sebeúcty. Vyzkoušeli si zážitky z Jacobsonovy progresivní relaxace a dalších osvědčených relaxačních či antistresových programů. Prováděli vizualizaci snižování tenze, řešení konfliktů, byli vedeni k pozitivnímu myšlení apod. K druhému zadání dotazníku jim byla dána instrukce, aby při zodpovídání otázek přihlédli k tomu, že výuka pedagogicko-psychologických disciplín bude probíhat touto formou po dobu 3 semestrů. V níže uvedené tabulce č.3 jsou výsledky z obou zadání.

	1a	1b	2a	2b	3a	3b	4a	4b	5a	5b	6a	6b	7a	7b
arit.pr.-1.zad.	3,6	3,8	3,1	3,2	3,5	3,7	3,5	3,8	4,0	3,8	3,1	3,6	3,9	3,7
sm.od-1.zad.	0,8	0,9	0,5	0,7	0,8	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,6	0,7
arit.pr.-2.zad.	3,4	3,5	2,5	2,4	3,4	2,8	2,2	2,5	3,2	3,2	2,2	2,3	2,9	3
sm.od-2.zad.	0,9	1	0,7	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8	1,1	1	0,6	0,7	0,9	0,8
t-test: statist.význ.	1,95 *	1,55	5,49 **	6,82 **	0,91	7,20 **	9,31 **	9,84 **	4,92 **	3,55 **	7,14 **	10,1 **	7,64 **	5,34 **

Tab.č.3: srovnání výsledků 1. a 2. zadání dotazníku (7 sledovaných oblastí ZZŽ)

Pozn.: t-test určuje statistickou významnost rozdílů aritmetických průměrů mezi 1.a 2.zadáním dotazníku, přičemž: průměry se liší na 95% hladině významnosti, je-li uveden symbol * a na 99% hladině významnosti, je-li uveden symbol **

Z výše uvedené tabulky č.3 je patrné, že ze sledovaných celkem 14 rozdílů aritmetických průměrů pouze dva nejsou statistiky významné (1b - výchova k úctě k přírodě a 3a - poznatky o světě techniky), jeden rozdíl je významný na 95% hladině (1a - poznatky o zákonitostech života v přírodě). Všech zbývajících **11 sledovaných**

oblastí vykazuje rozdíl na 99% hladině významnosti !!! Třebaže se jedná o dílčí sondu navíc velmi časově omezenou, lze vyslovit pracovní hypotézu, že ***výuka psychologických disciplín by mohla významným způsobem ovlivnit úroveň výchovy k ZZŽ na naší Pedagogické fakultě.***

Vzhledem k časovému omezení mého referátu uvedu jen oblasti s největším a nejmenším rozdílem (tedy největším a nejmenším vlivem výuky psychologie na ZZŽ). Hlubší rozbor a pokus o interpretaci těchto výsledků by se mohl stát inspirací pro další práci na tomto projektu.

Nejvýraznější posun v názorech na možný podíl výuky psychologie na utváření ZZŽ má oblast 6b) - dovednost ovlivňovat svůj ***psychický stav*** a rozvíjet kladné povahové rysy, kde aritmetický průměr z 1.zadání 3,6 stoupl po 2.zadání na 2,3 (t-test=10,1) !!! Stejně velkého rozdílu bylo dosaženo v oblasti č.4 - ***duchovního života*** člověka, jeho životních hodnot, smyslu a cílů života, sebeúcty, vnitřní harmonii, svobodě a odpovědnosti (t-test=9,3 u 4a a t-test=9,8 u 4b).

O něco menší rozdíly (stále však statisticky vysoce významné) vykazuje oblast č.2 - ***život člověka ve společnosti***, komunikace, mezilidské vztahy (t-test=5,5 u 2a a 6,8 u 2b).

Nejmenší na 99% hladině statisticky významný rozdíl dosahuje opět překvapivě oblast č.5 - podpora tělesného zdraví (t-test=3,5 u 5b).

V této souvislosti bych rád uvedl stručný přehled psychologických předmětů, které (samozřejmě vedle základních, klasických, povinných disciplín obecné, vývojové, sociální a pedagogické psychologie) podle mého názoru nejvíce přispívají k posilování zdravého způsobu života našich vysokoškoláků.

U magisterského studia učitelství se především jedná o tyto povinně volitelné předměty, které na Pedagogické fakultě v Plzni nabízíme pro celou Západočeskou univerzitu:

- **psychohygiena** (prevence psychických a somatických onemocnění, rizikové faktory ohrožující zdraví, životospráva, zvládání stresu, autoregulační cvičení atd.),

- **relaxační techniky** (význam relaxace pro duševní a tělesné zdraví, techniky uvolňování svalové tenze, vizualizace, imaginace)

- **sociálně psychologický výcvik** (sociální percepce a komunikace, praktický výcvik jednotlivých forem, sociálně psychologické hry, kooperační formy interakce, umění jednat s lidmi)

- **psychopatologie** (poruchy poznávacích procesů a řeči, poruchy vědomí a jednání, deprivace, neurózy, psychopatie, psychózy)

- **psychologie rodiny** (výběr partnera, vztahová symetrie, komunikace, emoční a sexuální problémy, neúplná rodina apod.),

Pro bakalářské studium (sociální práce, tělesné výchovy a sportu, manažer výtvarné kultury aj.) nabízíme tyto předměty, které také přispívají k posilování zdravého způsobu života:

- **psychoterapeutické minimum** (individuální a skupinová psychoterapie, regulace aktuálních psychických stavů, prevence duševních poruch, manželská a rodinná psychoterapie)

DOTAZNÍK - valeologie

Valeologie - je výchova ke zdravému způsobu života. Dotazník zjišťuje názory na tuto oblast u studentů připravujících se na učitelské povolání na Pedagogické fakultě (dále PeF).

