

Prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.
Vysokoškolský pedagog
Prorektorka pro vědu a výzkum
Vedoucí katedry Wellness na VŠTVS PALESTRA
Šéfredaktorka časopisu Acta Salus Vitae



Vzdělání:

- 1981 - Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze - Učitelství pro školy II. cyklu, tělesná výchova-ruština.
- 1982 - Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze - přiznán titul PaedDr. v rigorózním řízení na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, v oboru Pedagogika sportu.
- 1992 - Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze - vědecký titul CSc., obor Teorie vyučování tělesné výchově.
- 2000 - Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze - habilitace v oboru Kinantropologie - podobor Psychologie sportu.
- 2015 - Univerzita Máteja Bela Banská Bystrica – profesorské řízení v oboru Sportovní humanistika.

Její vědeckovýzkumná činnost je zaměřena na oblast podpory zdraví, na prosazování nových intervenčních a kompenzačních programů, založených na holisticky pojatém pojmu zdraví. Spolupracuje s psychology, lékaři, řediteli škol, učiteli, vychovateli a trenéry v České republice i v zahraničí (např. Belgie, Bulharsko, Německo, Nizozemí, Polsko, Portugalsko, Rakousko, Řecko, Slovinsko, Slovensko, Švýcarsko, Indie, Japonsko, Velká Británie, USA).

Popularizuje zdravý životní styl, jógové techniky a vegetariánství. Publikuje vědecké články a monografie z oblasti zdravého životního stylu a wellness, psychologie sportu, optimalizace životního stylu a emočních stavů, redukce stresu, resocializace mladistvých delikventů aj. Pomáhá šířit nové vědecké poznatky z oblasti wellness všeobecně a z oblasti wellness pro seniory a osoby s postižením.

Přednášela na evropských univerzitách: Banská Bystrica (2004, 2007, 2014), Bratislava (2000, 2007), Ljubljana (2002, 2005, 2008), Koper (2005, 2007) Poznaň (1998), Salzburg (2001, 2003, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010), Sofie (2002, 2004, 2006, 2007, 2010, 2012), Varšava (2008), Wroclaw (2008, 2010), Vídeň (2003), Zagreb (1999, 2003, 2005). Je iniciátorkou a spoluzakladatelkou vědeckého časopisu „Acta Salus Vitae“ a „Society of Research in Wellness“.

Je členkou vědeckých rad vědeckých časopisů:

- „Acta Salus Vitae“ – ISSN1805-878, Česká republika;
- „Acta Universitatis Matthiae Belii „Physical Education and Sport“ISSN 1338-0974 Slovenská republika;
- „Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi“; ISSN 1804-4204, Česká republika;
- „Disabilities and Impairments“ ISSN 0970356X, Indie;
- „Physiotherapy“ ISSN 1230-8323, Polsko;
- „Rozprawy Naukowe“ ISSN 0239-4375, Polsko.

V roce 1993 absolvovala tříměsíční studijní pobyt na „Delhi University Yoga Centre“ v Indii. V roce 1994 získala certifikát mezinárodního cvičitele jógy vídeňského jógového centra. V roce 2001 byla pozvána přednášet o svých výzkumných aplikacích jógy na indické univerzity - Delhi University, Delhi Jamia Milia University, Kurukshetra University, Benares University, Aurobindo Centre of Yoga, Rishikesh Yoga school. V roce 2012 byla pozvána opět k přednáškové a výzkumné práci v Indii na univerzity: Delhi University; Jamia Milia University; J. Nehru University; Zakir Hussain Colledge, Cuttack University, Bhubaneshvar University, Trivandram University a Himachalya University in Shimla. Svými zkušenostmi podpořenými pobyty v Indii se snaží o kvalifikované využití jógových technik v soudobé společnosti. V roce 2010 jí bylo uděleno „Čestné uznání za rozvoj jógy v ČR“.

V roce 2008 byla pozvána po předchozí spolupráci na výzkumu cirkadiánní typologie a životního stylu dětí a sportovců k přednáškám a výzkumu do Japonska (Kochi Univerzity, Kjoto Univerzity). Výzkumná spolupráce s výše uvedenými evropskými, indickými a japonskými univerzitami je nadále rozvíjena.

