

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Bakalářská práce**

**Zdravý životní styl mládeže do 18 let**

**Přemysl Štuksa**

© 2015 ČZU v Praze

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra humanitních věd

Provozně ekonomická fakulta

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Přemysl Štuksa

Provoz a ekonomika

Název práce

**Zdravý životní styl mládeže do 18 let**

Název anglicky

**Healthy lifestyle of youth under 18 years**

---

### Cíle práce

Cílem práce je zhodnocení vlivu Základní školy Dědina na vývoj hodnot spjatých se zdravým životním stylem. V praktické části je kladen důraz na hospodaření školy, financování rekonstrukce objektu, školní vzdělávací program a finanční zatížení rodiny studenta v souvislosti s podporou jeho zdravého životního stylu.

### Metodika

Teoretická část je zpracována literární rešerší odborné literatury. Praktická část je zaměřena na analýzu a interpretaci dat získaných přímým pozorováním a řízenými rozhovory s ředitelem vybrané školy a jejími zaměstnanci. Závěr práce patří interpretaci výsledků a zhodnocení provedeného výzkumu.

## Doporučený rozsah práce

30 40 stran

---

### Doporučené zdroje informací

- GILES, David. Psychologie médií: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana. Vyd. 1. Překlad Helena Šolcová. Praha: Grada, 2012, 185 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-212
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 239 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-262-0030-7
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8. Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- MARTÍNEK, Zdeněk. Agresivita a kriminalita školní mládeže: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 152s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4723-105.
- Problémy související s užíváním drog u dětí do 15 let. 1. Vyd. V českém jazyce. Editor Lenka Štastná, Matuš Šucha. Praha: Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, 2010, 36s. ISBN 9788025468067.

---

### Předběžný termín obhajoby

2015/06 (červen)

### Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišínský, CSc.

---

Elektronicky schváleno dne 25. 2. 2015

**doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 25. 2. 2015

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 11. 03. 2015

---

### Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Zdravý životní styl mládeže do 18 let" jsem vypracoval(a) samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autor(ka) uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil(a) autorská práva třetích osob.

V Praze dne 16. 3. 2015

---

**Přemysl Štuksa**

### Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval PhDr. Miroslavu Poliškému CSc. za příkladné vedení mé bakalářské práce, příjemnou spolupráci a veškeré rady. Také bych rád poděkoval řediteli Základní školy Dědina Mgr. Mojmíru Dunděrovi za vstřícnou spolupráci a poskytnutí údajů nutných k vypracování praktické části práce.

# Zdravý životní styl mládeže do 18 let

---

## Healthy lifestyle of youth under 18 years

### **Souhrn**

Bakalářská práce se zabývá zpracováním tématu zdravý životní styl mládeže do 18 let. Práce je rozdělena do dvou částí, do části teoretické a části praktické. První část se podrobně věnuje teorii a specifikaci pojmů souvisejících s tématem. Definuje pojmy, jakými jsou životní styl, volný čas, výchova, výživa, pohyb a s nimi neodmyslitelně spjaté rizikové faktory. Podává ucelený obraz o tom, co je součástí zdravého životního stylu, a co nikoliv. Praktická část analyzuje Základní školu Dědina. Hodnotí hospodaření a organizační strukturu školy, financování rekonstrukce budovy a přilehlého sportovního areálu, školní vzdělávací program, prevenční programy, stravování, nabídku zájmových kroužků a vyčísluje finanční náročnost studenta vztáženou k průměrnému příjmu rodiny. Výsledek analýzy shrnuje celkový vliv školy na vývoj hodnot spjatých se zdravým životním stylem žáků.

### **Summary**

Bachelor thesis deals with the topic of healthy lifestyle of youth under 18 years of age. It is divided into two parts, into theoretical part and practical part. First part focuses on theoretical explanations and specifications of terms connected with the topic. Defines the terms lifestyle, free time, education, nutrition, exercise and risk factors closely linked with them. It gives a scan of what belongs to the healthy lifestyle and what doesn't. Practical part extensively analyses Elementary school Dědina. Evaluates the economy and organizational structure, financing of reconstruction of the building and adjacent sports complex, school educational program, prevention program, boarding, afterschool activities offered by school and quantifies financial demands of a student compared to the average

income of a family. The conclusion summarizes the overall influence of the school towards the development of values connected with healthy lifestyle of youth.

**Klíčová slova:** životní styl, volný čas, výchova, výživa, pohyb, média, rizika vývoje, financování

**Keywords:** lifestyle, free time, education, nutrition, exercise, media, developmental risks, financing

## Obsah

1. Úvod.....	10
2. Cíl práce a metodika .....	11
2.1. Cíl práce.....	11
2.2. Metodika .....	11
3. Teoretická část .....	12
3.1. Životní styl a jeho proměna v posledních desetiletích.....	12
3.2. Volný čas .....	13
3.3. Výchova dětí a mladistvých.....	13
3.4. Financování příspěvkových organizací .....	15
3.5. Výživa.....	17
3.6. Pohyb .....	18
3.7. Média .....	20
3.8. Nejčastější projevy negativního životního stylu.....	22
3.8.1. Agresivita, agrese a šikana.....	22
3.8.2. Návykové látky .....	24
3.8.3. Civilizační choroby a PPP .....	25
4. Praktická část .....	29
4.1. Cíl.....	29
4.2. Metodika .....	29
4.3. Bronislaw Kasper Malinowski.....	29
4.4. Vědecká teorie kultury .....	29
4.5. Sídliště na Dědině a okolí .....	30
4.6. Budova Základní školy Dědina a sportovní areál.....	32
4.7. Hospodaření školy a její organizační struktura.....	36
4.8. Školní vzdělávací program a prevenční programy .....	41
4.9. Stravování, zájmové kroužky a finanční analýza .....	44
5. Výsledky a diskuse .....	48
6. Závěr .....	51
7. Použité zdroje literatury.....	52
8. Internetové zdroje .....	55



## Seznam obrázků

Obrázek 1 - Výpočet BMI .....	27
Obrázek 2 - Zrekonstruované hřiště ZŠ Dědina .....	34
Obrázek 3 - ZŠ Dědina před rekonstrukcí .....	35
Obrázek 4 - ZŠ Dědina po rekonstrukci .....	35
Obrázek 5 - Organizační schéma školy .....	41

## Seznam grafů

Graf 1 - Měsíční cena stravného .....	46
Graf 2 - Stravné + kroužek .....	46

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - Doporučený poměr živin (v %) v celkové denní dávce potravy .....	18
Tabulka 2 - Hraniční hodnoty BMI vymezující tři stupně obezity mládeže .....	27
Tabulka 3 - Počet žáků ZŠ Dědina k 30. 6. 2014 .....	36
Tabulka 4 - Příjmy ZŠ Dědina .....	37
Tabulka 5 - Výdaje ZŠ Dědina .....	38
Tabulka 6 - Srovnání žáků ve SCIO testech 2013/2014 .....	42
Tabulka 7 - Průměrný věk setkání žáka s návykovou látkou .....	43
Tabulka 8 - Cena obědu ŠJ ZŠ Dědina .....	44
Tabulka 9 - Ceník kroužků ZŠ Dědina .....	45

# 1. Úvod

Jednou z nejdůležitějších činností člověka je výchova jeho potomků. Od počátků civilizace se rodiče snaží předat mladším generacím zkušenosti, vědomosti a dovednosti, které jsou pokládány za esenciální pro jejich správný vývoj. Pokud k němu nedojde, potomek většinou není schopen plnohodnotného života a v jeho průběhu se často setkává s neúspěchem. Správný vývoj není zásadní jen pro ně samotné, ale též pro společnost jako celek. Ve chvíli, kdy se výchova nerozvíjí správným směrem a dochází k osvojování špatných hodnot, může mít úpadek jedince za následek úpadek celé společnosti. Dnešní evropská společnost je charakteristická svobodou slova, projevu, vyznání a informací. Právě v současné době je tedy důležité, aby si děti, které jsou denně vystavovány nepřehlednému množství vnějších vlivů a možností, vybíraly jen ty, které jsou hodnotné a přínosné. Proto se téma zdravého životního stylu a výchově k němu skloňuje stále častěji.

Životní styl lidí se neustále vyvíjí. Každý den přináší nové výzvy, se kterými se musíme vypořádat. Trávení volného času dětí, výběr jejich zájmů a hodnot se postupem času změnil. Tráví mnoho času u počítače, nezajímají se o pohyb, stravují se ve fast foodech, jsou mnohem agresivnější a vulgárnější. Důležitá úloha rodiny a vzdělávacích institucí, jako skupin, které na ně působí, zůstává. Naopak je na ně kladen ještě větší tlak, než tomu bylo doposud. Rodiče však v mnoha případech nemají na děti dostatek času, protože se snaží zajistit rodinu spíše materiálně nežli hodnotově. Pokud je tedy vliv rodičů z nejrůznějších důvodů omezen, zbývají už jen školy, kterým nezbývá nic jiného, než pochybení ve výchově rodičů napravit.

Pro výzkum byla vybrána Základní škola Dědina, zejména protože klade velký důraz na prosazování hodnot spjatých se zdravým životním stylem a považuje je za naprostý základ předaných vědomostí žákům. Autor, jako bývalý student této základní školy, chtěl také zjistit, nakolik se tato instituce od jeho poslední návštěvy změnila a jak jí vnímají současní studenti.

## **2. Cíl práce a metodika**

### **2.1. Cíl práce**

Teoretická část bakalářské práce nese za cíl vymezení základních pojmů spojených s tematikou zdravého životního stylu mládeže. Objasní základní pojmy jako volný čas, životní styl, výchova, výživa, ale také některé ryze negativní aspekty životního stylu dětí a mládeže jakými jsou šikana, poruchy příjmu potravy či drogová závislost.

Vlastní výzkum je proveden na Základní škole Dědina. Posuzuje lokalitu, v níž se škola nachází, hodnotí rekonstrukce budovy a přilehlého sportovního areálu, stravování ve školní jídelně, školní vzdělávací program, prevenční programy a hospodaření školy. V závěru části je pak provedena analýza výdajů jednoho žáka za předpokladu využití stravovací nabídky školní jídelny a vybraného zájmového kroužku. Cílem výzkumu je zhodnocení všech aspektů, které škola plní nebo by plnit měla v rámci rozvoje zdravého životního stylu svých žáků.

### **2.2. Metodika**

Teoretická část je zpracovaná literární rešerší odborné literatury, která se zaměřuje na danou problematiku. Při zpracování byly použity zejména zdroje tištěné.

Praktická část je zaměřena na analýzu a interpretaci dat získaných přímým pozorováním a řízenými rozhovory s ředitelem vybrané školy a jejími zaměstnanci. Závěr práce patří interpretaci výsledků a zhodnocení provedeného výzkumu.

## 3. Teoretická část

### 3.1. Životní styl a jeho proměna v posledních desetiletích

Životní styl je vlastní každému z nás. Každý den se dostáváme do situací, které vyžadují naše rozhodnutí o způsobu, jakým se s nimi vypořádáme. Naše chování v těchto situacích je dobrovolné a aplikujeme právě to, které je charakteristické právě pro naši osobnost. Dochází k subjektivní a svobodné volbě z vzorců chování, jež máme v dané situaci k dispozici. Existují ale faktory, které svobodu volby tohoto chování zásadním způsobem omezují. Nejčastěji to bývají různá demografická omezení, ekonomická situace jednotlivce nebo celé společnosti a v neposlední řadě to mohou být její tradice, které tlačí proti individuální volbě jedince svojí zaběhlostí a rutinními přístupy při řešení určitých situací. Každý člověk při volbě chování myslí zejména na svůj vlastní prospěch, který mu takové řešení přinese. Nejčastějším důvodem rozhodnutí, které negativním způsobem ovlivní život člověka, je jeho nedostatečná informovanost a celkově nevyhovující znalost všech faktů nutných k správnému posouzení prospěšnosti, či škodlivosti jeho volby. Současná doba je zahlcena neustálým rozhodováním a přesycena informacemi, které musí dítě od útlého věku vyhodnocovat a filtrovat si ty pro něj podstatné a prospěšné. Výše uvedená tvrzení inklinují zejména k přesvědčení, že výchova k odpovědnosti za volbu vlastního stylu života a snaha o rozvoj pouze těch návyků, které na něj působí pozitivně, by měli být základními pilíři ve výchově dítěte jak ve školním prostředí, tak v rodině. (Machová, 2009)

Machová (2009) tvrdí, že během posledních pár desetiletí proběhla rozsáhlá změna trendu životního stylu. Dříve byl člověk nucen denně vytvářet alespoň nepatrné množství pohybu. Například musel chodit po schodech do třetího patra svého bytu, zatímco dnes se i do prvního patra dopraví pohodlně výtahem. Zde jasně volí pro něj krátkodobě pozitivní možnost manifestace volby životního stylu. Šetří si nohy, protože je líný nebo třeba pospíchá a jízda výtahem je pro něj rychlejší. Dnes se dá z čisté pohodlnosti nahradit i ten nejnecotnější pohyb nějakým technickým prostředkem. Dlouhodobě však má tento druh chování nedožité negativní následky jak na jedince, tak na celé lidstvo. Tento trend můžeme označit jako sedavý způsob života a zvláště s neustálým rozvojem moderních

technologií se dá předpokládat, že se bude nadále zhoršovat. Naprostý paradox vidí Machová (2009) v tom, že ačkoliv se technickým pokrokem zvětšili možnosti komunikace mezi lidmi, mezilidské vztahy se naopak neustále zhoršují.

