



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

Zdravý životní styl - Zdraví a životní styl

Průvodní list studijního materiálu

Gabriela Světnická

Opava 2020



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ**

Obsah

1	ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL	3
1.1	Zdraví	4
1.2	Holistický koncept zdraví.....	6
1.3	Upevňování zdraví	6
1.4	Základní pojmy zdraví	7
1.5	Determinanty zdraví.....	8
1.6	Zdravý životní styl	9
1.7	Životní styl člověka v současné době.....	10
	POUŽITÁ LITERATURA	13
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	14

1 ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

PRŮVODCE STUDIEM – STUDIJNÍ PŘEDPOKLADY



Tato kapitola studenty seznámí s pojmy zdraví a zdravý životní styl. Je zde uvedeno, co si jednotlivé profese představují pod pojmem zdraví, co to jsou determinanty zdraví a jak si udržovat zdravý životní styl.

RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Zdraví je základním lidským právem a také nezbytnou podmínkou sociálního a ekonomického rozvoje. Zdraví má pro všechny nevyčísitelnou hodnotu. Následující kapitola se zabývá definicí zdraví, holistickým konceptem zdraví, základními podmínkami zdraví, determinanty zdraví a zdravým životním stylem.

CÍLE STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Po prostudování této kapitoly budete umět:

- definovat pojem zdraví;
- vyjmenovat podmínky zdraví;
- rozlišit determinanty zdraví;
- charakterizovat životní styl.

KLÍČOVÁ STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Zdraví, holistický koncept zdraví, podmínky zdraví, determinanty zdraví, životní styl.

ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



Stopáž studijního materiálu: 19:06

Doporučený čas ke studiu: 60 minut



DALŠÍ ZDROJE – DOPORUČENÁ LITERATURA

ZELENÍKOVÁ, R. *Zdravý životní styl. Distanční studijní opora a e-learningový kurz*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2012.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.



DALŠÍ ZDROJE – ROZŠIŘUJÍCÍ LITERATURA

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

1.1 Zdraví

Zdraví

- lat. salūs, -ūtis, = zdraví, blaho štěstí
- valétúdó, – inis = zdraví, zdravotní stav
- anglicky health
- německy Gesundheit
- francouzky santé

Zdraví není jen charakteristikou organismu. Je i významnou humánní hodnotou, a to jak individuální, tak sociální. Je provázáno mnohými společenskými, právními, politickými, ekonomickými, kulturními a dalšími aspekty.

Pochopení obsahu pojmu zdraví může usnadnit poznámka, že slovo „zdraví“ má lingvisticky úzký vztah k pojmu „celek“.

Např. anglické *health* vzniklo ze staroanglického slova *hale* mající bezprostřední vztah ke slovu *whole* (celý, zdravý), podobně německé *heil* znamená celek i zdravit.

Ve slovanských jazycích se výrazy zdravit a celovat sice již oddělily, ale např. když se rána hojí, říkáme, že se zaceľuje.

Zdraví je spíše **hodnotou humánní** a sociální než jednostranně medicínskou.

Zdraví je individuální hodnota, není to tedy jen protipól nemoci, jeho determinanty lze ovlivnit a to nejen úrovní zdravotnických služeb.

WHO definice zdraví, 1948: „**Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.**“

WHO definice zdraví patří k nejznámějším definicím zdraví. Přesto tato definice není dokonalá a prof. Křivohlavý ve své publikaci tuto definici podrobil kritické analýze. Následující text uvádí klady a zápory definice WHO.

Kritika definice WHO (Křivohlavý)

- **KLADY:**

- zdraví jako kladná, obecně žádoucí hodnota;
- zdraví je víc než nepřítomnost nemoci;
- zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale také psychické, sociální;
- definice má motivační charakter (naznačuje cíl);
- velice jednoduchá, snadno zapamatovatelná.

- **ZÁPORY:**

- opomíjí stav, kdy člověku „není dobře“;
- opomíjí duchovní oblast;
- nedefinuje termíny, které používá;
- nedefinuje kritéria ideálu, které stanoví;
- ideál zdraví je nepraktický, postaven nerealisticky.

Definice zdraví dle Křivohlavého

Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální, duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.

Zdraví je základním lidským právem a je nezbytnou podmínkou sociálního a ekonomického rozvoje.

Oblast posilování a rozvoje zdraví je stále ve větší míře považována za nejdůležitější komponentu celkového zdravotního rozvoje.

Jde o nástroj, který lidem umožňuje převzít odpovědnost za své vlastní zdraví.

Dobré zdraví je důležitým předpokladem sociálního, ekonomického i osobního rozvoje a je podstatnou komponentou kvality života.