PUBLIKAČNÍ ČINNOST (VÝBĚR)

AKIMITSU, Osami; WADA, Kai; NOJI, Teruki; TANIWAKI, Nozomi; KREJČÍ, Milada; NAKADE, Miyo; TAKEUCHI, Hitomi; and Tetsuo HARADA. The relationship between consumption of tyrosine and phenylalanine as precursors of catecholamine at breakfast and the circadian typology and mental health in Japanese infants aged 2 to 5 years. *Journal of Physiological Anthropology*. 2013, 32(1):1-8. Impact Factor: 0,632

HARADA, Tetsuo - KOBAYASHI, Ryo - WADA, Kai - NISHIHARA, Risa - KONDO, Aska - AKIMITSU, Osami - NOJI, Teruki - TANIWAKI, Nozomi - NAKADE, Miyo - KREJČÍ, Milada - TAKEUCHI, Hitomi. Effect of Birth Season on Circadian Typology Appearing in Japanese Young Children Aged 2 to 12 Years Disappears in Older Students Aged 18 to 25 Years. *Chronobiology International*. 2011, 28(7):638-642. ISSN 0742-0528. Impact Factor: 4,352

HARADA, Tetsuo; WADA, Kai; AKIMITSU, Osami; KREJČÍ, Milada; NOJI, Teruki; NAKADE, Miyo; TAKEUCHI, Hitomi. Education to healthy life style with the accent to sleep habits – intervention programs. *Acta Salus Vitae*. 2013, 1 (1):13-27. ISSN 1805-8787.

KREJČÍ, Milada., TULI, Kailash and Barbora KRÁSOVÁ. Stress management in young female sportsmen through breath and movement synchronizing. *Acta Salus Vitae*. 2013, 1 (2):5-64. ISSN 1805-8787.

KREJČÍ, Milada. Strategies of mental health promotion in young athletes - Education to wellness. *Acta Salus Vitae*. 2013, 1 (2):5-64. ISSN 1805-8787.

KREJČÍ, Milada. Podpora zdraví v adekvátních pohybových režimech. In Hendl, J., Dobrý, L. a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit - monitorování, intervence, evaluace*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. 186 – 205. ISBN 978-80-246-2000-8.

KREJČÍ, Milada. *Výchova ke zdraví – strategie výuky duševní hygieny ve škole*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011. 255 s. ISBN 978-80-7394-262-5.

KREJČÍ, Milada. (Ed.) et al. *Adequate movement regime and bio-psycho-social determinants of active life style*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010. 192 s. ISBN 978-80-7394-239-7.

KREJČÍ, Milada. (Ed.) *Factors of Self-Control and Self-Esteem in Overweight Reduction*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7394-051-5.

KREJČÍ, Milada. Human and Health – is it necessary to be healtheducated? In: *ŘEHULKA, Evžen. (Ed) School and health 21. – Vol. 1*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 121-132. ISBN 80-210-4071-8.

KREJČÍ, Milada. Self-transformation process in wellness and health education. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2013, 106:2375–2389. ISSN 2146-7358.

KREJČÍ, Milada. Yoga training application in overweight control of seniors with arthritis/osteoarthritis. *Physiotherapy*. 2011, 19(2): 3-9. ISSN 1230-8323.

KREJČI, Milada. Mental techniques, breathing exercises and compensatory yoga exercises as part of psychological training in sport. In: STELTER, Reinhard (Ed.) *New Approaches to Exercise and Sport Psychology – Theories, Methods and Applications*. Copenhagen: Institute of Exercise and Sport Science, University of Copenhagen, 2003. 95 (CD-ROM 1-4). ISBN 87 89361 96 2.

KREJČÍ, Milada a František MAN. Využití tělesných cvičení ke snižování stresu, úzkosti a depresivních stavů. *Teorie a praxe tělesné výchovy*, 1990, 38 (1): 53-61. ISSN 0040-358X.

NAKADE, Miyo - AKIMITSU, Osami - WADA, Kai - KREJČÍ, Milada - NOJI, Teruki - TANIWAKI, Nozomi - TAKEUCHI, Hitomi - HARADA, Tetsuo. Can breakfast tryptophan and vitamin B6 intake and morning exposure to sunlight promote morning-typology in young children aged 2 to 6 years? *Journal of Physiological Anthropology*. 2012, 31(11):1-20. ISSN 1880-6791. Impact Factor: 0,632

SEIBERT, Norbert - KREJČÍ, Milada. *PACZion – Nachweis der Effizienz einer systematischen Gesundheitsförderung im Lehrberuf*. 1. Ausg. Passau: Universität Passau, 2012. 139s. ISBN 978-3-9811464-5-5.