Všechna rozhodnutí jednoho člověka s negativním dopadem na něj samotného, se drasticky projevila ve vytváření nových negativních prvků v celé společnosti a tím zapříčinila i vznik některých civilizačních onemocnění. (Machová, 2009)

## **3.2. Volný čas**

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“ (Hofbauer, 2004, s. 13)

Každý člověk svůj volný čas střeží a využívá ho pouze k činnostem, které jsou pro něj důležité a korespondují s jeho zájmy, dovednostmi a oblastmi vědění, které chce rozvíjet či zlepšit. Volný čas může být tedy označen za jeden ze základních faktorů ovlivňujících podobu životního stylu člověka, protože jeho využití a uplatnění podléhá výhradně jeho rozhodnutí. (Hájek, 2008)

„České oficiální dokumenty za funkce volného času pokládají relaxaci, regeneraci, kompenzaci, sociální prevenci a výchovu.“ (Hofbauer, 2004, s. 15)

## **3.3. Výchova dětí a mladistvých**

Na vývoji člověka spolupracují dvě řady příčin či podmínek: vnitřní, které můžeme přisoudit dědičnosti a vnější, které můžeme souhrnně označit jako prostředí. Při vývoji nemůžeme jednoduše odlišit či odstranit ani jednu z nich. Vnitřní faktori nám určují směr a ráz vývoje jedince, zatímco faktori vnější působí spíše směrem podněcujícím, zdržujícím či pozměňujícím. Za jedněch vnějších podmínek totiž z vajíčka vzejde červ a za jiných

podmínek ryba. Vnější faktory můžeme zjednodušeně nazývat prostředím. A prostředím rozumíme soubor všech vnějších podnětů a zevních okolností, které nějakým stylem ovlivňují vývoj jedince. To, že se z určitého vejce vyvine pštros, a nikoliv kachna, je podmíněno specifickou skladbou dědicí hmoty neboli geny. Tento faktor dědičnosti však není vším. Za předpokladu že se vejce nedostane do určitých příznivých podmínek vnějších, nestalo by se oním pštroskem. Toto prostředí je možno vyčlenit na prostředí přírodní a prostředí společenské. Prostředí přírodní nemá na formování mládeže tak velký vliv jako prostředí společenské, protože našemu živočišnému druhu se daří přežít a růst téměř kdekoli na zemi, s výjimkou nejextrémnějších oblastí země, ale nemůžeme si dovolit ho z celého procesu vývoje úplně vynechat. (Erikson, 2002)

Rodina jako primární sociální skupina je pro naprostou většinu dětí a mladistvých prvotním prostředím volného času a výchovy, které má zásadní vliv na formování jejich osobnosti a životního stylu. Vytváří hmotné podmínky, sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním, klade základy životních hodnot a rozvíjí základní mezilidské vztahy. Vliv má také realizace volného času uvnitř rodiny, která je podmíněná hmotnými a časovými předpoklady, způsobem života, postoji a výchovnou praxí rodičů. Rodina jako inspirátor, podporovatel i realizátor volnočasových aktivit svoje ratolesti může učit tvůrčímu způsobu k přistupování k volnému času a spoluvytvářet tak hodnoty, které budou děti uplatňovat i po založení rodiny vlastní. Tuto výchovu můžeme souhrnně označit jako výchovu informální. Zařazujeme do ní nejen výchovu ze strany rodičů, ale také výchovu získanou z interakce s přáteli, médii a vlivy dalších činitelů. Může probíhat cíleně, ale obvykle je toto působení nesystematické, nekoordinované a nezáměrné. (Hofbauer, 2004)

Výchova formální je systém aktivit uskutečňovaných ve školách či ve specializovaných vzdělávacích zařízeních, plně zajišťována státem nebo je jím alespoň částečně podporována. Řadíme do ní výchovu od základní školy po školu vysokou. (Hofbauer, 2004)

Výchova neformální je velmi podobná výchově formální. Je to cílená a strukturovaná aktivita, která se ovšem uskutečňuje mimo formální výchovný systém. Jako

příklad nám poslouží kroužky či zájmové útvary. Zpravidla neprobíhá ve škole, ale moderní pojetí školství naopak tento prvek považuje za žádoucí. (Hofbauer, 2004)

Hlavním rozdílem mezi výchovou informální a neformální je fakt, že informální vyplývá z postavení dítěte ve společnosti a neuskutečňuje se z jeho rozhodnutí. Neformální naopak vychází z jeho rozhodnutí a preferencí zájmů, tudíž má nejbližší k výchově ve volném čase. (Hofbauer, 2004)

Význam neformální výchovy roste, protože instituce formální výchovy nemohou plně obsáhnout dnešní výzvy a požadavky kladené na přípravu mladších generací. Neformální výchova dává dítěti možnost rozvíjet zvědavost a nadšení pro věc, získávat zkušenosti v oblastech jejich zájmu, pracovat ve skupině, učit se demokratickému přístupu v jednání, angažovanosti, solidaritě a sebedůvěře. Ve zkratce neformální výchova obsahuje velmi důležité možnosti dětského vývoje, zaměřeného na aspekty osobnosti, které chce sám rozvíjet a je velice přínosná do jeho budoucího života. (Hofbauer, 2004)

Obecně můžeme říci, že výchova formální a neformální se shodují ve svých cílech: rozvoji osobnosti, sociální integraci a výchově k aktivnímu občanství. (Hofbauer, 2004)

Výchova je esenciálním základem každého životního stylu, proto by měl být kladen obrovský důraz na její kvalitu a obsah. Není možné akceptovat výchovu ke špatným návykům a hodnotám. (Matějček, 2013)

### **3.4. Financování příspěvkových organizací**

Při výchově formální i neformální dochází k využívání státních příspěvkových organizací, zejména pak škol. Právnímu vymezení tohoto financování se přesněji věnuje zákon č.218/2000 Sb. a zákon č. 250/2000 Sb. (Hyánek, 2007)

Financování škol probíhá primárně ze dvou základních zdrojů a každý z nich má za úkol dotovat jiné druhy nákladů spojených s výukou. Jde o zdroje čerpané ze státního rozpočtu a zdroje poskytnuté zřizovatelem dané organizace. Státem myslíme zejména

odborníky školství na krajských úřadech a zřizovatelem je nejčastěji obec či kraj, v kterém se příspěvková organizace nachází.

Stát má za úkol financování přímých nákladů na vzdělávání a ostatních neinvestičních výdajů, do kterých řadíme:

- prostředky na platy, náhrady platů a odměny za pracovní pohotovost
- odměny za práci na základě dohod z mimopracovních poměrů
- odstupné
- výdaje na úhradu pojistného na OSSZ a ZP
- prostředky na nezbytné náklady spojené s výukou dětí, žáků a studentů zdravotně postižených
- výdaje na učební pomůcky, učebnice a školní potřeby, pokud se žákům neposkytují bezplatně
- zákonné pojištění zaměstnanců
- výdaje na školení pracovníků
- cestovné
- stravování

Většinou jsou tyto dotace čerpané na jednotku výkonu. Jednotkou výkonu rozumíme ve školství žáka, studenta či strážníka dle typu školy. Dotace jsou prostředky účelové, musí se koncem každého účetního období vyúčtovat a sledovat odděleně od provozních dotací. (Hyánek, 2007)

Zřizovatel má na starosti úhradu neúčelových nákladů spojených s výukou. Škola čerpá finance od zřizovatele dle schváleného rozpočtu. Financování je určeno na pokrytí provozních výdajů, do kterých řadíme zejména:

- úhradu energií
- opravy majetku
- odpisy majetku
- nákup hygienického, kancelářského a školního materiálu



- nájemné
- telekomunikace a internetové služby

Ve školství čerpá z těchto základních zdrojů každý subjekt bezvýhradně. Kromě uvedených zdrojů však příspěvková organizace může využívat i alternativních zdrojů k financování své činnosti, kterými jsou dotace ve formě darů, dotace ze zahraniční (fondy EU) a vlastní doplňková činnost organizace. Nikdy však nejsou hlavním zdrojem krytí nákladů činnosti příspěvkové organizace a jejich čerpání podléhá schválení zřizovatele či státu. Řada tuzemských i zahraničních ekonomických subjektů ráda využívá možnosti darů příspěvkovým organizacím k snížení svého základu daně dle zákona o daních z příjmu. Doplňková činnost školy a prostředky získané z takové činnosti se řadí do neúčelových prostředků a nemusí se vyúčtovávat. V praxi se ale většinou používá dokladování jejich čerpání zřizovateli. Dary mohou být poskytnuty účelově, nebo neúčelově. Pokud jsou dary čerpány účelově, musí se striktně dodržet účel, na který byly poskytnuty. Dotace ze zahraničí jsou taktéž účelové. (Hyánek, 2007)

### 3.5. Výživa

Každý organismus na světě potřebuje k zajištění své činnosti energii a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. K tomu nám slouží potrava, o jejímž složení rozhodujeme sami, ale měli by se dodržovat jisté základní principy, aby mohla být považována za zdravou. Výživa dětí musí zabezpečovat jejich růst s přiměřenými přírůstky. Zdravá výživa musí být vyvážena ze dvou stránek:

- **Z kvantitativního hlediska** – zajišťuje příjem energie odpovídající výdeji. Všimněme si například, že lidé vykonávající sedavé zaměstnání mají menší energetické nároky než ti těžce pracující. Větší energetické nároky se objevují také v dětství a dospívání, u žen v těhotenství a při kojení. Pokud příjem energie převyšuje výdej, tělo hromadí zásobní tuk a vzniká tím nadváha vystupňovaná někdy až po obezitu. (Machová, 2009)
- **Z kvalitativního hlediska** – strava musí být vyvážená a rozmanitá, aby poskytla dostatečný příjem živin, vitamínů a minerálů. Nesmíme zapomenout také na příjem

vody. Při závažných nedostatcích v plnění kvalitativního hlediska se můžeme setkat s nedostatkem některých živin, oslabením imunitního systému a zvýšením rizika kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. (Machová, 2009)

Bílkoviny, tuky a cukry se označují jako živiny. Kromě živin jsou v organismu přítomny také minerální látky, stopové prvky a voda. (Machová, 2009)

Nelze nahradit příjem energie pouze příjmem tuků na úkor sacharidů a naopak. Musíme udržovat minimální příjem sacharidů denně, protože spalování tuků nemůže bez sacharidů proběhnout. (Fořt, 2004)

*Tabulka 1 - Doporučený poměr živin (v %) v celkové denní dávce potravy*

Bílkoviny	Tuky	Cukry
10-15	30	55

Zdroj: (Brewerová, 1999)

### **3.6. Pohyb**

„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

- Zvyšuje tělesnou zdatnost
- Snižuje hladinu cholesterolu
- Přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnosti vůči stresu, napomáhá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku
- Pomáhá proti bolestem v zádech
- Zpevňuje kosti a snižuje tak riziko zlomenin
- Zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled
- Je prevencí chronických civilizačních chorob“ (Kubátová, 2009, s. 58)

U dětí je nutné vytvářet návyky chování podporujícího pohyb již od nejtělejšího věku. Nejčastěji se formují spontánně, přímou zkušeností dětí. Hodiny tělesné výchovy a celkový režim školy by měl vycházet z požadavků na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Strnulé sezení v lavicích představuje pro dětský organismus neuvěřitelnou zátěž, proto je třeba ho kompenzovat vhodně voleným pohybovým programem, který se stává součástí výuky zvláště s důrazem na tyto funkce:

- Měl by zabránit a předcházet vzniku svalové dysbalance
- Rozvíjet pohybové dovednosti a smyslové vnímání za pomoci psychomotorických her
- Propojit pohybové činnosti s látkou vyučovacích předmětů
- Vytvářet podmínky pro aktivní odpočinek žáků o přestávkách s důrazem na zotavovací hodnotu přestávky (Kubátová, 2009)