Instrukce: zakroužkováním zvolených bodů vyjádřete svůj názor na jednotlivé otázky (týkající se některých stránek Vašeho života) podle následující stupnice:

1	2	3	4	5
ano, v max. míře	ano	zčásti	málo	vůbec ne

1a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zákonitostech života člověka v přírodním prostředí	1	2	3	4	5
1b)	PeF vychovává své studenty k úctě k přírodě, snaze a umění pečovat o ni	1	2	3	4	5
2a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zákonitostech života člověka ve společnosti, komunikace, vztahu mezi lidmi (v rodině, ve škole, na prac.aj.)	1	2	3	4	5
2b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu vytvářet a udržovat kladné vztahy, komunikovat s lidmi, pečovat o ně	1	2	3	4	5
3a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zákonitostech, chování a práci člověka ve světě technických přístrojů, zařízení, dopravy, prostředí měst atd. - ve světě vytvořeném lidmi	1	2	3	4	5
3b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu zdravě žít a pracovat v tomto světě, ovlivňovat jeho kvalitu a účinnost na člověka	1	2	3	4	5
4a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o duchovním životě člověka, jeho charakteru myšlení, životních hodnotách, smyslu a cílů života, sebeúctě a víře, vnitřní harmonii, svobodě a odpovědnosti	1	2	3	4	5
4b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu ovlivňovat vlastní duchovní život a zdraví, pečovat o něj	1	2	3	4	5
5a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o tělesném životě a zdraví člověka, o způsobech uzdravování, podpory tělesného zdraví a péče o něj	1	2	3	4	5

93,5	pohybové cvičení	28,7	kultivace pozitivního myšlení
56,5	uzdravování přírodními prostředky	25,9	očišťování organismu
54,6	změna nezdravých stravov. návyků	25,0	předcházení a ovládání stresu
53,7	psychická relaxace	23,1	jóga
51,9	přírodní stravování	16,7	odvykání zlozvyků (kouření, drogy)
46,3	masáže	13,9	ovládání svého podvědomí
44,5	otužování	10,2	uzdravující dýchání
44,4	pravidel. střídání práce a odpočinku	9,33	autogenní trénink

Tab.č.2: způsoby posilování zdraví, s nimiž mají studenti zkušenosti *(uvedeno v %)*

Možnosti ovlivňování úrovně ZZŽ prostřednictvím výuky pedagogicko-psychologických disciplín

	1a	1b	2a	2b	3a	3b	4a	4b	5a	5b	6a	6b	7a	7b
arit.pr.-1.zad.	3,6	3,8	3,1	3,2	3,5	3,7	3,5	3,8	4,0	3,8	3,1	3,6	3,9	3,7
sm.od.-1.zad.	0,8	0,9	0,5	0,7	0,8	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,6	0,7
arit.pr.-2.zad.	3,4	3,5	2,5	2,4	3,4	2,8	2,2	2,5	3,2	3,2	2,2	2,3	2,9	3
sm.od.-2.zad.	0,9	1	0,7	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8	1,1	1	0,6	0,7	0,9	0,8
t-test: st.výz.	1,95 *	1,55	5,49 **	6,82 **	0,91	7,20 **	9,31 **	9,84 **	4,92 **	3,55 **	7,14 **	10,1 **	7,64 **	5,34 **

Tab.č.3: srovnání výsledků 1. a 2. zadání dotazníku (7 sledovaných oblastí ZZŽ)

Pozn.: t-test určuje statistickou významnost rozdílů aritmetických průměrů mezi 1.a 2.zadáním dotazníku, přičemž: průměry se liší na 95% hladině významnosti, je-li uveden symbol * a na 99% hladině významnosti, je-li uveden symbol **

DOTAZNÍK - valeologie

Valeologie - je výchova ke zdravému způsobu života. Dotazník zjišťuje názory na tuto oblast u studentů připravujících se na učitelské povolání na Pedagogické fakultě (dále PeF).