TAKEUCHI, Hitomi - NAKADE, Miyo - WADA, Kai - AKIMITSU, Osami - KREJČÍ, Milada - NOJI, Teruki – HARADA, Tetsuo. Can an integrated intervention on breakfast and following sunlight exposure promote morning-type diurnal rhythms of Japanese University sports club students? *Sleep and Biological Rhythms*. 2012, 10(4):255-263. ISSN 1479-8425. Impact Factor: 1,052

TAKEUCHI, Hitomi; WADA Kai; KAWASAKI, Kiyoko; KREJČI, Milada; NOJI Teruki; KAWADA Takahiro; NAKADE Miyo; HARADA Tetsuo. Effects of Cow Milk Intake at Breakfast on the Circadian Typology and Mental Health of Japanese Infants Aged 1 - 6 Years. *Psychology*, 2014. 5(2):172-176. ISSN 2152-7180.

WADA, Kai - KREJČÍ, Milada - OHIRA, Yoko - NAKADE, Miyo - TAKEUCHI, Hitomi - HARADA, Tetsuo. Comparative study on circadian typology and sleep habits of Japanese and Czech infants aged 0–8 years. *Sleep and Biological Rhythms*. 2009, 10(3):218-221. ISSN 1479-8425. Impact Factor: 0,812

WADA, Kai - YATA, Shota - AKIMITSU, Osami - KREJČÍ, Milada - NOJI, Teruki - NAKADE, Miyo - TAKEUCHI, Hitomi - HARADA, Tetsuo. A tryptophan-rich breakfast and exposure to light with low color temperature at night improve sleep and salivary melatonin level in Japanese students. *Journal of circadian-rhythms*. 2013, 11(4):1-9. ISSN 1740-3391.

VÝZKUMNÉ PROJEKTY

Výzkumné projekty mezinárodní

- Spoluřešitelka a koordinátorka za ČR mezinárodního grantového výzkumného projektu EU „STRESSLESS - Improving Educator's Resilience to Stress” 510375-LLP-1-2010-1-PT-GRUNDTVIG-GMP (2010 - 2012) ve spolupráci: Portugalsko, Belgie, ČR, Lotyšsko, Nizozemí, Řecko, Slovinsko, Švýcarsko, Velká Británie;
- Spoluřešitelka a koordinátorka za ČR mezinárodního grantového výzkumného projektu EU Interreg-IV-A, Nr. 16: (2008-2012) „PACZion - Pasovsko-českobudějovická unie pro podporu zdraví pedagogů“ ve spolupráci s bavorskou univerzitou Universität Passau, Spolková republika Německo;
- Spoluřešitelka a koordinátorka za ČR mezinárodního výzkumného projektu Japonsko – ČR ve spolupráci s Faculty of Education, Kochi University, Japonsko: (2007-2009) „Circadian Typology and Emotional Profile of Czech and Japanese children – playing and non-playing sport. (2009-2014) „Circadian Typology and Emotional Profile research of Young Sportsmen aimed on effective interventions“;
- Spoluřešitelka, delegátka za Komisi sportu žen při Českém olympijském výboru v projektu ENGSO „WILD-Women's International Leadership Development“ (2009 – 2011) - Rozvoj žen v řídicích funkcích ve sportu ve spolupráci: Belgie, Dánsko, Finsko, Francie, Itálie, Maďarsko, Švédsko, Velká Británie;
- Řešitelka grantového výzkumného projektu ESF operačního programu "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 (2006-2007) „Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením implementace RVP ve výuce ke zdraví a prevenci obezity žáků 2. st. ZŠ". Stanovení obsahu a forem vzdělávání se zaměřením na prevenci obezity žáků 2. st. ZŠ. Realizace a výzkum;
- Spolupracovník mezinárodního grantového výzkumného projektu EU 142475-LLP-1-2008-1-BE-ERASMUS-EAM THENAPA II "Ageing and disability - a new crossing between physical activity, social inclusion and life-long well-being. Spolupráce vysokoškolských pracovišť z 27 zemí EU.
- Spolupracovník mezinárodního grantového výzkumného projektu za ČR (1994) „PETER-Pictorial Evaluation of Test Reactions, LTD – its applicability in other cultures“. Hlavní řešitel a koordinátor: Yosi TOUBIANA, PhD Tel-Aviv University, Izrael a Prof. Charles Donald SPIELBERGER, University of South Florida, USA 1995-1996. Zpracovávaná problematika: KREJČÍ, Milada. Test anxiety and coping among students. Czech form, administration process, special reactions of 200 Czech students to the questionnaire PETER 1994;