Zdraví může být posilováno nebo naopak ohrožováno širokou škálou faktorů politických, ekonomických, sociálních, kulturních, behaviorálních a biologických.

Smyslem posilování a rozvoje zdraví je zlepšovat všechny tyto podmínky života důslednou obhajobou a prosazování zdraví.²

Posilování a rozvoj zdraví má v důsledku vynaložených zdrojů a vykonávaných činností zřetelný vliv na determinanty zdraví s cílem dosáhnout co největšího zlepšení zdraví lidí a významně přispět jak ke snížení nespravedlivých rozdílů v úrovni zdraví lidí, tak k rozšíření a naplnění lidských práv a v neposlední řadě i k vytváření sociálního kapitálu.

1.2 Holistický koncept zdraví

Slovo „zdraví“ původně znamenalo „celek“ (řecky i latinsky „salus“).

Tento význam se objevuje i dnes, a to v názvu směru, který chápe zdraví a péče o zdraví ze širšího hlediska. Jde o tzv. **holismus** (od anglického „whole“ – celek).

Současné ošetřovatelství zdůrazňuje holistický pohled na zdraví jako celek, a ne oddělování jednotlivých oblastí zdraví.

Holistický koncept zdraví zahrnuje následující aspekty zdraví:

- fyzické;
- mentální;
- emocionální;
- sociální;
- duchovní;
- společenské.

Identifikace rozličných aspektů zdraví zvyšuje povědomí komplexnosti holistického konceptu zdraví. Všechny aspekty zdraví jsou vzájemně závislé a ovlivňují se.

WHO navrhuje koncept zdraví jako prostor, ve kterém jednotlivec nebo skupina je schopen na jedné straně realizovat své touhy a uspokojovat potřeby a na straně druhé měnit nebo přizpůsobit se prostředí. Zdraví je teda vnímáno jako zdroj pro každodenní život, ne jako cíl života. Jde o pozitivní koncept zdůrazňující sociální a osobní zdroje jako i fyzické kapacity.

Tato definice zdůrazňuje následující myšlenky:

- osobní růst a rozvoj (realizovat touhy);
- uspokojování základních potřeb jednotlivce;
- schopnost přizpůsobit se změnám prostředí;
- zdroj pro každodenní život, ne cíl života; holistický koncept;
- ne „nepřítomnost nemoci“ (pozitivní koncept).

1.3 Upevňování zdraví

Ve všech lidských kulturách bylo a je zdraví kladeno na přední místo v hierarchii zastávaných hodnot, neboť umožňuje naplnění života, dosažení a udržení stavu spokojenosti a štěstí,

ale též plnohodnotné uplatnění ve společnosti.

V antice filozofové věnovali velkou pozornost „*jak žít moudře*“.

„*Žít zdravě*“ znamenalo „*žít moudře a dobře*“.

Definice zdraví v antice:

- řecky „*ischio*“ – „být zdravý a silný“;
- řecky „*hygiaio*“ – „být zdravý a schopný života“;
- řecky „*holokteria*“ – „dokonalé zdraví“.

Terminologie zdraví zahrnuje i termíny nemoci.

- řecky „*astheneia*“ – „slabost“;
- řecky „*astheneo*“ – „zeslábnout“ (astenický – slabý);
- řecky „*arrostos*“ – „ten, kdo není zdatný“;
- řecky „*nosos*“ – „nemoc“;
- řecky „*therapeuo*“, „*iaomai*“, „*apokathistemi*“ – „uzdravovat“;
- řecky „*sothein*“ 3 významy:
 - zachránit člověka, který byl v ohrožení života, ale také v depresi – např. v nebezpečí ztráty smyslu života, v nebezpečí podlehnutí „zlým mocnostem“ (v moderním pojetí – drogám, workoholismu, touze po penězích a moci...);
 - pomoci člověku, aby byl celým člověkem (tělesně, duševně, duchovně zdravý a celý – v pořádku po všech stránkách);
 - uzdravit chorého člověka.

Podobně se se širším ponětím zdraví setkáváme i v jiných jazycích:

Hebrejsky „šalom“ znamená „celé zdraví, vnitřní klid, mír, celost, neporušenost“ člověka jako nedělitelného tělesného, duševního a duchovného celku. Znamená to i „směřování k zralosti“ a prosperitě a uskutečnění toho, co si daný člověk předsevzal.

Židé a nejen oni si dodnes při setkání a loučení přejí „šalom“ jako to nejdůležitější v životě.

