

JAK PŘEŽÍT ŽIVOT

Uspěchaná, hektická doba, stres, peníze, podnikání a civilizační choroby... to jsou slova, pomocí kterých můžeme (mimo jiné) vystihnout dnešní dobu. Doba je to dravá a chceme-li se prosadit, musíme tomu spoustu věcí obětovat. Zajistit obživu, vydělat dostatek peněz je mnohem více náročné nejen po fyzické, ale nyní také po psychické stránce. Na rozdíl např. od první poloviny 20. století, kdy byly hlavním problémem infekční choroby, v posledních desetiletích se stávají hlavním problémem tzv. civilizační choroby.

Z toho důvodu jedna z předních (a nestarších) firem na trhu Brainway Inc. s.r.o. zahájila projekt s názvem „Jak přežít život aneb příprava studentů na úspěšné podnikání i vlastní život“, reg. č. CZ.1.07/1.1.32/02.0030. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky. Brainway Inc. se dlouhodobě věnuje osvětě široké veřejnosti v oblasti zdravého životního stylu, péči o zdraví a tělo a podpoře zdraví pomocí přírodních látek a doplňků stravy.

Moderní doba, nové technologie a výrazně odlišný způsob života (v porovnání s životem např. před 50 lety) vede ke strmému nárůstu civilizačních chorob. Každý občan dnes z pochopitelných důvodů usiluje o vyšší posty v zaměstnání, zvýšení obratu své firmy atd. Mnohdy máme více než jedno zaměstnání, abychom uživili rodinu a ze všech stran (včetně škol) jsou k nám vysílány signály, abychom se věnovali svému osobnímu rozvoji, kariéře a sebevzdělávání. Jsou to jistě záslužné rady, avšak postrádají jedno: zvýšený tlak na pracovní nasazení vede dlouhodobě u lidí k rozvoji celé řady chorob a to především výše zmiňovaných civilizačních chorob.

I když vzdělávací programy středních škol se pomalu v posledních letech více méně přizpůsobily tlaku na zavedení ekonomických a podnikatelských dovedností, co stále chybí, je zařazení do výuky vzdělávání v oblasti péče o tělo a zdravý životní styl.... můžeme jej pracovníčně nazvat jako "zdravotní gramotnost". A právě zvýšení této gramotnosti je cílem tohoto projektu.

Mezi faktory, které ovlivňují vznik civilizačních chorob, patří špatná kvalita potravin, neboť potraviny obsahují mnoho cizorodých látek jako pesticidy, insekticidy a průmyslová hnojiva, dále špatná kvalita ovzduší, elektromagnetické záření (z mobilních telefonů, mikrovlnných trub, televizí a ostatních elektrospotřebičů) a především nezdravý životní styl provázený stresem, nedostatkem pohybu a odpočinku. Roste počet chronicky nemocných, pacientů s diabetem, alergií či rakovin. Medicína se neustále zdokonaluje, zaměřuje se i na včasnou diagnostiku, avšak stále chybí důraz na prevenci.

Stále častěji se tak setkáváme s výskytem cukrovky, kardiovaskulárních chorob, alergií atd. Dnes není již žádnou výjimkou 30 člověk s prodělaným infarktem (někdy již i opakovaně), určitou formou alergií dnes již trpí asi 30 - 40% obyvatelstva a strmě stoupá také výskyt rakoviny. Cca před sto lety onemocněl rakovinou přibližně každý 30. člověk, přitom dnes je to skoro každý třetí. Obdobně je tomu u cukrovky, roztroušené sklerózy, kardiovaskulárních chorob, revmatických chorob, obezity, depresí a dalších onemocnění.