Výzkumné projekty národní

- Řešitelka grantového výzkumného projektu GAČR 406/05/1685 (2008–2010) „Výchova ke zdraví – strategie výuky duševní hygieny“. Řešení výzkumné oblasti: Koncepce intervenčních strategií výchovy ke zdraví v oblasti výuky duševní hygieny na školách. Realizace a výzkum;
- Řešitelka grantového výzkumného projektu GAČR 406/05/2431 (2005-2007) „Pozitivní efekty rozvoje sebekontroly a sebeúcty na snížení nadváhy prostřednictvím jógového tréninku“. Řešení výzkumné oblasti: Vliv rozvoje sebekontroly a sebeúcty u osob s nadváhou a obezitou na redukci hmotnosti, výzkum a vyhodnocování dat u adolescentní populace, populace středního věku a seniorské populace;
- Spoluřešitelka grantového výzkumného projektu podpory zdraví MZ ČR IČ8128 (2003-

2005) „Být obézní je normální?“ Řešení výzkumné oblasti: Efektivní intervence ve snižování obezity dětí v České republice;

- Spoluřešitelka grantového výzkumného projektu MSM 124100002 (dříve CEZ: J06/98:124100002) „Emoční determinanty učení a vyučování“ (1999-2003). Řešení výzkumné oblasti: Eliminace negativních psychických stavů žáků základních škol a prevence sociálně patologických jevů u mládeže prostřednictvím relaxačně kompenzačních pohybových aktivit;
- Spoluřešitelka grantového výzkumného projektu FRVŠ 2000, tematický okruh B (2000) „Příprava učitelů všech stupňů pro integrované pojetí forem školní TV“. Řešení výzkumné oblasti: Didaktická příprava VŠ učitelů pro integraci studentů (žáků) se specifickými potřebami do různých forem školní tělesné výchovy;
- Řešitelka a koordinátorka Fakultního vědeckého úkolu č. 12514 - PF - II - TV/14 (1997) „Analýza měření a statistické zpracování dat resocializačního pohybového programu v diagnostických a výchovných ústavech“;
- Spolupracovník grantového výzkumného projektu FRVŠ čj. 1047 (1997) „Uplatnění absolventů pedagogických a tělovýchovných fakult v České republice – učitelé TV“. Zpracovávaná problematika: Uplatnění absolventů PF v Českých Budějovicích v oblasti tělesné výchovy;
- Spolupracovník grantového výzkumného projektu RS 97 091 (1997) „Zdravotně orientovaná tělesná výchova pro 1. stupeň ZŠ“.
- Spolupracovník grantového výzkumného projektu (1997) „Možnosti tělovýchovy při pozitivním působení na rozvoj osobnosti při zvládnání a předcházení sociálně patologických jevů u mládeže“.
- Spolupracovník grantového výzkumného projektu IČ 10/26 Národního programu podpory a obnovy zdraví MZ ČR (1995 – 1997) „Škola plná pohybu - optimalizace pohybové aktivity na 1. stupni základní školy“.
- Spolupracovník grantového výzkumného projektu SPZU I-10-5/2-3 (1992) „Vliv tělesné výchovy na rozvoj sociálního jednání osobnosti“.

Autorství scénářů a asistence režie k výukovým filmům pro studium na vysoké škole

KREJČÍ, Milada. (2002) *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, AVStudio. 35 min.

KREJČÍ, Milada. (1997) *Uplatnění jógy v etopedických zařízeních*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, AVStudio. 35 min.

KREJČÍ, Milada. (1991) *Využití jógových cvičení ke snižování negativních psychických stavů*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, AVStudio. 40 min.