1.4 Základní pojmy zdraví

K základním podmínkám zdraví patří:

- mír;
- obydlí;
- vzdělání;
- sociální bezpečí;
- sociální vztahy;
- příjem;
- podpora žen;

- stabilní ekosystém;
- trvale udržitelné využívání přírodních zdrojů;
- sociální spravedlnost;
- respektování lidských práv;
- spravedlnost.

Největší hrozbou pro zdraví je zejména chudoba.

Demografické trendy, jako je např. urbanizace, zvyšování počtu starších lidí a vysoký výskyt chronických nemocí, přinášejí všem zemím nové problémy.

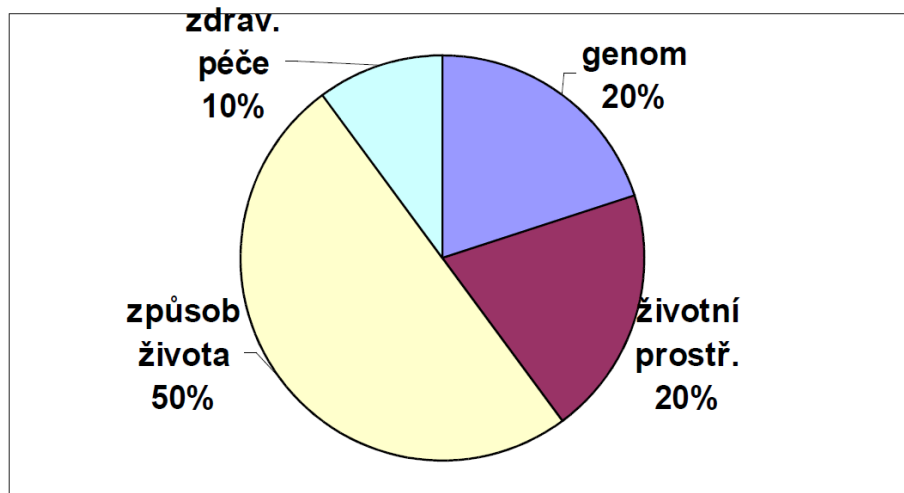
Ostatní sociální, behaviorální a biologické změny, jako je např. rozšiřování sedavého způsobu života, rezistence na antibiotika a na mnohé další používané léky, rostoucí zneužívání drog a růst násilí mezi občany i v domácím prostředí ohrožuje zdraví a pocit pohody stovek milionů lidí.

Integrace globální ekonomiky, finančních trhů a obchodu, široký přístup k hromadným komunikačním prostředkům a informačním technologiím, degradace životního prostředí v důsledku nezodpovědného drancování přírodních zdrojů – to vše jsou změny, které formují hodnoty, které lidé zastávají, ovlivňují životní styl jednotlivých věkových skupin a podmínky života na celém světě.

1.5 Determinanty zdraví

Zdraví ovlivňují následující faktory:

- genetická výbava (10 – 20 %);
- životní styl (50 %);
- životní pracovní prostředí (20 – 30 %);
- zdravotní péče (10 %).



Jednotlivé determinanty zdraví se vyskytují a působí v návaznosti na mnoho dalších podmínek. Jednou z rozhodujících okolností pro zdraví jedince je jeho sociální pozice a další sociální faktory.

1.6 Zdravý životní styl

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, které zdraví poškozují.

Životní styl je tedy charakterizován souhrnem dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).⁶

Faktory, které ovlivňují rozhodování člověka při volbě životního stylu:

- rodinné zvyklosti;
- tradice společnosti;
- ekonomická situace vlastní;
- ekonomická situace společnosti;
- sociální pozice;
- motivace;
- věk;
- temperament;
- vzdělání;
- zaměstnání;
- příjem;
- příslušnost k rase; pohlaví;
- hodnotová orientace;
- postoje;
- dostatek informací.

Pro realizaci správného životního stylu je nezbytné, aby každý člověk:

- **byl** dostatečně **informován** a motivován, aby chtěl své zdraví šetřit a upevňovat a zároveň eliminoval škodlivé faktory;
- přesně **věděl**, co je zdraví prospěšné a co mu škodí;
- **měl** vytvořené podmínky k realizaci zdravého způsobu života.

Zdraví nejvíce poškozují:

- kouření;
- nesprávná výživa;
- nízká pohybová aktivita;
- nadměrná psychická zátěž;
- nadměrný konzum alkoholu;

- zneužívání drog;
- rizikové sexuální chování.

Žádný z uvedených rizikových faktorů nepůsobí izolovaně, ale vždycky v návaznosti na další faktory životního stylu.

