

**Otázka:** Hodnoty a životní styl

**Předmět:** Základy společenských věd

**Přidal(a):** kristýna

*vypracovala: Kristýna Sýkorová*

### Životní styl

Když jsme byli všichni ještě malé miminka o našem životním stylu rozhodovali rodiče, starali se o naši stravu, dopřávali nám opravdu dlouhý spánek i když mi jsme jim to ve většině případech nevraceli. Naučili nás chodit na záchod, zavazovat si tkaničky, sypali do nás vitamíny a učili nás správným návykům. Takže se o náš životní styl starali právě oni.

Jakmile jsme trochu povyroستli a začali chodit do školky, náš organismus se musel začít bránit různým škodlivým vlivům prostředí. Ono když jednu hračku ve školce strčí do pusy minimálně deset malých uličníků po sobě tak není potom divu, že jsou malé děti pořád nemocné. Ale i ve školce nás učili správným návykům. Ano, školka nám každému dala určitě hodně. I když jsme do ní mnohdy nechtěli a zapírali své malé prstíčky o koberec, abychom tam nemuseli nebo naopak abychom nemuseli ze školky pryč. V období školky jsme se seznamovali s vrstevníky, nacházeli si kamarády, učili jsme se spořádaně jíst, pravidelně chodit na vycházky i spánek nám dopřávali. Není divu, že by se tam ne jeden z nás dospívajících a dospělých vrátil.

Po ukončení školky, kdy se o nás starali paní učitelky a doma rodiče, nastává období školní docházky na základní škole. Zde už se každý z nás postupem času staral sám o sebe. Někdo dříve, někdo později. Už jsme neměli tolik spánku, vlastně jsme ho ani nepotřebovali. Začínaly nám povinnosti, dostávali jsme úkoly a pomalu a jistě nás všichni okolo začali připravovat na další cestu životem. Od zahájení druhého stupně základní školy (5. třída) už další vývoj našeho těla byl z velké části na nás, stále nás ovlivňovali rodiče. Ale největší část už byla pouze na každém z nás. Dobrovolné chození do zájmových kroužků, či vysedávání u počítače, výběr mezi tím jestli si dáme plnohodnotné jídlo, či si ucpeme žaludek sladkostí. I když v tomhle věku puberty je životní styl každého z nás silně ohrožen. Děti zkouší první cigarety, alkohol, běhají stále mezi kamarády, takže na najezení se v klidu nezbývá čas. Dlouhé vysedávání u facebooku jim nedovolí ani klidný osmi hodinový spánek a i když se rodiče snaží sebevíc jejich malá „miminka“, jsou neuhlídatelná.

Já už mám celou tuto část života za sebou. Je to doba největších změn. V dnešní den, kdy jsem na střední škole ve třetím ročníku už záleží zdravotní styl pouze na mě. A kdyby měl den alespoň 28 hodin a člověku stačil poloviční spánek tak můžu říct, že všechno zvládám na jedničku.

Myslím, že z mého krátkého zamyšlení vyplynulo už pár zásadních podtitulů, které do zdravého životního stylu patří a kterými se budu v této práci zabývat.

### Změň životní styl

- Změň svůj jídelníček - začni kvalitou, poté kvantitou
- Chod' pravidelně cvičit - ne proto, že musíš ale proto, že chceš
- Nauč se relaxovat - každý den alespoň na chvílku úplně vypni
- Vyhní se stresu - buď v pohodě a nad věcí
- Dopřej tělu blaho - poznej styl Wellness

- Nebud' líný a pohodlný
- Žij každý den naplno, jako by byl poslední

### Základní údaje

- Celkově určuje naše zdraví životní styl z 80% pouze těch zbývajících 20% je dáno všemi ostatními vlivy (dědičnost, a zdravotnická péče)
- Co patří do zdravého životního stylu? Zdravá výživa, dostatek pohybové aktivity, dostatečný spánek, optimismus a dobrá nálada, radost ze života.
- Co nepatří do zdravého životního stylu? Stres, kouření, alkohol,

### **Důsledky - jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví**

- Přiměřená hmotnost
- Normální krevní tlak
- Nízká hladina cholesterolu v krvi
- Dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- Svěží a zdravý vzhled
- Dobrá psychická pohoda
- Vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí

## Důsledky - jak se špatný životní styl projevuje na zdraví

- Psychické poruchy
- Pálení žáhy
- LDL cholesterol
  
- Civilizační choroby (ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, hypertenze, obezita, diabetes mellitus, rakovina, předčasné porody a potraty, zácpa, syndrom vyhoření, Alzheimerova choroba, deprese...

### Obezita

Obezita se považuje v nynější době za jistou epidemii a to především v průmyslových zemích. Jistě každý ví, že přináší však svá rizika a nepříjemnosti a to jak ve fyzickém, tak i psychickém zdraví (pocity méněcennosti, nižší společenské uplatnění a znevýhodnění). Tato stránka slouží jako základní přehled nevýhod této nemoci.

Smutným faktem však je, že na ni umírá ročně v ČR nejrůznějším způsobem 10.000 lidí.

**Obezita vzniká na principu vyššího příjmu energie než která je později spotřebována.** Tělo si přirozeně ukládá zásoby „na horší časy,“ což se nám lidem stává osudným pro vznik této nemoci.

Mýtus rčení „**MÁM TĚŽKÉ KOSTI** a proto hodně vážím.“ Není to pravda. Naše kostra váží 12-13 kg a nemá vliv na celkovou tělesnou hmotnost.