Školní tělesná výchova je povětšinou zajišťována 2-3 hodinami týdně, které ale v žádném případě nemohou obsáhnout skutečnou pohybovou potřebu dětí. Tato výchova by měla nejlépe probíhat v odpoledních hodinách, aby mohlo dítě odbourat stres nahromaděný v průběhu dne. Obecně se udává, že by se děti měli pohybovat alespoň dvě hodiny denně, ať už spontánně či při organizovaných činnostech ve skupině. V našich školách bylo tradiční pojetí tělesné výchovy spíše výkonnostní. V roce 1990 však ICHPER (Mezinárodní sdružení pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci) nastínilo nové pojetí tělesné výchovy. Cíle tohoto nového pojetí jsou zejména snaha o šťastného člověka, který má radost z pohybu a z komunikace v pohybu a podpora zdraví člověka a vytváření kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě. Zaměření na maximální sportovní výkon by mělo zůstat záležitostí sportovních oddílů a kroužků. Školní tělesná výchova by měla rozvíjet všechny složky tělesné zdatnosti a to zejména bez stresu z neúspěchu a s důrazem na pochopení pro ty tělesné aktivity, pro které má dítě předpoklady. Zaměření školní tělesné výchovy pouze na výkon vyhovuje zejména tělesně zdatným dětem a naopak odrazuje děti méně zdatné, pro něž je právě pohyb a jeho zvýšené množství žádoucí. Hodnocení této výuky by tedy nemělo vycházet pouze ze splnění či nesplnění výkonnostní normy, ale především z postoje žáka k tělesným aktivitám obecně a ze změny mezi výchozím a hodnoceným stavem tělesné a duševní kondice žáka. Dalšími prioritami

tělesné výchovy by měly být výchova ke správnému dennímu režimu a také snaha o pochopení základních souvislostí mezi příjmem a výdejem energie. (Kubátová, 2009)

### 3.7. Média

Mohou nás média navádět ke špatnému chování? Mohou nás navádět k dobrému chování? Psycholog Eron (2003) došel ve svých výzkumech k závěru, že je korelace mezi vlivy médií na agresivitu dětí a mezi kouřením a rakovinou plic shodná. Dále myšlenku rozvádí tvrzením, že tak jako jedna cigareta může přispět k vzniku rakoviny plic, stejně silně může agresivitu posílit jeden shlédnutý násilný pořad v televizi. Z toho vyplývá, že se z dítěte nestane násilník okamžitě, co násilí spatří, ale tím že bude vystavováno takovým podnětům opakovaně, třeba i několikrát denně. Pokud se Eron ve svých výpočtech a tvrzeních nemýlí, pak je velmi alarmující starší Gerbnerovo (1994, s. 133) prohlášení o tom, že „americká veřejnost je doslova zaplavena reprezentacemi násilí v množství, jaké svět dosud neviděl“, protože její koncentrace v médiích se během posledních let ještě mnohonásobně zvýšila.

Mezi psychology je ustálen jev zvaný efekt třetí osoby. Tento efekt si můžeme vyložit jako přesvědčení, že na některé druhy lidí působí vliv médií mnohem více než na jiné. Pod těmi náchylnějšími druhy lidí si můžeme představit hlavně mladší, méně vzdělané osoby nebo osoby patřící k etnické menšině. (Perloff, 1999)

Dětská mysl je tedy velmi náchylná na takové podněty z okolí a často si je může vyložit zesíleně nebo úplně chybně. Po delším vystavení osobnosti dítěte těmto mediálním tlakům mohou na jejich základě vznikat závažné psychické problémy. Pomyslné prvenství v posledních letech zaujmul zejména vliv násilí zobrazovaného ve videohrách na psychiku dětí. (Giles, 2012)

Není se čemu divit, když vezmeme v potaz neuvěřitelný boom herního průmyslu, který můžeme posoudit například tím, že ve stejném období porazil co do zisků jak průmysl filmový, tak hudební. Výzkum uvádí, že 99% chlapců a 94% dívek ve Spojených státech, hraje ve svém volném čase někdy videohry. Jejich vliv na formování mládeže je tedy obrovský, mnohem větší než u filmů či hudby, protože hráč přímo kontroluje dění ve

videohře. Hra je mnohem interaktivnější než ostatní druhy médií a tím zaměstnává naši představivost a koncentraci mnohem více. Je nepřeborné množství studií, které podporují názor, že násilí objevující se ve hrách, zvyšuje agresi dítěte v reálném světě. Skeptici na toto téma se snaží všemi silami tyto výsledky vyvrátit, ale ve většině případů se jim to nepodaří. Pokud ano, spíše jen poukazují na to, že byla použita špatná metodologie, aby tyto analýzy mohly být označeny za směrodatné. (Giles, 2012)

Problémem je, že média nezobrazují jen násilí či dobré skutky lidí, které na nás mají vliv. Tlačí nám také nepřeborné množství hubených modelek a svalovců. Neustálé sledování těchto většinou vyumělkovaných modelů ženské a mužské krásy způsobuje, že jsou ženy a muži nespokojeni se svými postavami a uchylují se tak nejčastěji k nezdravému chování, ve snaze přiblížit se těmto ideálům. Studie prokazují, že navzdory všeobecnému směřování k tloušťce v americké ženské populaci, ve stejném období dívky z časopisů a televizí byly čím dál hubenější. Tyto negativní vlivy však neohrožují jen dospělé, ale i děti. Jako dobrý příklad si uveďme obyčejné panenky na hraní, které byly designovány s postavou fyziologicky zcela nemožnou. Její výrobce Mattel tak musel přijít na trh s modelem s větším obvodem pasu, aby umlčel hlasy těch, kteří zastávali názor, že Barbie podporuje nezdravé stravovací návyky. Tvrzení opírá také o studii provedenou Sticem a kolegy (1994), kteří do ní začlenili test poruchy příjmu potravy (dále jen PPP) běžně užívaný v lékařství k identifikaci jedinců potenciálně ohrožených PPP a našli signifikantní spojitost mezi skóry z výstupu testu PPP, konzumací médií a nespokojeností s tělem. Stejně tak Hawkinsová s kolegy (2004) dokázala v experimentální studii značný nárůst PPP symptomů po expozici zkoumaných subjektů podnětům oslavujícím hubenost. (Giles, 2012)

Nemůžeme zpochybnit, že když nás negativní příklady mohou podněcovat k negativnímu chování, pozitivní příklady nás naopak budou tlačit k pozitivním projevům chování. Bohužel, analýz dokazujících prosociálního chování je mnohem méně, než těch dokazujících to antisociálního.

## 3.8. Nejčastější projevy negativního životního stylu

### 3.8.1. Agresivita, agrese a šikana

Negativní zkušenost, se kterou se dítě občas setká v průběhu svého studia, se nazývá šikana. Šikanu zjednodušeně vnímáme jako záměrné ubližování někomu jinému. Šikanu lze v mnoha případech jen těžko rozeznat od neškodného pošťuchování mezi spolužáky nebo je velmi často zjednodušována na pouhou slovní potyčku.

Pro snadnější pochopení šikany Martínek (2009) definoval pojmy agresivita a agrese. Pojmem agresivita můžeme označit vnitřní připravenost k agresí. Obecněji jí můžeme charakterizovat jako umění mobilizovat síly k zápasu o dosažení nějakého cíle. Je to schopnost využívaná organismem k vypořádání se s těžkostmi a je jedním z charakteristických znaků jedince. Člověk obdařený vysokou mírou agresivity bývá často náchylnější k impulzivnímu chování a v určitých situacích jedná agresivně. S tímto pocitem musí v celém průběhu života bojovat a cíleně jej omezovat, protože společnost takové chování vnímá většinou velmi negativně a od takového člověka se postupem času lidé začnou odtahovat. Jeho interakce s ostatními je problémová nebo jí téměř není schopen. Na druhou stranu správně použitá agresivita může být prospěšná jak v osobním životě, tak v profesním. Pokud je přijatelná a udržena v určitých mezích, může sloužit k posílení autority a sebevědomí a její vliv může mít i pozitivní charakter.

Agrese je určitý druh jednání, které manifestuje do okolí a je přímo vztažitelné k nějakému objektu. Většinou je to nějaký druh násilného chování či útočnosti s výrazným záměrem ublížit, které již může být považováno za násilné porušení práv druhé osoby. Vyhledávání záliby v ubližování jiným lidem, kdy se tato záliba stává pro jedince potěšením, zábavou a odreagováním, můžeme také označit za projev agrese. Kromě fyzické agrese můžeme rozpoznávat i psychická a emocionální zranění. Není to tedy pouze fyzické ohrožování někoho jiného, ale také zostuzení, zastrašování či vyhrožování. (Čermák, 1999)

Šikana je nejčastější příklad agresivního chování, které se vyskytuje zejména u dětí. Přestože současná představa o moderní výuce nabádá žáky k akceptaci jiných vyznání a

myšlenky o vzájemném respektu, stále se nedaří tento druh sociálně patologického chování vymýtit. Martínek (2009) uvádí příklad nejnovějších průzkumů, z kterých vyplynulo, že až 41% dětí se se šikanou na škole setkala. Označuje za viníky zejména pedagogy, které obviňuje z přílišné bagatelizace celého fenoménu a opakujícího se označování šikany za pouhou hru. Agresor je nepotrestán a oběť si nese do dalšího průběhu života pocit křivdy a nespravedlnosti. Situace, kdy se jedná pouze o neškodné škádlení a kdy už se jedná o ohrožující šikanu, však není jednoduše rozpoznatelná.

Pro jednodušší posouzení těchto dvou zaměnitelných stavů reality můžeme tedy užít dvou termínů. Jsou jimi šikana a teasing. (Martínek, 2009)

Teasing může šikanu připomínat, ale je stále na úrovni nevinné hry. Každý z nás si za dobu svého vzdělávání tohoto chování určitě mohl všimnout nebo se ho dopustit. Kdo z nás nezlobil čas od času dívky a nepošťuchoval se se svým kamarádem. Časté je i donášení takového chování vyučujícímu, který danou situaci ve většině případů bez problému odhalí a nekončící dožadování se trestu ze strany žáka považuje spíše za jakési stěžování formální. Teasing je proto naprosto normálním jevem, který nepředstavuje žádné nebezpečí pro zdravý vývoj dítěte. (Martínek, 2009)

Martínek (2009, s. 109) za šikanu označuje chování, kdy „jeden nebo více žáků úmyslně a většinou opakovaně týrá spolužáka nebo spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci.“ Zároveň stanovil několik zásad, které musí splňovat:

- **Agresor má vždy navrch** – tato převaha nemusí mít vždy podobu fyzickou. Může se také jednat o převahu vyloženě psychickou, kdy psychicky odolnější jedinec týrá psychicky méně odolného. Obětí je většinou dítě, které jakýmsi způsobem “vyzařuje“ slabost do okolí. Může být často fyzicky odlišné, uzavřené a nedokáže dobře komunikovat se spolužáky. V mnoha případech je takovému dítěti nadáváno či je s ním manipulováno. V krajnějších případech může být oběť i vydírána.
- **Útoky ze strany iniciátora jsou oběti jednoznačně nepříjemné** – zvláště u dětí se můžeme setkat s různými druhy přezdívek. Některé se s přezdívkou ztotožní a nevadí mu. Je na ní hrdo. Tento příklad nemůžeme nikdy označit za šikanu. V druhém případě

je ovšem urážející, hanlivá a dítě se jí brání. Odmítá ji. Může se bránit natolik, že to v něm vyvolá pocity agrese a oběť šikany se stává iniciátorem šikany. Většinou se tyto přezdívkami dotýkají nejcitlivějších míst jedince, jakými jsou například rodina. Přestože víme, že rodina napadaného dítěte nefunguje správně, nemůžeme nikdy přistoupit na hru napadajících dětí. V této chvíli by mělo dojít k ráznému zásahu ze strany učitele a napadané dítě musí bezvýhradně bránit.

- **Útok nemusí mít jen formu dlouhodobou** – šikana je zpravidla postupně rozvíjejícího se rázu, ale můžeme pozorovat i případy, kdy jde o jednorázový akt splňující obě výše uvedené podmínky. (Martínek, 2009)

Agrese projevovaná ve školách zejména v podobě šikany, může mít velice negativní dopad na fyzický, ale hlavně psychický vývoj jedince. Regulátorem takového chování by měl být nejčastěji vyučující, který nese za žáky zodpovědnost po celou dobu výuky a času stráveného ve škole. Poté musí být rozhodně potíráno ze strany rodičů. Tento jev bývá velice častý a je tedy nutné se na jeho vymýcení aktivně podílet. Bohužel učitel nemá vliv na osobu žáka po skončení doby výuky a tudíž má v této prevenční schopnosti pouze omezený rozsah. Mezi rodiči je zase nejrozšířenější chybou to, že si nemohou připustit fakt, že by jejich potomek byl šikany schopen. Celou záležitost si jako velice nebezpečné chování nevykládají a v nejhorších případech dítě před trestem dokonce brání. (Říčan, 2010)

### **3.8.2. Návykové látky**

Přestože užívání drog je u osob do 15 let velmi sporadickým jevem, experimentální užívání je stále alarmující zejména svým rozmachem v posledních několika letech. Toto experimentování je mnohem více přítomné u problémových skupin populace, kde se užívání návykových látek mísí s ostatními patologickými poruchami a sociálními problémy. Většina vědeckých prací na téma vlivu návykových látek na děti do věku 15 let se opírá o prameny získané ze školních šetření. Jeden z nejzajímavějších výzkumů na toto téma byl proveden ve Francii a bylo v něm zjištěno, že čím dříve v dospívání byla látka



užita, tím častěji se experimentální zkouška stala každodenním užíváním v pozdějším věku. Zároveň bylo také zjištěno, že konzumace alkoholu a tabákových výrobků se často projevuje postupným přechodem na drogy tvrdší. První příčku mezi uživateli drog u mladistvých a dětí obsadilo jednoznačně konopí neboli marihuana. Co považují za mnohem více zarážející, druhou příčku obsadilo užívání těkavých látek, do kterých spadá inhalace náplní do zapalovačů nebo plynu v lahvích. Pokud se podaří u dítěte problém s drogami jakéhokoli druhu rozpoznat, je těžké pro něj nastolit příslušnou léčbu. Jak již bylo řečeno, tyto děti většinou pocházejí ze silně nevyhovujících rodinných či sociálních prostředí a o umístění do léčebného zařízení musí v mnoha případech rozhodnout až soud či sociální pracovníci k tomu určení. Úmrtí v důsledku užívání drog či na infekční choroby s nimi spojené jsou u takto mladé populace více než vzácné. Jako vysvětlení se udává především krátká drogová kariéra subjektů. (Šťastná, 2010)