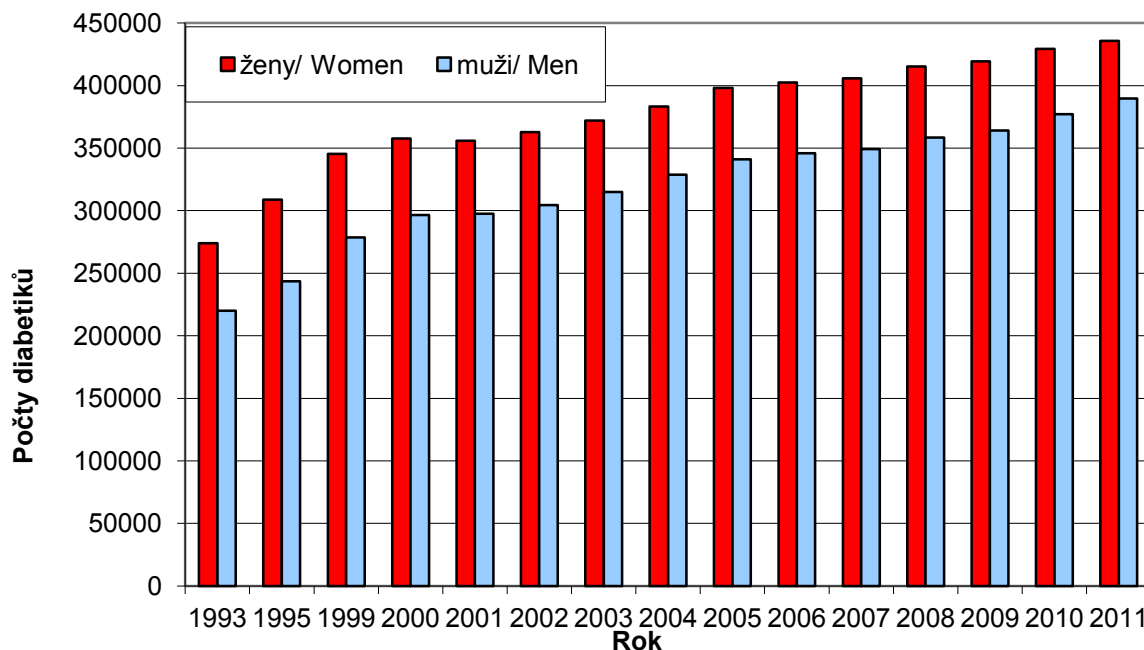
V následujících řádcích pro ilustraci pár čísel, která mluví za vše: Ve světě trpí cukrovkou více než 200 milionů lidí, v České republice se léčí více než 800 tisíc pacientů, což je skoro každý desátý člověk. Hypertenzí trpí asi 35% populace. Každou druhou ženu a každého čtvrtého muže trápí po třicátém roce života křečové žíly. Až 5% obyvatel trpí vředovým

onemocněním a pacientů neustále přibývá. Migrénou trpí 15 - 18% žen a 4 - 7% mužů. I zde číslo neustále roste. Každých 15 minut v ČR někdo umírá na infarkt. Každá třetí žena a každý pátý muž ve věku padesáti let trpí osteoporózou. Více než 70% úmrtí je způsobeno špatným stravováním, neboť v naší stravě není dostatek všech potřebných živin a některých látek je naopak nadbytek. Podle posledních výzkumů je pouze 20% naší náchylnosti k nemocem určeno dědičností a 80% našim životním stylem. Faktem je také to, že zmíněnými obtížemi trpí čím dál více mladých lidí, často i děti.

Jeden ze způsobů, jak tuto situaci řešit, je naučit se vnímat své tělo, všimnout si varovných příznaků, které k nám vysílá a najít jádro problému. Je nezbytné dbát na prevenci a vědět, že hodiny strávené u počítače, televize, v automobilu a v kanceláři se na našem zdraví vždy projeví. Bolesti zad, zkrácení svalů, problémy s cévami, dýchací problémy.

Tabulka č. 1 uvádí Vývoj počtu diabetiků v letech 1993 až 2011. Během sledovaného období, tj. během 18 let se počty diabetiků skoro zdvojnásobily!!! To je naprosto alarmující číslo a přičítat tento fakt lze mj. právě stylu života, kdy jsme dlouhodobě vystaveni stresu, máme málo pohybu a jíme nekvalitní potraviny a nepravidelně.