## **Postoj české populace k problematice nadváhy a obezity**

- 78 % mužů nepovažuje za problém nadváhu a 19 % obezitu.
- 91 % žen považuje obezitu za problém.

## **Věkem tloustneme**

- Výskyt obezity je častější u starších lidí.
- Každý dospělý Čech v průběhu života přibírá průměrně 0,25 kg každý rok.

## **57 % dospělé populace se pohybuje v pásmu nadváhy nebo obezity**

- Počet obézních vzrůstá na úkor lidí s ideální hmotností.
- Normální hmotnost si většinou udržují ženy.
- Nadváhu vykazují více muži.
- Obézních žen a mužů je přibližně stejně.

## **10 tipů pro váš mozek**

**Potřebujete zlepšit paměť? Jezte mandle**

**Jablečný džus a jablka bystří mozek**

**Radost a těšit se třeba i z maličností**

**Hodně spánku**

- poslouchejte hudbu a vychutnejte si jí do posledního doušku
- oceňte nebo pochvalte blízkého či někoho z okolí či v práci
- hrajte si se svými dětmi
- relaxujte večer v horké bylinkové koupeli
- při obědě nehlejte, zpomalte a vychutnejte si ho
- chodte na procházky

### **Vyhýbejte se těžkým jídlům**

### **Cvičení jógy nebo meditace**

### **Rozvíjení smyslů**

### **Ovládejte svůj temperament**

### **Trénování**

### **Poslední doba jídla před spánkem**

- minimálně dvě hodiny

### **Hodnoty**

Pod pojmem životní hodnoty si představíme každý něco trochu jiného. Mě při této myšlence jako první napadne rodina, peníze, bezpečí, životní partner, práce, vzdělání, přátelé...

Ale hodnota, která je pro mě nejdůležitější je osobní štěstí. A pokusím se tento svůj názor odůvodnit tím, že i když máme rodinu i peníze cítíme se v bezpečí, stále nám něco může chybět i když to mohou být úplně banální věci. Ono když se více těchto maličkostí splní a všechno funguje opravdu tak jak má pak je člověk opravdu šťastný.

Odkaz na internetovou stránku, kde si můžete sami udělat test a poznat sám sebe: <http://www.koucinkonline.cz/poznejte-sami-sebe>.

### Poznejte sami sebe

Výsledky všech testů a cvičení jsou pouze Vaším majetkem a napomáhají tomu, abyste se lépe poznali, snadněji pracovali se svými silnými stránkami, odhalili své demotivátory a jasněji dovedli stanovit své pracovní nebo životní cíle.

Osobní hodnoty: Zamyslete se nad uvedenými životními hodnotami a postupně určete 12, pro Vás nejdůležitějších. Z nich pak vyberte 8 a nakonec z těchto osmi vyberte Vaše 4 nejdůležitější životní hodnoty. Postupujte tímto způsobem, nesnažte se stanovit rovnou 4 nejdůležitější životní hodnoty. Zamyslete se skutečně nad Vašimi hodnotami, co je právě pro Vás v životě to nejdůležitější. Nevzpomínejte na hodnoty svých rodičů, přátel nebo nadřízených. Budte sami sebou!

Osobní hodnoty: 30 min

Ocenění, integrita, zdraví, životní prostředí, rodina, láska, tolerance, slušnost, zodpovědnost, dobrodružství, poctivost, velkorysost, stabilita, loajalita, tvořivost, sounáležitost, sebekázeň, důvěra, moudrost, spolupráce, víra, svoboda, harmonie, podpora, prosperita, respekt, radost, pracovitost.

Britové převedli city na peníze: „Miluji tě“ stojí 5 milionů!

**Víte o tom, že se topíte v penězích, ale vůbec si to možná neuvědomujete? Že třeba pouhá slova ‚Mám tě hrozně rád‘ odpovídají hodnotě 4 965 858 korun? Tolik totiž stojí láska. Přátelství je za téměř dva miliony a volný víkend za 1,5 milionu**

## **korun.**

Tvrdí to alespoň dva britští pracovníci v oboru reklamy, Steve Henry a David Albers. Vydali knihu *You Are Really Rich, You Just Do Not Know it Yet* (Ve skutečnosti jste bohatí, jen to ještě nevíte), v níž v penězích vyčíslují hodnotu lidského života. Za vzorek si vzali tisícovku Britů a těm pokládali otázku, co je dělá šťastnými. Dotazovaní měli porovnat 50 životních situací a srovnat je s tím, jak by se cítili, kdyby vyhráli jackpot. Výsledek? Ponejvíce hodnotili dobré zdraví. To se umístilo na první příčce. Následovaly láska, život v bezpečí, rodina a děti.

## **Dá se vyčíslit hodnota lásky v penězích?**

Na to, zda se dá láska vyčíslit v penězích se Blesk zeptal psychiatra Tomáše Rektora ze společnosti Terapie.info. „Statisticky se dá vyčíslit úplně všechno. Ale ve skutečnosti je to trochu složitější. Lidé jsou velmi rozdílní a každý má jiný žebříček hodnot. Někdo upřednostňuje lásku, přátelství a rodinu a i kdyby dostal 10 milionů, nezmění ho to. Naopak jsou osoby, které se pro peníze nebo jiné požitky vzdají s lehkostí fungujícího vztahu a jdou za bohatstvím, mocí nebo kariérou.“

## **ZDROJE :**

- Články nalezené pomocí vyhledávačů
- Vlastní zkušenosti a zamyšlení se, zkušenosti lidí pohybujících se v mém okolí.