Nejčastějším typem ochrany před takovým druhem negativního vývoje životního stylu dítěte je prevence, při které se osvědčují různá sezení a programy na podporu osvětlení této problematiky. V posledních letech můžeme pozorovat snahy o zařazení takovýchto seminářů do studijních osnov základních škol. Pokud ale dítě již má takový návyk osvojen, je prevence často velmi nedostačující, či má dokonce opačný účinek. Dítě se v mnoha případech dostává do léčebných zařízení pro dospělé, kde se setkává s uživateli tvrdých drog, kteří nejsou vhodným příkladem pro nápravu. Některé země proto vyslovili ve svých programech potřebu pro založení léčebných institucí právě pro uživatele drog mladších 15 let. (Šťastná, 2010)

### **3.8.3. Civilizační choroby a PPP**

Vznik a rozvoj těchto nemocí je výrazně podmíněn způsobem života obyvatel vyspělých zemí, zejména pak technikou, stresem, znečištěním životního prostředí, kouřením, nadměrným požíváním alkoholu, přejídáním a nevhodným složením potravy. Na vzniku těchto nemocí se většinou podílí více těchto rizikových faktorů najednou. Primární prevence by se tedy měla zaměřovat spíše na odstranění těchto návyků z běžného života. Nedostatečná informovanost, ale také neochota tento zaběhlý styl života změnit, se zdá být zásadním problémem při odstraňování. Velký podíl na tom mají média a zejména

pak reklama, která svou atraktivností a obrovskou šířkou působnosti propaguje výrobky z hlediska zdraví naprosto nepřijatelné. (Machová, 2009)

Kardiovaskulární choroby jsou nemoci postihující srdce a cévy. Ateroskleróza je hlavní příčinou smrti obyvatelstva v civilizovaných zemích. Jedná se o nejnebezpečnější formu kornatění tepen. Název pochází od ateromu, což je výrůstek vytvářející se ve vnitřní vrstvě tepny, do kterého se ukládají tukové látky. Na základě toho se ztlušťují stěny tepen a přicházejí tak o svojí pružnost. Výrůstky se dále zvětšují a zužují tepny, které již nedokáží správně zásobovat postiženou oblast živinami a kyslíkem v důsledku nedostačujícího průtoku krve. Tyto patologické změny nejčastěji manifestují v akutní infarkt myokardu, mozkovou mrtvici, ischemickou chorobu dolních končetin či v náhlé úmrtí spojené s výdutí aorty. Prevencí těchto onemocnění jsou nejčastěji výživová doporučení s důrazem na střídmost a pestrost potravy, omezení příjmu soli a sladkostí. Dále je důraz kladen na aktivitu dětí po celý den, eliminaci rizikových faktorů bránících správnému krevnímu oběhu a podporu nekuřáctví. (Kubátová, 2009)

Cukrovka je civilizačním onemocněním způsobeným nedostatkem inzulínu či jeho nedostatečnou účinností. Dá se také označit za chronickou poruchu metabolismu sacharidů. Inzulín je hormon, který umožňuje přenos krevní glukózy do buněk srdečního a kosterního svalstva, zvyšuje ukládání sacharidů do zásoby a zasahuje též do metabolismu tuků a bílkovin. Projevem cukrovky je zvýšená koncentrace glukózy v krvi. Primární prevence by měla být zaměřena zvláště na rodiny s genetickými predispozicemi se snahou o to, aby se cukrovka vůbec nerozvinula. Těmto jedincům je doporučeno snižování nadváhy, omezování tuků v potravě a zvýšená fyzická aktivita. Osoby, u kterých již nestačí úprava životosprávy, a cukrovkou již onemocněly, jsou léčeny perorálními antidiabetiky nebo inzulínem. Statistika Ústavu zdravotnických informací a statistiky v roce 2005 odhalila, že bylo v České republice léčeno 1619 chlapců a dívek ve věku do 19 let ve spojitosti s cukrovkou. (Machová, 2009)

Nadváha je způsobena nadměrným hromaděním tuku v podkožní tukové tkáni a kolem některých vnitřních orgánů. Jedinci postižení nadváhou mají většinou vyšší tělesnou hmotnost než jejich vrstevníci. Pro posouzení přiměřenosti hmotnosti jedince je nejlepší

využit výšku, protože se zvyšováním výšky, roste i hmotnost. Jako nejčastější ukazatel hodnocení hmotnosti ve vztahu k výšce se uvádí tzv. Body Mass Index neboli BMI.

Obrázek 1 - Výpočet BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška} * \text{výška}}$$

Zdroj: (Machová, 2009)

V normálním rozmezí se pohybují osoby, jejichž BMI se rovná 18,5 – 24,9. Mezi hodnotami 25,0 – 29,9 se nachází nadváha. Hodnoty nad 30,0 jsou brány jako obezita, která se dále rozlišuje na tři stupně dle závažnosti a to na lehkou otylost, výraznou otylost a morbidní otylost. Vznik nadváhy a dětské obezity je stejně jako u předešlých nemocí spojen především s nesprávnými výživovými návyky a všeobecným nedostatkem pohybu. I prevence je obdobná, je důležitá vyšší koncentrace pohybu během dne a úprava stravovacích návyků se zásadním omezením příjmu tuků. U dětské a adolescentní populace se kritéria musí přizpůsobit měnícímu se vývoji těla. (Machová, 2009)

	CHLAPCI			DÍVKY		
VĚK(ROKY)	MÍRNÁ OBEZITA	STŘEDNÍ OBEZITA	TĚŽKÁ OBEZITA	MÍRNÁ OBEZITA	STŘEDNÍ OBEZITA	TĚŽKÁ OBEZITA
6,00-6,99	19,6-24,8	24,9-28,8	>29,8	19,7-24,8	24,9-28,6	>28,6
7,00-7,99	20,2-25,0	25,1-29,2	>29,2	20,6-24,6	24,7-28,8	>28,8
8,00-8,99	21,1 - 25,3	25,4-30,4	>30,4	21,5-24,4	24,5-28,8	>28,8
9,00-9,99	22,2-25,7	25,8-30,5	>30,5	22,4-25,2	25,3-29,4	>29,4
10,00-10,99	23,3-26,2	26,3-30,9	>30,9	23,1-25,7	25,8-30,0	>30,0
11,00-11,99	24,3-27,0	27,1-32,0	>32,0	24,2-26,3	26,4-31,4	>31,4
12,00-12,99	24,8-27,8	27,9-33,3	>33,3	25,3-27,6	27,7-32,8	>32,8
13,00-13,99	25,1-28,6	28,7-33,5	>33,5	25,6-28,9	29,0-34,6	>34,6
14,00-14,99	25,5-29,3	29,4-34,7	>34,7	25,5-29,5	29,6-35,0	>35,0
15,00-15,99	26,2-31,0	31,1-39,6	>39,6	25,8-29,7	29,8-36,3	>36,3
16,00-16,99	26,9-32,5	32,6-38,3	>38,3	27,2-30,2	30,3-37,3	>37,3
17,00-17,99	27,6-33,5	33,6-40,4	>40,4	27,3-31,4	31,5-38,1	>38,1

Tabulka 2 - Hraniční hodnoty BMI vymežující tři stupně obezity mládeže

Zdroj: (Machová, 2009)

Velice častým problémem této generace jsou poruchy příjmu potravy, zkráceně PPP. Do skupiny těchto poruch řadíme dva nejzřetelněji vymezené syndromy, mentální anorexii a mentální bulimii. Obě tyto poruchy spojuje strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná vzhledu a hmotnosti.

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Tento termín může být často velice zavádějící, jelikož oslabení chuti k jídlu či nechutenství jsou až sekundárním důsledkem dlouhodobého hladovění. Zásadním problémem se zdá být to, že pacienti neodmítají jíst pro ztrátu chuti k jídlu, ale protože jednoduše nechtějí. Projevuje se tím jejich narušený postoj k hmotnosti a tělesným proporcím. Ke kritériím diagnostiky anorexie se řadí aktivní udržování abnormálně nízké tělesné hmotnosti, strach z tloušťky přetrvávající i přes velmi nízkou tělesnou hmotnost a u žen je zaveden termín amenorea, což je vynechání minimálně tří cyklů menstruace v období pohlavní dospělosti. (Krch, 1999)

Mentální bulimie je porucha charakterizována záchvaty přejídání, spojenými s nebezpečně přehnanou kontrolou hmotnosti. Již antičtí autoři znali pojem boulimos charakterizovaný epizodami přejídání vyvolanými neobvyklou formou hladu. Až v roce 1979 však anglický psychiatr Gerard Russell položil základní popis k diagnóze mentální bulimie. Svůj popis staví na třech základních kritériích. Za prvé je to silná a nepotlačitelná touha se přejídat, dále snaha zabránit tloustnutí vyvoláním zvracení nebo užíváním purgativ a posledním kritériem je chorobný strach z tloušťky. (Krch, 1999)

Nezdravá strava a vznik PPP mohou později vrcholit až ve vývoj některé již zmiňované civilizační choroby. Je nutné proto zdůraznit, jak destruktivní a nebezpečné následky mohou tímto rizikovým chováním vzniknout již v raném dětství. Musíme se zabývat blíže emočními potřebami dítěte, rodičů a rodiny a vzít také v úvahu úlohu školy a vrstevníků. (Krch, 1999)

## **4. Praktická část**

### **4.1. Cíl**

Cílem výzkumu je zjistit, zda Základní škola Dědina plní své veřejné poslání jako vzdělávací a preventivní instituce pro mládež. Zda její organizační struktura, hospodaření a aktivita směřují k cílům, jež tato instituce prosazuje s důrazem na hodnoty spjaté se zdravým životním stylem.

### **4.2. Metodika**

Výzkumná část je zpracována analýzou a interpretací dat získaných přímým pozorováním a řízenými rozhovory s ředitelem vybrané školy a jejími zaměstnanci. Na základě dat je odhaleno poslání instituce a následné zhodnocení jeho realizace. Teoreticky se opírá o učení Bronislawa Malinowského a jeho vědeckou teorii kultury.

### **4.3. Bronislaw Kasper Malinowski**

Bronislaw Kasper Malinowski narozen 7. dubna 1884 byl vůdcem revolučního hnutí v antropologii. Je označován za zakladatele funkcionalistické školy moderní britské sociální antropologie jako vědy o kultuře, moderního pojetí metodologie antropologických terénních výzkumů, funkcionální a institucionální analýzy. U antropologických výzkumů klade důraz na metody zúčastněného pozorování. Jeho největším dílem je vypracování teorie potřeb a institucí. ([www.nndb.com](http://www.nndb.com), 2014)

### **4.4. Vědecká teorie kultury**

Podle Malinowského dochází k uspokojování potřeb prostřednictvím organizovaných činností, které se sdružují do ucelených systémů obecně označovaných jako instituce. Jeho funkcionální analýza vychází zejména z předpokladu, že všechny instituce bez výjimky obsahují totožnou, univerzálně platnou strukturu. Mezi základní prvky této struktury řadí ideový základ činnosti instituce, personál, normy a pravidla, hmotné zařízení, aktivitu a funkci instituce.

- Ideový základ činnosti instituce nebo také charta instituce je uspořádaný systém cílových hodnot, pro které se lidé stávají jejími členy.
- Personál můžeme vnímat jako organizovanou skupinu, která se řídí podle určitých zásad. Tyto zásady jsou základní ekonomické předpoklady, jako je organizační struktura instituce, vymezení autority mezi pracovníky, jejich kompetencí a povinností ve skupině.
- Hmotné zařízení můžeme chápat jako hmotné prostředky, které má daná instituce k dispozici k plnění svého ideového základu či poslání.
- Podstatnou složkou jsou aktivity, které si vykládá jako výsledek činnosti lidí organizovaných podle organizačního schématu s cílem o naplnění poslání instituce.
- Funkcí se rozumí objektivní role, kterou instituce zaujímá v kulturním systému neboli jaký segment potřeb instituce v rámci své činnosti uspokojuje.