Tab.č.1.: Vývoj počtu diabetiků ve vybraných letech podle pohlaví



Zdroj: http://www.czso.cz/csu/cizinci.nsf/kapitola/gender_zdravi

Školní vzdělávací programy se v posledních letech uzpůsobily zvýšenému tlaku poslední doby na rozvoj podnikatelských dovedností, zvýšení finanční gramotnosti národa a zvýšení základního ekonomického povědomí. Cílem projektu, jehož realizaci společnost Brainway Inc. zahájila, je připravit žáky nejen na podnikání a rozjezd kariéry, ale především je připravit na to, jak takový životní styl zvládnout. Na jedné straně podporujeme rozvoj studentů, usilujeme o zvýšení jejich konkurenceschopnosti na trhu práce, avšak jsme si velmi dobře vědomi toho, jak významný dopad to bude mít na jejich zdraví. Proto je pro žáky připravena řada seminářů v logickém sledu, během kterých se naučí jak prakticky zahájit podnikatelskou činnost, jak a dle čeho rozhodovat, jak vystupovat a také jak pečovat o své zdraví a vypořádat se s negativními dopady spojenými s podnikáním.

Mnoho mladých lidí, kteří po vystudování školy naplno zahájí svou kariéru, začnou podnikat a pracovat, podlehnou stresu, mívají deprese, trpí zvýšeným krevním tlakem, obezitou, zažívacími problémy, anorexií, bulimií a řadou dalších potíží. Velmi vážným problémem, který v nejhorších případech končí sebevraždou, bývá tzv. syndrom vyhoření, tedy jev 21. století, se kterým se právě mladí, pracovně vytížení lidé, potýkají. Všem těmto potížím lze předejít především vhodnou prevencí a osvětou, kdy se žáci již na škole při výuce podnikatelských a ekonomických dovedností naučí zároveň jak pečovat o tělo a jak zabránit negativním dopadům podnikání na tělo a duši.

Projekt je realizován ve spolupráci se Středním odborným učilištěm Nové Strašecí (Sportovní 1135), jehož žáci projdou řadou seminářů, v rámci kterých budou pomocí interaktivních metod vzděláni ve výše uvedených oblastech, je pro ně připravena řada her, soutěží a publikací, díky kterým budou připraveni na vstup do života a zahájení vlastní kariéry. Projekt je svým charakterem a koncepcí inovativní, neboť spojuje praktické informace pro podnikání spolu s nezbytnou péčí o tělo a ducha, které by měl každý podnikatel i manažer ovládat, aby život "přežil".



Projekt „Jak přežít život aneb příprava studentů na úspěšné podnikání i vlastní život“, reg. č. CZ.1.07/1.1.32/02.0030. je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.

Abstrakt

Uspěchaná, hektická doba, stres, peníze, podnikání a civilizační choroby... to jsou slova, pomocí kterých můžeme (mimo jiné) vystihnout dnešní dobu. Zajistit obživu, vydělat dostatek peněz je mnohem více náročné nejen po fyzické, ale nyní také po psychické stránce. Z toho důvodu jedna z předních (a nestarších) firem na trhu Brainway Inc. s.r.o. zahájila projekt s názvem „Jak přežít život aneb příprava studentů na úspěšné podnikání i vlastní život“, reg. č. CZ.1.07/1.1.32/02.0030. Cílem projektu je připravit žáky na vstup do života po ukončení školy, tj. pomoci jim zahájit kariéru, ale zároveň je naučit, jak budoucí pracovní život úspěšně „přežít“ po zdravotní stránce. Projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.

Abstrakt

Hectic time, stress, money, business and lifestyle diseases ... these are words that you can use (among others) to express the present time. Earn enough money is much more challenging, not only physically, but now also mentally. For this reason, one of the leading (and also the oldest) company in the market Brainway Inc. s.r.o. has started a project called "How to survive life and how to prepare students for successful business and private life", num.

CZ.1.07/1.1.32/02.0030. The aim of the project is to prepare students for entry into life after school, to help them start their career, but at the same time to learn them, how to successfully "survive" their future professional life. The project is co-financed by the European Social Fund and the state budget of the Czech Republic.

Použitá literatura

<http://www.czso.cz>

<http://www.uzis.cz/>

Zdravotnictví ČR 2012 ve statistických údajích, ÚZIS ČR, Praha 2013, ISBN: 978-80-7472-045-1.

- Ing. Kamila Sluková
- Brainway Inc. s.r.o., Washingtonova 25, 110 00 Praha 1
- slukova@bwy.cz