1.7 Životní styl člověka v současné době

Životní styl současného člověka je ovlivněn následujícími změnami:

- modernizace techniky v domácnosti (dálkové ovládače, myčky, pračky, vysávače);
- modernizace dopravy (doprava do práce autem nebo jiným dopravním prostředkem);
- pracovní vytíženost – nedostatek času na sebe, na rodinu a budování mezilidských vztahů;
- nadměrná psychická zátěž – nárůst stresových situací;
- výrazný nárůst a upřednostňování elektronické komunikace (práce na počítači v práci i doma).

Životní styl člověka současnosti je charakterizován:

- sedavým způsobem života; nedostatkem středně intenzivní pohybové zátěže;
- zhoršením mezilidských vztahů.

Výchova ke zdravému životnímu stylu má začít již od dětství a musí být systematická.

V důsledku změn životního stylu přibývá chronických neinfekčních onemocnění: kardi-ovaskulární nemoci, obezita, cukrovka, nádorová onemocnění.

Nevhodná výživa ovlivňuje vznik řady chorob: kardiovaskulární onemocnění, onkologická onemocnění, obezita, nemoci jater a žlučníku, osteoporóza.

Nedostatek fyzické aktivity může vést ke vzniku vad držení těla, vzniku obezity a kardi-ovaskulárních onemocnění.

PRŮVODCE STUDIEM



Obory 090-Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky – obory d. n., 091-Zdravotní péče, 0922-Péče o děti a mládež.

Po prostudování této kapitoly a shlédnutí videa ke kapitole, budou studenti seznámeni s problematikou Zdraví a životního stylu, jsou zde uvedeny definice jednotlivých pojmů a zapojení studentů do úkolů, či zodpovězení otázek, které se týkají daného tématu. Průvodní listy jsou logicky seřazeny, pro dobrý přehled jednotlivých kapitol pro studenty a odpovídají tématům v prezentaci a ve videích.

ÚKOL K ZAMYŠLENÍ



1. Blíže specifikujte, co si představujete pod pojmem zdraví.
2. Čím si nejlépe můžete udržet dobré zdraví.
3. Který z determinantů nejvíce ovlivňuje zdraví.
4. Jak sami můžete ovlivnit svůj zdravý životní styl.

NÁMĚT NA TUTORIÁL



Jak se změní Váš postoj ke zdraví a zdravému životnímu stylu, když se více zaměříte na jednotlivé determinanty zdraví a podporu zdravého životního stylu.

KONTROLNÍ OTÁZKA



Co je největší hrozbou pro zdraví?

1. Vyjmenujte determinanty zdraví?
2. Uveďte rok definice zdraví dle WHO?
3. Co má největší vliv na zdraví?

KORESPONDENČNÍ ÚKOL



Vyhledejte zásady zdravého životního stylu, vytvořte krátký manuál na podporu zdraví a zdravého životního stylu.



SAMOSTATNÝ ÚKOL

Proveďte průzkumné šetření ve svém okolí a zjistěte co Vaše okolí provádí pro podporu zdraví a zdravého životního stylu a vypracujte krátkou seminární práci o tomto šetření.

POUŽITÁ LITERATURA

EWLES, L., SIMNETT, I. *Promoting health. 5th ed. Bailliere Tindall*, 2003. 348 p. ISBN 0-7020-2663-8.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Akademia, 2005. 263s. ISBN 80-200-1307-5























KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0.

Prevenca v primárnej starostlivosti. Odporúčania pre podporu správnej praxe. 1. vyd. Všeobecná zdravotná poisťovňa a program CINDI v SR. MAURO, Bratislava 1998. 188 s. ISBN 80-968092-1-0.

PROVAZNÍK, K. *Manuál prevence v lékařské praxi*. I. – V. díl. Souborné vydání. Národní program zdraví. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. 624 s. ISBN 80-7071-080-2

PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON

	Čas potřebný ke studiu		Cíle kapitoly
	Klíčová slova		Nezapomeňte na odpočinek
	Průvodce studiem		Průvodce textem
	Rychlý náhled		Shrnutí
	Tutoriály		Definice
	K zapamatování		Případová studie
	Řešená úloha		Věta
	Kontrolní otázka		Korespondenční úkol
	Odpovědi		Otázky
	Samostatný úkol		Další zdroje
	Pro zájemce		Úkol k zamyšlení

Pozn. Tuto část dokumentu nedoporučujeme upravovat, aby byla zachována správná funkčnost vložených maker. Tento poslední oddíl může být zamknut v MS Word 2010 prostřednictvím menu Revize/Omezit úpravy.

Takto je rovněž omezena možnost měnit například styly v dokumentu. Pro jejich úpravu nebo přidávání či odebrání je opět nutné omezení úprav zrušit. Zámek není chráněn heslem.

Název: **Zdraví a životní styl**

Autor: **Mgr. Gabriela Světnická**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 155

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.