Funkci institucí tedy pojímá jako nadbiologický, specifický nástroj společnosti k uspokojování jejich potřeb. Tvrdí, že k uspokojování základních potřeb zvířat, postačují instinkty, které ale u lidské společnosti považuje za bezcenné a na jejich místo dosazuje právě funkci institucí. Instituce mají za úkol předávat výchovu a znalost nutnou k využívání svého okolí k uspokojování potřeb jedince. Tyto potřeby se neustále mění v návaznosti na změny institucí, zejména pak na změny jejich hodnot, které se snaží předávat dál. (Malinowski, 1968)

## 4.5. Sídliště na Dědině a okolí

Při hodnocení vlivu školy na zdravý životní styl mládeže musíme přihlídnout i k tomu, co tvoří její okolí. Základní škola Dědina (dále jen ZŠ Dědina) se nachází v těsné blízkosti Sídliště na Dědině, které spadá do části Prahy 6 – Ruzyně a svým kouskem zasahuje také do Liboce. Poskytuje domov zhruba 6000 lidí. Nedaleko sídliště se také nalézá letiště, dnes známé pod názvem Letiště Václava Havla. Jádrem této lokality tvoří deset dvanáctipatrových panelových domů dostavěných kolem roku 1980. V těchto panelových domech můžeme nalézt přibližně 1600 bytů, které se svým rozměrem řadí do kategorie 3+1 a 2+kk. Později se sídliště rozšířilo také o čtyřpatrové panelové domy, sousedící rodinné domky, mateřskou školku a mnoho dalších. Zásadní dominantou se stal kulturní dům Delta, ve kterém se dnes nachází rozsáhlé zdravotnické středisko, které je

využíváno nejen lidmi z blízkého okolí. Dále můžeme v tomto komplexu nalézt veterinární ordinaci, restauraci, bar, cukrárnu, knihovnu, stanici policie, drogerii Teta, poštu i pobočku obchodního řetězce Billa. Tomuto komplexu začalo po listopadu 2006 konkurovat obchodní centrum Šestka. Obchodní centrum stojí nedaleko sídliště směrem blíže k letišti, ale pro mnoho starších občanů je toto centrum stále daleko a tak se Delta a jednotlivé obchody uvnitř tohoto komplexu stále udržují v činnosti.

Dříve bylo sídliště fádním labyrintem šedého betonu. Panelové domy chátraly a zeleň, které zde bylo pomálu, nebyla ničím zvláštní a prakticky neudržovaná. Radnice Prahy 6 se po naléhání zdejších obyvatel rozhodla tuto situaci razantně změnit. V roce 2005 začala kompletní renovace sídliště, která se rozdělila na tři části a skončila v roce 2009. První část renovace se týkala rekonstrukce panelových domů, konkrétně došlo na změnu fasád budov a výměnu oken, které jsou obzvláště nutné z důvodu velkého hluku produkovaného letištem. V této části investovala radnice do projektu přibližně 80 000 000 korun. Druhá fáze byla spjata s rekonstrukcí budovy ZŠ Dědina. Touto fází se budeme podrobněji zabývat v práci později. Revitalizace zelených ploch a rekonstrukce parteru byla považována za fázi třetí, která stála radnici přibližně 66 000 000 korun. Vysázeno bylo na 165 nových stromů, převážně listnatých. Trávník mezi panelovými domy byl obohacen o systém automatického zavlažování. Vzniklo nové centrum sídliště s fontánami, zvláštním osvětlením a velkými hodinami. Přibylo 24 dlouhých lavic k sezení v okolí panelových domů a také 24 odpadkových košů. Mimo dlouhých lavic také radnice nechala postavit 100 dalších menších lavic kolem celého sídliště. Bylo opraveno 20 schodišť a vystavěna úplně nová zámková dlažba. Veřejné osvětlení se také dočkalo své obměny. Dohromady radnice investovala do všech tří fází projektu 280 000 000 korun. Sídliště dnes odpovídá vysokým standardům bydlení a stalo se jedním z nejmodernějších sídlišť v celé České republice. Součástí rekonstrukce se měla stát i výstavba nových prostor pro parkování automobilových vozů. Proti výstavbě parkoviště se postavila řada obyvatel a nakonec nebyla do rekonstrukce zahrnuta. Téma začalo být znovu aktuální vzhledem k plánovanému prodloužení tramvajové linky, která dnes končí zastávkou Divoká Šárka, až na Sídliště na Dědině. Prodloužení tramvajové linky bude mít za následek zmenšení už tak malých ploch, které poskytují parkování pro mnoho obyvatel. Zároveň se lidé obávají zvýšeného hluku, který tramvajová doprava v blízkosti sídliště přinese. Není se čemu divit,

když si neustále musejí zvykat na hluk produkovaný letadly, Evropskou ulicí a nově k nim má přibýt ještě ten tramvajový.

Pro mnoho lidí je lokace příjemná také z důvodu přilehlé přírodní rezervace s názvem Divoká Šárka. Přírodní rezervace se rozkládá na hornatých úbočích Šáreckého potoka, zejména na jeho pravém břehu. Na vrcholcích těchto úbočí se tvoří stepi, které postupně přecházejí do rozsáhlého lesa. Divoká Šárka představuje pro mnoho lidí únik z betonové džungle Prahy a její nezaměnitelná flóra a fauna nabízí mnoho k vidění. Netřeba potom uvádět to, že děti mohou této rezervace využívat k volnočasovým aktivitám a alespoň na chvíli utéct smogu a hluku velkoměsta. Základní škola využívá park k nejrůznějším sportovním aktivitám a vycházkám, při kterých se děti učí o historii Divoké Šárky a současně se rekreují.

## **4.6. Budova Základní školy Dědina a sportovní areál**

Budova základní školy prošla stejně jako sídliště celkovou rekonstrukcí. Tato rekonstrukce skončila v roce 2008 a trvala jeden a půl roku. V publikacích, které o rekonstrukci vyšly, jsme se mohli dočíst o částce dosahující 138 000 000 korun, ale sdělení ředitele školy částku ještě navýšilo. Konečná částka byla vyčíslena na 150 000 000 korun a byla financována městskou částí Praha 6 (dále jen MČP 6). Rozdíl mezi částkou, kterou uvádějí nejrůznější novinové zdroje a tou, která nám byla sdělena ředitelem školy, si můžeme vysvětlit tím, že do celkové rekonstrukce nebyly připočítány poslední drobné úpravy objektu, dodělávky interiérů a také vydláždění prostoru před školou. Do sumy 138 000 000 můžeme zařadit výměnu elektrických rozvodů, otopného systému, kompletně zmodernizovanou jídelnu i kuchyň, rekonstrukci veškerých sociálních zařízení, výměnu podlah a oken, opravu omítky a vnitřního pláště se zateplením. Nově vznikl v budově divadelní sál a přibyly odpočinkové zóny. Při vstupu do školy narazíme na esteticky a moderně vypadající recepci. Škola se také může pyšnit úplně novým informačním systémem.

Rekonstrukce školy za jejího chodu nebyla vůbec jednoduchá pro personál ani pro žáky samotné. Nejprve mohla výuka probíhat denně bez větších potíží, když se práce dotýkaly pouze venkovního prostoru budovy. Až když došlo na zásahy uvnitř budovy,



museli se žáci ZŠ Dědina přesunout do nedaleké základní školy Vlastina (dále jen ZŠ Vlastina), kde strávili přibližně rok studia, kdy byla budova jejich školy k výuce nevyhovující. Toto sloučení nebylo jednoduché z hlediska organizace výuky, žáků ani učitelů. Veškeré nepotřebné věci byly zlikvidovány a ty životně důležité byly přemístěny do přechodného prostředí ZŠ Vlastina. Byla využita každá volná třída a někteří rodiče nesli obtíže spojené s tímto sloučením velice nelibě. Rok 2007 se stal pro školu přelomovým, protože se část již zrekonstruované ZŠ Dědina mohla začít používat. Touto částí byly prostory používané pro výuku žáků prvního stupně. Organizace výuky byla ještě ztížena tím, že docházelo k provozu školy na dvou samostatných pracovištích. Na konci roku 2008 došlo k dokončení rekonstrukce a k opuštění dočasného útočiště ZŠ Vlastina. Žáci i učitelé se mohli vrátit do zrekonstruované budovy ZŠ Dědina. Rekonstrukcí se zvýšila kapacita budovy na 700 žáků z původních 500. Pro městskou část Prahy 6 by byla existence dvou základních škol v těsné blízkosti nevýhodnou z hlediska financování i přehlednosti, a tak se rozhodla starší budovu ZŠ Vlastina pro výuku uzavřít a předat k pronájmu. V budově bývalé ZŠ Vlastina se dnes nachází sídlo soukromé školy Prague British School. Slouží tak výuce dodnes, ale Městská část Prahy 6 není zatížena financováním této výuky.

Po úspěšné rekonstrukci budovy ZŠ Dědina MČP 6 rozhodla o dalším projektu, který se blíže dotýká sportoviště při ZŠ Dědina. Stávající sportoviště bylo zcela nevyhovující a bylo až neuvěřitelné, že škola s tak výbornou reprezentací na sportovním poli v porovnání s jinými školami, nemá sportoviště vyhovující takovým potřebám a výsledkům. MČP 6 se dlouho bránila připomínkám, které upozorňovali na nevyhovující stav sportoviště s tím, že nebyly vyřešeny majetkové vztahy pozemků, na kterých se areál nachází. Po dořešení těchto sporů již tedy nic nebránilo tomu, aby na plánovanou rekonstrukci došlo. Proto se na začátku roku 2014 rozhodl zřizovatel školy MČP 6 tento projekt financovat. Projekt je velmi rozsáhlý a tak se přistoupilo k realizaci plánu ve dvou letech. Na konci září tohoto roku se dokončili práce na první fázi projektu s celkovým vyčíslením nákladů dosahujících částky 33 000 000 korun. Během této fáze se rekonstrukce zaměřila na výstavbu nového atletického oválu, uvnitř kterého se nachází fotbalové hřiště, které bylo vybaveno umělým trávníkem třetí generace a bude moci být využíváno pro soutěžní utkání pořádané fotbalovou asociací. Přibylo hlediště pro diváky, budova sloužící jako šatny pro sportovce a zároveň jako zázemí pro pracovníka udržujícího sportoviště, oplocení a osvětlení areálu.

Ve druhé fázi, která se plánuje na období letních prázdnin roku 2015, se počítá s výstavbou dvou tenisových kurtů, dvou hřišť určených pro volejbal či badminton, skok daleký i vysoký a budou pokračovat sadové úpravy. Tato fáze má MČP 6 přijít na plánovaných 22 000 000 korun, tudíž by se celkové náklady na výstavbu sportoviště měly vyšplhat na 55 000 000 korun. Ředitelem školy bylo potvrzených 50 000 000, ale jednalo se pouze o odhad a vzhledem k tomu, že rekonstrukce ještě není hotova, je možné že může dosáhnout výše 55 000 000 uváděných oficiálně MČP 6. Realizací obou fází projektu, stejně jako rekonstrukce budovy byla pověřena akciová společnost SNEO, která je ve 100% vlastnictví městské části Praha 6.

Základní škola je pravidelným spoluorganizátorem sportovních soutěží v rámci Poháru Prahy 6, a proto si takto kvalitní sportoviště jistě zaslouží. Sportoviště mohou využívat nejen žáci základní školy ale také veřejnost, která má v době k tomu vymezené na školní pozemek přístup. Zrekonstruovaná budova a sportovní areál má také využití při realizování doplňkové hospodářské činnosti školy.

*Obrázek 2 - Zrekonstruované hřiště ZŠ Dědina*



Zdroj: (Sneo.cz)

*Obrázek 3 - ZŠ Dědina před rekonstrukcí*



Zdroj: (stavokontrol.cz)

*Obrázek 4 - ZŠ Dědina po rekonstrukci*



Zdroj: (static.panoramio.com)

## 4.7. Hospodaření školy a její organizační struktura

Název školy:	Základní škola Dědina
Adresa školy:	Žukovského 6, Praha 6, 161 00
Zřizovatel:	Městská část Praha 6
Adresa zřizovatele:	Československé armády 23, Praha 6, 160 52

Základní škola je součástí výchovně vzdělávací soustavy a je zařazena do rejstříku škol a školských zařízení. Je úplnou základní školou s 1-9. ročníkem. Podle zřizovací listiny ze dne 16. 12. 1992 a jejich pozdějších úprav jsou součástí školy základní škola, školní družina, školní klub a školní jídelna.

Instituce je příspěvkovou organizací. Příspěvkové organizace čerpají finance na provoz a na mzdy, povinné odvody z mezd a učební pomůcky. Platy učitelů hradí Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (dále jen MŠMT) formou dotace krajů a obcí, které následně finanční prostředky uvolní formou příspěvku. Tímto stylem hradí MŠMT i povinné odvody z těchto platů a také učební pomůcky.

Provoz hradí ze svého rozpočtu zřizovatel, tedy Městská část Praha 6 formou příspěvku. Škola je podle legislativních pravidel plátce DPH. K účtování používá program Gordic. Výše příspěvku je závislá na počtu žáků.