Instrukce: zakroužkováním zvolených bodů vyjádřete svůj názor na jednotlivé otázky (týkající se některých stránek Vašeho života) podle následující stupnice:

1	2	3	4	5
ano, v max. míře	ano	zčásti	málo	vůbec ne

1a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zákonitostech života člověka v přírodním prostředí	1	2	3	4	5
1b)	PeF vychovává své studenty k úctě k přírodě, snaze a umění pečovat o ni	1	2	3	4	5
2a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zákonitostech života člověka ve společnosti, komunikace, vztahu mezi lidmi (v rodině, ve škole, na prac.aj.)	1	2	3	4	5
2b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu vytvářet a udržovat kladné vztahy, komunikovat s lidmi, pečovat o ně	1	2	3	4	5
3a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zákonitostech, chování a práci člověka ve světě technických přístrojů, zařízení, dopravy, prostředí měst atd. - ve světě vytvořeném lidmi	1	2	3	4	5
3b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu zdravě žít a pracovat v tomto světě, ovlivňovat jeho kvalitu a účinnost na člověka	1	2	3	4	5
4a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o duchovním životě člověka, jeho charakteru myšlení, životních hodnotách, smyslu a cílů života, sebeúctě a víře, vnitřní harmonii, svobodě a odpovědnosti	1	2	3	4	5
4b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu ovlivňovat vlastní duchovní život a zdraví, pečovat o něj	1	2	3	4	5
5a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o tělesném životě a zdraví člověka, o způsobech uzdravování, podpory tělesného zdraví a péče o něj	1	2	3	4	5

5b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu různými způsoby pečovat o jejich tělesné zdraví	1	2	3	4	5
6a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zákonitostech psychického života člověka, jeho poznávacích, emocionálních rysech, schopnostech, vůli	1	2	3	4	5
6b)	PeF vychovává u svých studentů dovednost a snahu různými způsoby ovlivňovat jejich psychický stav, rozvíjet kladné povahové rysy	1	2	3	4	5
7a)	Na PeF získávají studenti dostatečné poznatky o zdravém způsobu života, o metodách udržování, podpory a posilování tělesného, psychického a duchovního zdraví	1	2	3	4	5
7b)	PeF vychovává u svých studentů úctu k životu, dovednost a snahu vést zdravý způsob života, různými metodami udržovat a posilovat své zdraví	1	2	3	4	5
8a)	Každý má být zodpovědný za svůj způsob života	1	2	3	4	5
8b)	Každý má být zodpovědný za způsob života svých dětí	1	2	3	4	5
8c)	Každý má být zodpovědný za způsob života rodiny, příbuzných	1	2	3	4	5
8d)	Každý má být zodpovědný za způsob života lidí ze svého okolí (přátel, spoluž.)	1	2	3	4	5
8e)	Každý má být zodpovědný za způsob života spoluobčanů	1	2	3	4	5

9) Označte křížkem v levém sloupku způsoby posilování zdraví, s nimiž máte zkušenosti:

	pohybové cvičení		psychická relaxace
	přírodní stravování		předcházení a ovládání stresu
	otužování		změna nezdravých stravovacích návyků
	uzdravující dýchání		ovládání svého podvědomí
	očisťování organismu		kultivace pozitivního myšlení
	masáže		odvykání zlozvyků (kouření, drogy ...)
	autogenní trénink		pravidelné střídání práce a odpočinku
	jóga		uzdravování přírodními prostředky (bylinky, atd.)

10) Co by Vás mohlo motivovat vést zdravý způsob života (dále ZZŽ), změnit negativní povahové rysy, nezdravé návyky apod. *(nejdříve si vyberte, co by na Vás mohlo působit a označte tečkami. Teprve potom přiřaďte k vybraným jevům hodnocení pořadí účinnosti na Vás: 1- nejúčinnější, 2- méně účinný atd.)*

	Osobní příklad ZZŽ příbuzných		Osobní příklad ZZŽ rodičů a sourozenců
	Vlastní těžké onemocnění		Odměna (příp. příplatek ke mzdě) za dlouhodobé zdraví
	Osobní příklad ZZŽ lékařů		Výchova ke ZZŽ ve školách, na pracovištích
	Tradice výchovy ke ZZŽ v rodinách		Osobní příklad ZZŽ učitelů, vychovatelů
	Nemoc, smrt příbuzných, kamarádů		Obava z předčasné smrti po těžkých nemocech
	Kursy zdravého způsobu života		Osobní příklad ZZŽ významných osobností
	Samostudium z literatury ZZŽ		Osvěta a propagace ZZŽ v masmédiích státu, resortu
	Odpovědnost za zdraví budoucíh dětí		Vytvoření podmínek ke ZZŽ ve školách, na pracovištích
	Osobní příklad ZZŽ vrstevníků, přátel		jiný motiv:
	jiný motiv:		jiný motiv:

(Kreditní systém a ZZŽ)

11)	Kreditní systém zavedený na PeF bude mít po odstranění technických obtíží (kolaps při předzápisu) pro studenty mnoho výhod (volba osobního studijního plánu, možnost výběru zajímavých předmětů, nelze opakovat ročník apod.), takže lze říci, že alespoň částečně přispívá ke zdravému způsobu života studenta PeF v Plzni	1	2	3	4	5

Podle mého názoru má kreditní systém aplikovaný na naší PeF tyto **výhody:**

.....

.....

Podle mého názoru má kreditní systém aplikovaný na naší PeF tyto **nevýhody:**

.....

.....

PhDr. Václav Holeček
katedra psychologie
Pedagogická fakulta ZČU
Klatovská 51
320 13 Plzeň