*Tabulka 3 - Počet žáků ZŠ Dědina k 30. 6. 2014*

I. Stupeň	II. Stupeň	Celkem
313	177	490

Zdroj: (Výroční zpráva ZŠ Dědina, 2014)

Počet žáků hraje v rozpočtu školy velkou úlohu. Škola je svojí rozlohou značná, a pokud dojde ke kolísání počtu žáků, snížením příspěvku od zřizovatele se může dostávat do finančních obtíží. Počet žáků školy je zatím v mezích udržitelnosti. Nicméně jak jsem již konstatoval při rozboru rekonstrukce školy, kapacita žáků se zvýšila na 700, tudíž počet 490 žáků k 30. 6. 2014 není pro ZŠ Dědina počtem cílovým a snaží se atraktivností svého školního vzdělávacího programu a nezpochybnitelným přínosem rekonstrukce školy počty žáků navyšovat. Zatím se tento plán daří a vyjádření ředitele školy k 23. 2. 2015 hovoří již o počtu 550 žáků s neustálou tendencí růstu.

Zatímco počet žáků má na rozpočet školy velký vliv, náklady na provoz budovy jsou konstantní. Do nákladů na provoz můžeme začlenit náklady na údržbu budovy, teplo, elektřinu, úklid, údržbu chodníků, sportovního areálu, mytí oken a mnoho dalších dílčích provozních nákladů.

Pro lepší představu o financování této instituce přikládám tabulky příjmů a výdajů školy.

Tabulka 4 - Příjmy ZŠ Dědina

Příjmy v Kč	Rok 2013	I.pololetí 2014
I. Investice	628 594	-
II.Celkové příjmy (výnosy)	28 768 300	15 632 075
z toho:		
1/ Poplatky celkem (vlastní příjmy)	2 464 860	1 433 315
a) školní družina	370 200	202 900
b) stravné	2 061 149	1 228 124
c)ostatní příjmy	33 511	2 291
2/Příjmy z doplňkové činnosti celkem	920 268	561 363
a) nájmy včetně služeb	477 516	295 168
b)zájmová činnost	271 955	140 730
c)ostatní příjmy	170 797	125 465
3/Ostatní příjmy celkem	25 217 643	13 637 307
a)dotace MŠMT (SR)	17 456 000	8 950 593
b)dotace MČ Praha 6	7 761 643	4 686 714
v tom:		
granty	480 500	534 000
integrace	715 200	596 900
příspěvek Waldorfská aktivita		
příspěvek - výuka cizích jazyků	599 000	256 000
projekt "Škola na dotek"	1 022 750	669 600
	-	550 331
c)úroky z bankovních účtů	306	90
d) převod z rezervního fondu	8 423	-
e)převod z investičního fondu	156 800	-

Zdroj: (Výroční zpráva ZŠ Dědina, 2014)

Tabulka 5 - Výdaje ZŠ Dědina

Výdaje v Kč		rok 2013	I.pololetí 2014
I. Investice		628 594	-
II. Neinvestiční výdaje celkem (náklady)		28 731 035	15 502 564
z toho:	Platy prac.školy	14 587 029	7 421 823
v tom:	platy hrazené z MŠMT(SR)	12 623 800	6 432 004
	platy hrazené MČ Praha 6	1 231 051	755 750
	platy hrazené z doplň.činnosti	312 667	72 714
	platy Waldorfská aktivita	419 511	161 355
OON		291 135	302 942
v tom:	OON hrazené z MŠMT	64 000	103 675
	OON hrazené z MČ Praha 6	135 749	68 950
	OON hrazené z doplň.činnosti	91 386	130 317
Zákonné odvody z platů		5 143 794	2 641 929
v tom:	hrazené z MŠMT	4 401 245	2 246 807
	hrazené z MČ Praha 6	492 615	296 211
	hrazené z doplň.činnosti	110 809	40 729
	Waldofrská aktivita	145 202	58 182
Spotřeba materiálu		959 347	908 603
v tom:	hrazená z MŠMT	325 460	144 882
	hrazená z MČ Praha 6	329 765	699 524
	hrazená z vlastních příjmů	297 814	57 016
	hrazená z doplň.činnosti	6 310	7 258
Potraviny		2 026 792	1 284 197
v tom:	hrazené z vlastních příjmů	1 941 427	1 218 129
	hrazené z doplň.činnosti	85 365	66 068
Spotřeba energií		2 550 234	1 528 868
v tom:	hrazeno z MČ Praha 6	2 273 767	1 322 428
	hrazeno z vlastních příjmů	-	93 523
	hrazeno z doplň.činnosti	276 467	112 917
Nájemné	hrazeno z MČ Praha 6	751 383	375 692
Opravy a udržování		281 301	120 405
v tom:	hrazeno z MČ Praha 6	-	111 615
	hrazeno z inv.fondu	156 800	-
	hrazeno z DČ	-	1 850
	hrazeno z vlastních příjmů	124 501	6 939
Odpisy	hrazeno z MČ Praha 6	512 591	243 287
Ostatní náklady		1 627 429	674 818
v tom:	hrazené z MŠMT	49 917	23 225
	hrazené z MČ Praha 6	1 422 919	593 831
	hrazené z vlastních příjmů	154 593	57 762
Výsledek hospodaření		37 265	129 511

Zdroj: (Výroční zpráva ZŠ Dědina, 2014)

Jako příspěvková organizace by škola neměla dosahovat velkého záporného ani kladného hospodářského výsledku, protože čerpání příspěvků je zřizovatelem kontrolováno pomocí zpětné vazby od ředitele školy. Kontrola probíhá čtvrtletním dokladováním činnosti instituce společně s komentářem ředitele. Účetní uzávěrky podléhají kontrole Magistrátu hlavního města Prahy.

Instituce má kladný hospodářský výsledek pomocí doplňkových činností školy, které jsou zejména v kompetenci ředitele školy. Doplňková činnost školy může být charakterizována pronájmem sportovního areálu, tělocvičen a tříd, poplatky za účast dítěte v zájmovém kroužku školy a využívání možností stravování nabízených školou cizími strávníky. Díky rekonstrukci školy mají tyto doplňkové činnosti velké využití a čeká se mnohem větší přínos ve výnosech instituce do budoucna, protože tabulky příjmů a výdajů ještě nezachycují stav po rekonstrukci areálu. Ředitel školy se snaží sladit harmonogram výuky se zájmem poptávky po těchto doplňkových činnostech. Pokud by škola dosahovala záporného hospodářského výsledku, byl by ředitel školy označen za osobu, která za špatný výsledek zodpovídá a došlo by na základě rozhodnutí zřizovatele na jeho odvolání. Kladný hospodářský výsledek, jaký můžeme vidět v roce 2013 se přerozděluje do tří základních fondů, které škola tvoří. Prvním je fond odměn, který je dále používán na mimořádné platové ohodnocení zaměstnanců. Druhý fond je fond rezerv, který se používá na drobné opravy související s provozem budovy a třetím je investiční fond, který se využívá na spolufinancování investičních plánů školy jako je např. nákup tabletů v programu “Škola na dotek“. Všimněme si, že v tabulkách výdajů a příjmů nenalezneme žádné zmínky o financování rekonstrukce školy a přilehlého sportovního areálu. Tato skutečnost je dána tím, že realizace projektu spadala pod působnost zřizovatele školy MČP 6 a ne školy jako státní příspěvkové organizace.

V další části budeme vycházet z organizačního řádu školy. Organizační řád je základním předpisem zařízení. Je vydán proto, aby:

- stanovil dělbu pravomocí a odpovědností mezi vnitřními organizačními jednotkami, tzn., aby upravil vnitřní organizaci v zařízení
- podrobněji specifikoval základní úkoly zařízení, které jsou pro zařízení stanoveny v zřizovací listině

- vytvořil předpoklady pro správný výkon řídicích vazeb v zařízení
- formou organizačního schématu jako nedílné součásti organizačního řádu srozumitelně všem zaměstnancům i externím uživatelům (např. kontrolní orgány) znázornil vzájemné vztahy podřízenosti a nadřízenosti mezi řídicími a výkonnými složkami v zařízení
- definoval systém řízení, tj. řídicí úroveň, poradní orgány a periodičnost porad

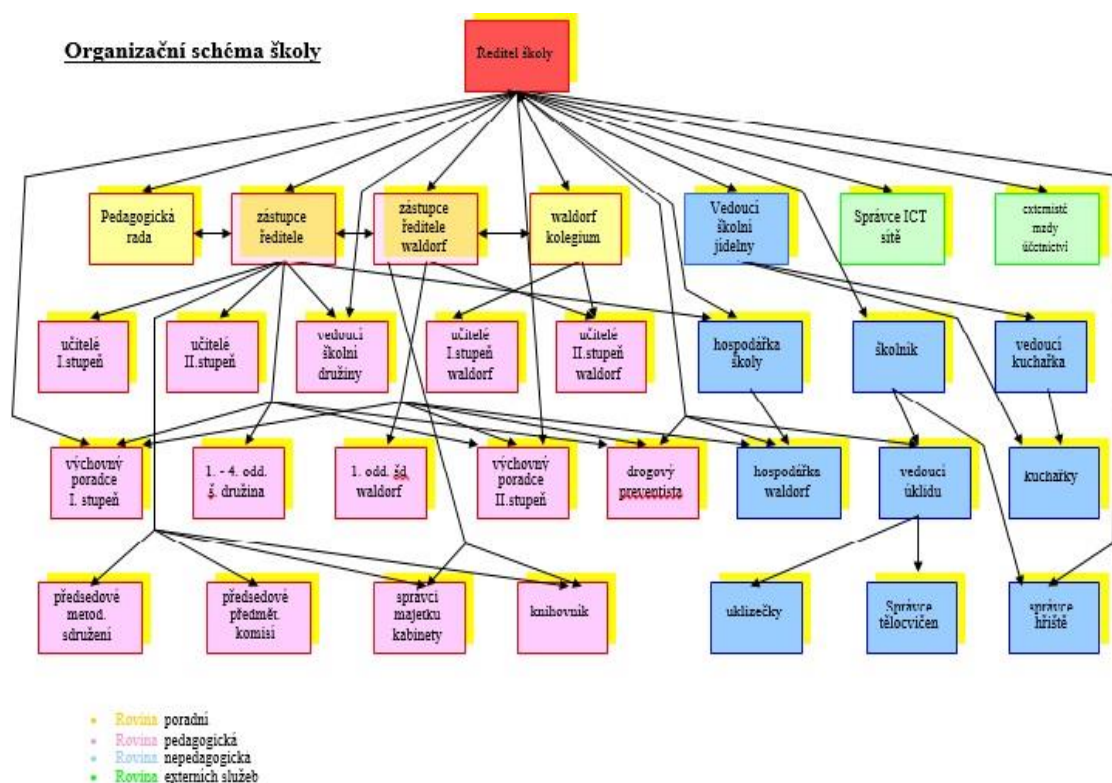
Samostatnými organizačními jednotkami ZŠ Dědina jsou základní škola, waldorfská škola, školní jídelna na Dědině a školní družina se dvěma sekcemi. Družina pro žáky ZŠ a sekce pro žáky waldorfských tříd. Navenek zastupuje zařízení ředitel, v jeho nepřítomnosti jeho statutární zástupce (zástupce ředitele). Chod zařízení je řízen organizačním řádem, který je k dispozici všem zaměstnancům a kontrolním orgánům a je uložen u ředitele školy, zástupců ředitele a hospodářky školy.

Organizační struktura je velmi důležitá. Upřesňuje vztahy podřízenosti a nadřízenosti mezi základními organizačními jednotkami v zařízení. Tyto organizační jednotky zároveň vymezují okruh zaměstnanců přímo jmenovaných a odvolávaných ředitelem (jde o zaměstnance v přímé organizační působnosti ředitele). Organizační změny mohou provádět oprávnění řídicí zaměstnanci prostřednictvím útvaru personalistiky a s písemným souhlasem ředitele. Pokud tato změna není v rozporu s vnitřním platovým předpisem a limitem mzdových prostředků, je provedena a změna je podchycena v organizačním schématu.

Nejvyšším orgánem řízení je ředitel. Pro lepší představu o jednotlivých kompetencích, vztazích nadřízenosti a podřízenosti přikládám organizační schéma školy, tak jak ho popsal ředitel.



Obrázek 5 - Organizační schéma školy



Zdroj: (Vlastní zpracování)

## 4.8. Školní vzdělávací program a prevenční programy

Školní vzdělávací program ZŠ Dědina vychází z vlastního pojetí výchovně-vzdělávacího procesu. Škola si klade za cíl všestranný a harmonický rozvoj tělesných i duševních schopností žáka. Zejména se zaměřuje na to, naučit žáky přemýšlet, vybavit je odpovídajícími znalostmi, rozvinout jejich individuální schopnosti a vést je k uvědomění vlastní odpovědnosti a ceny. Co je důležité, žáci nejsou pouhými účastníky programu, ale společně s pedagogy jsou jeho tvůrci. Všechny tyto cíle jsou podřízeny všeprostupující myšlence respektu k úspěchu a osobě druhého. Škola klade také velký důraz na zpětnou vazbu poskytovanou rodiči a snaží se o co nejčastější setkávání rodičů s vedením školy a třídními učiteli jednotlivých ročníků.

Pro posouzení kvality vzdělávání na ZŠ Dědina nám poslouží evaluace žáku pomocí SCIO testů ve školním roce 2013/2014. V tomto školním roce byli testováni žáci

5., 6. a 9. ročníků z Matematiky, Českého jazyka, Angličtiny a Obecných studijních předpokladů (OSP).

Tabulka 6 - Srovnání žáků ve SCIO testech 2013/2014

Ročník	Testovaná oblast	Úspěšnost
<b>5</b>	Matematika	48%
	Český jazyk	48%
	Angličtina	60%
	OSP	50%
<b>6</b>	Matematika	48%
	Český jazyk	46%
	Angličtina	48%
	OSP	60%
<b>9</b>	Matematika	44%
	Český jazyk	59%
	Angličtina	62%
	OSP	59%

Zdroj: (Výroční zpráva ZŠ Dědina, 2014)

Úspěšnost je udávána pomocí percentilu. Percentil je srovnání se souhrnným výsledkem testovaných škol v republice zapojených do programu SCIO testů a můžeme dle něho usoudit, kolik % škol v republice ZŠ Dědina v testování předběhla.

Na základě výsledků můžeme tvrdit, že škola v nižších ročnících druhého stupně vychází z evaluace většinou průměrně, občas lehce nadprůměrně. U žáků 9. tříd je percentil velmi uspokojující ve většině testovaných oblastí, pouze matematika skončila lehce pod průměrem testovaných škol. U 9. tříd také musíme vzít v potaz, že většina těch nejnadanějších žáků již byla přijata na víceletá gymnázia, což skvělé výsledky ještě podtrhuje. Ředitel školy také na základě svých zkušeností tvrdí, že přílišné testování žáků ubírá na výpovědní hodnotě testů, jelikož žáci neberou časté testování příliš vážně.

Prevenční programy se uskutečňují každým rokem na ZŠ Dědina pomocí dvou tříhodinových bloků pořádaných pro žáky celého 2. stupně. O realizaci prevenčních programů se stará Prev-Centrum Prahy 6. Obsah jednotlivých setkání (zdravý životní styl, různé druhy závislostí a obrana proti nim, mezilidské vztahy a komunikace...) škola chápe jako důležitou součást vzdělávání, a proto ve spolupráci s Prev-Centrem pokračuje již sedmým rokem. Ve škole je po celou dobu výuky přítomný i drogový preventista Mgr. Jana Chalupová, která úzce spolupracuje právě se zaměstnanci Prev-Centra. Na základě

jejich šetření prováděných v prevenčních blocích byly zjištěny tyto výsledky, které jsou srovnávány s výsledky výzkumů prováděných na žácích základních škol v Moravském kraji v roce 2013.

*Tabulka 7 - Průměrný věk setkání žáka s návykovou látkou*

Návyková látka	Průměrný věk na ZŠ Dědina	Průměrný věk v Moravském kraji
Cigarety	13,22	12,44
Alkohol	12,78	12,43
Marihuana	14,90	14,69

Zdroj: (šetření prováděná Prev-Centrem 2014/Statistika Mládež a drogy 2013)

Toto srovnání nám ukazuje, že žáci ZŠ Dědina se setkávají s návykovou látkou během studia v průměru v pozdějším věku než jejich vrstevníci v Moravském kraji, tudíž můžeme tvrdit, že škola a její prevenční programy odvádějí svojí práci velmi dobře. Samozřejmě musíme přihlídnout také k tomu, že výběrový soubor na ZŠ Dědina byl mnohem menší (100 žáků 6. – 9. tříd), oproti výběrovému souboru v Moravském kraji (1067 žáků 6. – 9. tříd). Výpovědní hodnotu také narušuje přítomnost pedagoga při šetřeních v blocích uskutečňovaných Prev-Centrem, zatímco šetření v Moravském kraji byly prováděny bez přítomnosti pedagoga. Děti ze ZŠ Dědina mohou mít tendenci se za svojí závislost stydět nebo se bát kázeňských postihů, i když jim bylo rezolutně řečeno, že k žádným takovým postihům docházet nebude a pedagog byl během šetření poslán do vedlejší místnosti.

Tělesná výchova je realizována dvěma hodinami týdně v každém ročníku. Jsou k ní využívány zmodernizované prostory velké i malé tělocvičny a nově k nim přibyl i zrekonstruovaný sportovní areál. Učitel se při hodině snaží o maximální prožitek žáka z pohybu a koncipuje výuku tak, aby vyrovnával tělesné rozdíly při hrách ve skupině. Tímto stylem realizace výuky by nemělo docházet k utlačování méně pohybově nadaných žáků či žáků s hmotnější konstitucí těla. Snaží se o hodnocení žáka na základě jeho potenciálu a přístupu k aktivitám. Bohužel nemůže plně opomenout ani hodnocení čistě na základě tabulkových hodnot. ZŠ Dědina nevede žádné zdravotnické kontroly na zjišťování hodnot BMI svých žáků, tudíž nemůžeme odhadnout, kolik žáků je v normě a kolik se již potýká s mírnou obezitou. Při mých inspekcích na hodinách tělesné výchovy ZŠ Dědina jsem shledal pouze 1-2 děti v každém ročníku 2. stupně, které by odhadem mohli být

zařazeny do kategorie mírné obezity. Odvážuji si tvrdit, že tyto děti nejsou negativním stylem ovlivňovány školou, ale spíše nesprávnou životosprávou svých rodičů.

## 4.9. Stravování, zájmové kroužky a finanční analýza

Stravování ve školní jídelně je velmi uspokojující. Jídelna je dostatečně velká, aby pojmula i 250 obědvajících žáků najednou a stejně jako celá budova, je kompletně zrekonstruována. Žáci povětšinou hodnotí jídlo kladně a mají na výběr ze dvou hlavních jídel denně. Druhé jídlo je vždy vegetariánské a nově od 4. 2. 2015 si žáci mohou vychutnat toto jídlo uvařené výhradně z BIO produktů. Nové ustanovení o druhém jídle bylo implementováno do stravovacího programu na základě žádostí rodičů směřovaných na vedení školy. Hospodářka školní jídelny Hana Plischkeová i její vedoucí kuchařka jsou poučeny o zásadách zdravé výživy a snaží se jídelníček těmto zásadám vždy uzpůsobit. Zásobování školní jídelny probíhá jednou za měsíc na základě spotřebního koše, který vychází z jídelníčku sestaveného vždy na měsíc dopředu.

Stravování žáků je částečně dotováno ze školního rozpočtu a zůstatkovou cenu oběda si musí žáci, respektive jejich rodiče, hradit samy. Zůstatková cena je rozdílná v závislosti na věku žáka.

Tabulka 8 - Cena obědu ŠJ ZŠ Dědina

Cena stravování ve školní jídelně ZŠ Dědina 2014/2015	
7-10 let	27,-Kč
11-14 let	29,-Kč
15+	31,-Kč
Cizí strávníci	80,-Kč

Zdroj: (ZŠ Dědina, 2015)

V souladu se záměry vymezenými ve školním vzdělávacím programu, věnuje škola velkou péči mimoškolním aktivitám žáků. Výuka je charakterizována nábořem žáků do kroužků v říjnu a ukončením výuky v květnu. Červen je poté vyhrazen na náhrady odpadlých hodin z průběhu roku. Centrum sportu pracující při škole umožňuje nabízet pohybové aktivity i žákům z ostatních škol, které k tomu nemají dostatečné zázemí. Školu je možné na základě níže uvedených kroužků označit za kulturní a sportovní centrum, které slouží k využití volného času dětí v lokalitě přesahující sídliště Dědina.

Tabulka 9 - Ceník kroužků ZŠ Dědina

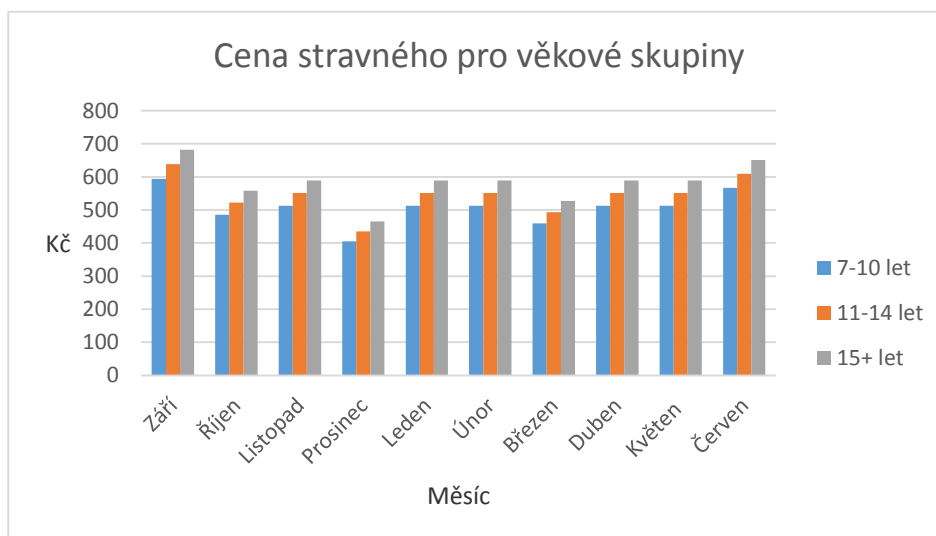
Kroužek	Den	Čas	Cena/měsíc
Miniškola sportu	úterý/čtvrtek	13:30-14:30	670,-Kč
Malý aviatik	pátek	14:00-15:00	600,-Kč
Výtvarný kroužek	čtvrtek	15:00-16:00	900,-Kč
Příprava na př. zkoušky z ČJ	úterý	14:00-15:00	900,-Kč
Matematické chvílky	pondělí	13:00-14:00	600,-Kč
Příprava na př. zkoušky z Mat.	čtvrtek	14:00-15:00	900,-Kč
Šikovné ruce	středa	13:45-14:45	900,-Kč
Badminton	středa	14:00-15:00	670,-Kč

Zdroj: (ZŠ Dědina, 2014)

Závěr této části bude věnován analýze výdajů žáka za stravování a účast v jednom z kroužků na ZŠ Dědina. Pro výpočet finanční zátěže rodiny bude použit průměrný příjem úplné rodiny zjištěný z ČSÚ. Pro implementaci ceny kroužků do výpočtu bude použita zprůměrovaná částka zájmového kroužku z ceníku uvedeného výše a pro výpočet ceny stravování za celý školní rok ceník stravného. Do výpočtu počtu dní, které dítě stráví ve škole, nejsou zahrnuty víkendy, státní svátky a ředitelská volna.

Průměrná cena jednoho kroužku z ceníku uvedeného výše byla zjištěna 768,- Kč/měsíc. Průměrný čistý měsíční příjem rodiny byl z ČSÚ pro rok 2014 zjištěn ve výši 28 283,-Kč.

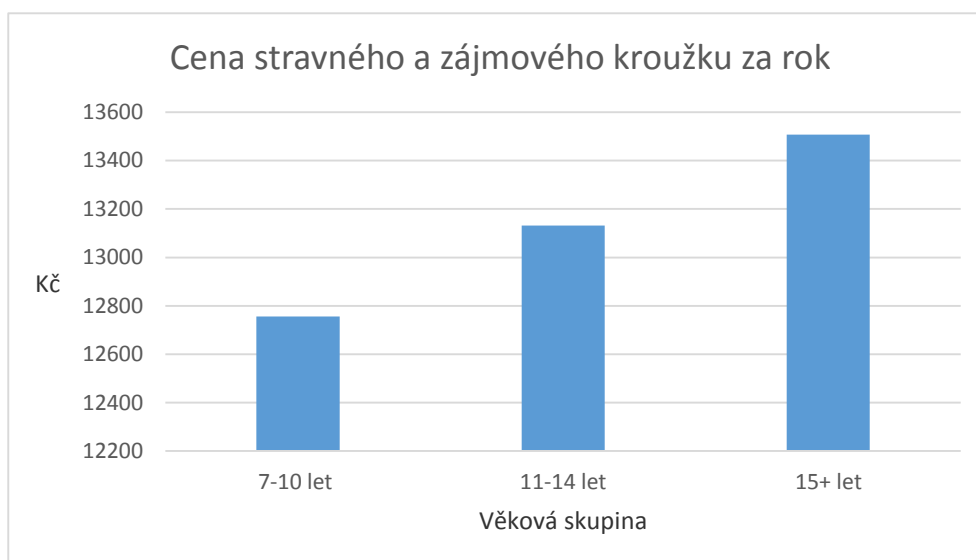
Graf 1 - Měsíční cena stravného



Zdroj:(Vlastní zpracování)

Z grafu je možno vyčíst ceny za jednotlivé měsíce pro jednotlivé věkové skupiny. Výše stravného se nijak drasticky nemění mezi jednotlivými věkovými skupinami. V měsíčním zatížení ještě rozdíl věkových skupin není úplně průkazný. Následuje graf, který ukazuje výši celoročního zatížení rodiny, kdy je k ceně stravného připočítána ještě cena za vybraný kroužek.

Graf 2 - Stravné + kroužek



Zdroj: (Vlastní zpracování)

V celkovém ročním souhrnu za stravné a zájmový kroužek již ale rozdíl věkových skupin patrný je. Skupina 7-10 let dosahuje výše ročních nákladů 12756,-Kč. Skupina 15+

let dosahuje výše 13508,-Kč. Roční příjem úplné rodiny je 339396,-Kč. Pokud by rodina žáka staršího 15+ let platila celoročně jeho stravování ve školní jídelně a nechala ho docházet do zájmového kroužku dle jeho výběru, zatížilo by to její rozpočet ve výši 3,98%.

## 5. Výsledky a diskuse

Vhodné prostředí, kvalitní vzdělání, dostatečný pohyb, správné stravování a programy prevence proti nežádoucím vlivům životního stylu jsou základní determinanty zdravého vývoje dětí a jejich životního stylu. Pokud jsou tyto předpoklady dodržovány, dítě se může těšit fyzické i psychické odolnosti vůči okolí.

Předmětem praktické části bylo zjistit, zda Základní škola Dědina splňuje tyto základní prvky a zda rozvíjí u dětí povědomí o tom, co je pro ně zdravé a co nikoliv. Nejprve byla rozebrána lokalita, ve které se škola nachází, protože v ní žáci stráví velmi mnoho svého času. Zrekonstruovaná oblast Sídliště na Dědině, která těsně sousedí s přírodní rezervací Divoká Šárka, poskytuje jedno z nejpříjemnějších prostředí ke správnému vývoji dětí. Nedávné rekonstrukce změnilo toto prostředí k nepoznání a realita se velmi vymyká představě klasického fádního pražského sídliště. Nabízí mnoho možností k mimoškolním pohybovým aktivitám a žáci si cení zejména klidného prostředí mimo centrum Prahy. Fontány využívají děti během letních dnů k vodním radovánkám. Bohužel, oblíbili si je i někteří bezdomovci, kteří nepředstavují správné příklady zdravých životních stylů. Tato oblíbená část sídliště je monitorována kamerovým systémem a ještě nedošlo k případu, kdy by bezdomovec dítě nějakým způsobem napadl, proto tento jev není vnímán jako velký problém. Stejně tak hluk produkovaný občasným přeletem letadla z nedalekého Letiště Václava Havla není považován za nijak škodlivý pro žáky ZŠ Dědina.

Během sběru informací docházelo k osobním setkáním s vedením školy, které autorovi práce poskytlo základní data a jejich přístup byl více než vstřícný. Vedení školy dovolilo přístup do školy, sportovního areálu, jednotlivých vyučovacích hodin i školní jídelny. Nejzásadnější komunikace probíhala s ředitelem školy Mgr. Mojmírem Dunděrou, který se snažil být co nejvíce nápomocný a veškerá vyžádaná data ochotně poskytl. Ostatně tento fakt vyplývá i ze skutečnosti, že základní školy jsou povinny tyto informace na žádost předložit komukoliv, kdo má o ně zájem. Snaha o první kontakt s ředitelem přímým voláním na jeho telefonní číslo se nesešla s úspěchem, ale na následný e-mail odpověděl obratem tentýž den a do tří dnů byla sjednaná první schůzka.



Rekonstrukce budovy v letech 2006 – 2008, udělala ze ZŠ Dědina jednu z nejmodernějších škol v Praze a může být právem pokládána za absolutní špičku mezi ostatními školami. Městská část Praha 6 pokračuje v renovaci dále a její nový projekt rekonstrukce přílehlého sportovního areálu, který je rozčleněn do dvou etap. První byla dokončena v roce 2014 a ta druhá se začne realizovat během letních prázdnin roku 2015. Snahou je vytvořit ze ZŠ Dědina sportovní centrum, které své nadstandardní sportovní služby bude schopné nabídnout nejen svým studentům, ale také širokému okolí.

Zmodernizované prostory ZŠ Dědina splňují svůj výchovný účel bez nejmenších pochyb a žáci mají z nové budovy, okolí i hřiště nesmírnou radost. Škola je státní příspěvkovou organizací, tudíž finance na provoz budovy čerpá od zřizovatele MČP 6 a výdaje na platy učitelů včetně povinných odvodů hradí Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Samotné hospodaření je dlouhodobě výnosové, zvláště díky příkladné realizaci doplňkové činnosti. Doplňková činnost je zajišťována zejména pronájmem tříd uvnitř budovy a sportovního areálu. Stejně tak, jako se zvedá zájem soukromých zájemců a sportovních oddílů o pronájem budovy a sportoviště, zvedá se i zájem o umístění dětí do této instituce ze strany rodičů. Organizační struktura je přehledně zpracovaná a každý zaměstnanec má jasně vymezené vztahy nadřízenosti, podřízenosti, práv a povinností.

Vzdělávací program si klade za cíl výchovu žáků k vědomostem, sportu a zásadám o všeobecném respektu, toleranci a sounáležitosti. Zároveň se snaží zvýšit povědomí svých žáků o drogové závislosti, kterou vnímá jako velmi aktuální hrozbu.

Studenti dosahují spíše průměrných výsledků v rámci vzdělání. Toto tvrzení se opírá o evaluaci žáků 5., 6. a 9. tříd na základě jejich percentilu v SCIO testech pořádaných školou ve školním roce 2013/2014. Žáci dosahují povětšinou hodnot kolem 50% a výše ve všech zkoumaných oblastech. V úvahu může být brán fakt, že většina nejnadanějších studentů již odešla na víceletá gymnázia. Žáci každoročně dosahují mimořádných výsledků ve sportovních soutěžích a s novým sportovním areálem se dá očekávat, že zájem pohybově nadaných dětí o studium na škole ještě vzroste. Při hodinách tělesné výchovy se vyučující snaží o maximální prožitek žáka z pohybu a vyvarování se hodnocení jeho výkonu pouze na základě tabulkových hodnot. Škola nevede o svých žácích žádné tělesné

záznamy, tudíž nemůžeme nijak posoudit, zda tato činnost přispívá ke správnému vývoji jejich tělesných schránek. Kromě hodin tělesné výchovy je prostor ve vzdělávacím programu také pro preventivní programy Prev-Centra. Tyto bloky přispívají k uvědomění si svého zdraví a vyvarování se negativním vlivům špatného životního stylu zejména v oblasti drogové problematiky mládeže. Z průzkumů pořádaných právě v protidrogových blocích vyplývá, že se žáci na Základní škole Dědina setkávají s drogami v pozdějším věku než jejich vrstevníci v ostatních školách, což je pro zhodnocení preventivního cíle školy velmi zásadní údaj, protože jak bylo odhaleno v teoretické části, čím dříve dochází k prvnímu setkání dítěte s drogou, tím častěji dochází k rozvinutí závislosti v průběhu života.

Konec praktické části byl věnován stravování a zájmovým kroužkům, které škola svým žákům nabízí. Stravování většina žáků hodnotí jako velmi chutné. Vždy mají na výběr ze dvou hlavních jídel denně, přičemž jedno z nich je vždy vegetariánské. Velmi prospěšné se zdá být nové nařízení školy o druhém jídle vařeném výhradně z BIO produktů. Vedoucí školní jídelny i její vrchní kuchařka jsou proškoleny v zásadách zdravého stravování a tyto zásady se snaží implementovat do jídelníčku. Zájmové kroužky pořádané školou se snaží o velký rozsah a pokrytí všech zájmů svých žáků. Žák využívající možnosti stravování ve školní jídelně a účasti v zájmovém kroužku by zatížil průměrný roční rozpočet své rodiny ve výši 3,98%. Taková výše výdajů je více než přijatelná. Problém by mohl nastat pouze v případě, pokud by rodiče měli více než dvě děti a chtěli jim dopřát stejný standard.

## 6. Závěr

Bakalářská práce je zaměřena na zdravý životní styl mládeže do 18 let. Teoretická část se snaží o vymezení zkoumaných jevů. Vysvětluje, co vlastně znamená životní styl a jakým směrem se tento styl ubírá v posledních desetiletích. Uvádí základní předpoklady k vývoji zdravého životního stylu, jakými jsou pohyb, správné stravování a ucelená výchova. V závěru teoretické části se věnuje zejména médiím a jejich vlivu na dítě, ale také civilizačním onemocněním a drogové problematice. Tyto negativní aspekty životního stylu jsou v posledních letech velmi časté a není možné ignorovat jejich prevenci.

Praktická část práce je zaměřena na zhodnocení vlivu Základní školy Dědina na vývoj hodnot spjatých se zdravým životním stylem a jejich dodržování v dané instituci. Velký prostor je věnován financování rekonstrukce okolí Základní školy Dědina i její budovy a přilehlému sportovišti. Financování je přehledně rozebráno a jsou uvedeny jednotlivé zdroje a částky. Dále je podrobně rozebrán vzdělávací program, který si klade za cíl vývoj hodnot nejčastěji skloňovaných se zdravým životním stylem. Tyto základní hodnoty jsou školou podporovány na velmi vysoké úrovni a její výsledky mluví samy za sebe, proto byly ke škole vzneseny jen malé výtky. Závěr praktické části byl zaměřen na hodnocení školní jídelny, zájmových kroužků a jejich dopadu na průměrný příjem rodiny žáka. Výsledky finanční analýzy byly interpretovány za jednotlivé měsíce a za celý školní rok. Škola bez sebemenších pochyb plní své veřejné poslání a stanovené cíle.

## 7. Použité zdroje literatury

BREWEROVÁ, Sarah. *Vyvážená strava*. Čes. vyd. 1. Praha: Jan Vašut, 1999. ISBN 807236054x.

ČERMÁK, Ivo. *Lidská agrese a její souvislosti: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. 1.vyd. Žďár nad Sázavou: Fakta, 1998, 204 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-902-6141-8.

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2002, 387 s. ISBN 80-720-3380-8.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 181 s. ISBN 8024710579.

GILES, David. *Psychologie médií: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. Vyd. 1. Překlad Helena Šolcová. Praha: Grada, 2012, 185 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-212.

GUNTER, B. *Media Violence: Is There a Case for Causality?*. *American Behavioral Scientist* [online]. 2008-04-01, vol. 51, issue 8, s. 1061-1122 [cit. 2015-02-05]. DOI: 10.1177/0002764207312007. Dostupné z: <http://abs.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0002764207312007>

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 239 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, Břetislav a Jiřina PÁVKOVÁ. *Děti, mládež a volný čas: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-717-8927-5.

HUESMANN, L. Rowell, Jessica MOISE-TITUS, Cheryl-Lynn PODOLSKI a Leonard D. ERON. *Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992*. *Developmental Psychology* [online]. 2003, vol. 39, issue 2, s. 201-221 [cit. 2015-02-16]. DOI: 10.1037/0012-1649.39.2.201. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0012-1649.39.2.201>

HYÁNEK, Vladimír, Zuzana PROUZOVÁ a Simona ŠKARABELOVÁ. *Neziskové organizace ve veřejných službách*. 1.vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 292 s. ISBN 978-80-210-4423-4.

KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 238 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 8071696277.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MALINOWSKI, B. *Vědecká teorie kultury*. 1.vyd. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4723-105.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2013, 143 s. ISBN 978-802-6205-197.

PERLOFF, Richard M. *The Third Person Effect: A Critical Review and S Synthesis*. *Media Psychology* [online]. 1999, vol. 1, issue 4, s. 353-378 [cit. 2015-02-05]. DOI: 10.1207/s1532785xmep0104\_4. Dostupné z: [http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s1532785xmep0104\\_4](http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s1532785xmep0104_4)

ŘÍČAN, Pavel a Pavlína JANOŠOVÁ. *Jak na šikanu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 155 s. Pro rodiče. ISBN 978-802-4729-916.

ŠŤASTNÁ, Lenka a Matuš ŠUCHA. *Problémy související s užíváním drog u dětí do 15 let*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, 2010, 36 s. ISBN 9788025468067.

## 8. Internetové zdroje

Akluby.cz: *Drogy a mládež výzkum 2013*. A KLUBY ČR O.P.S. [online]. 2013 [cit. 2015-02-27]. Dostupné z: <http://www.akluby.cz/Files/DrogyAMladez-Vyzkum12.pdf>

AUTOR NEUVEDEN. *sneo.cz* [online]. [cit. 21.2.2015]. Dostupný na WWW: <http://www.sneo.cz/realizovane-projekty>

AUTOR NEUVEDEN. *stavokontrol.cz* [online]. [cit. 21.2.2015]. Dostupný na WWW: [http://www.stavokontrol.cz/imgs/pages/reference/2006/zs\\_dedina/zs\\_dedina\\_2.jpg](http://www.stavokontrol.cz/imgs/pages/reference/2006/zs_dedina/zs_dedina_2.jpg)

AUTOR NEUVEDEN. *static.panoramio.com* [online]. [cit. 21.2.2015]. Dostupný na WWW: <http://static.panoramio.com/photos/large/38585862.jpg>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. [online]. [cit. 2015-02-27]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/>

The notable names database: Bronislaw Kasper Malinowski. [online]. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: <http://www.nndb.com/people/320/000099023/>

Výroční zpráva ZŠ Dědina 2014. In: [online]. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://zsdedina.webz.cz/skolnidokumenty/vyrocnizpravy/vyrocnizprava1314.pdf>