

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

Diplomová práce

Bc. Michal Stoklásek, DiS.

Udržitelnost a výchova zdravého životního stylu dětí v Církevním dětském domově

Emanuel, Stará Ves

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

Olomouc, 28. 11. 2023

.....

vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych chtěl poděkovat PhDr. Jiřímu Pospíšilovi Ph.D. za odborné vedení této diplomové práce a poskytování cenných rad a námětů, dále svým nejbližším přátelům, rodině, a především mé manželce, která mi byla vždy oporou při psaní této práce.

ANOTACE

| | |
|-----------------------|--|
| Jméno a příjmení: | Bc. Michal Stoklásek, DiS. |
| Katedra: | Křesťanské výchovy |
| Vedoucí práce: | PhDr. Jiří Pospíšil Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2024 |
| Název práce: | Udržitelnost a výchova zdravého životního stylu dětí v Církevním dětském domově Emanuel, Stará Ves |
| Název v angličtině: | Sustainability and education of a healthy lifestyle for children in the Emanuel Church Children's Home, Stará Ves |
| Zvolený typ práce: | Diplomová práce |
| Anotace práce: | <p>Tato diplomová práce má dvě části, teoretickou a praktickou. První teoretická část nazvaná Udržitelný rozvoj a udržitelnost se zaměřuje na čtyři základní oblasti, které jsou nejdůležitější pro udržitelný rozvoj člověka. Je jimi složka finanční, osobnostní, zdravý životní styl a sociální.</p> <p>V praktické části došlo k vytvoření 16 témat, kterým se budou účastníci během roku detailně věnovat. Každé téma bude následně vyhodnoceno. Témata jsou implementována do ŠVP Církevního dětského domova ve Staré Vsi prostřednictvím pedagogického kurzu Správná cesta, který je určen pro děti od 14 do 19 let.</p> |
| Klíčová slova: | Udržitelnost, zdravý životní styl, finanční udržitelnost, osobnostní udržitelnost, sociální udržitelnost |
| Anotace v angličtině: | <p>This thesis has two parts, theoretical and practical. The first theoretical part, entitled Sustainable development and sustainability, focuses on four basic areas that are most important for sustainable human development. They are the financial, personal, healthy lifestyle and social components.</p> <p>In the practical part, 16 topics were created, which the participants will deal with in detail during the year. Each topic will then be evaluated. The topics are implemented in the ŠVP Church Children's Home in Stará Ves through the pedagogical course The Right Way, which is intended for children from 14</p> |

| | |
|-----------------------------|---|
| | to 19 years old. |
| Klíčová slova v angličtině: | Sustainability, healthy lifestyle, financial sustainability, personal sustainability, social sustainability |
| Přílohy vázané v práci: | |
| Rozsah práce: | 92 stran |
| Jazyk práce: | Český |

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 8 |
| I. TEORETICKÁ ČÁST | 9 |
| 1 UDRŽITELNÝ ROZVOJ A UDRŽITELNOST..... | 9 |
| 1.1 Finanční udržitelnost | 11 |
| 1.2 Osobnostní udržitelnost | 17 |
| 1.3 Zdravý životní styl | 26 |
| 1.4 Sociální udržitelnost | 37 |
| 2 CÍRKEVNÍ DĚTSKÝ DOMOV EMANUEL, STARÁ VES | 44 |
| 2.1 Technické zázemí | 44 |
| 2.2 Provoz CDD | 45 |
| 2.3 Personální zajištění | 46 |
| 2.4 Režim dne | 46 |
| 2.5 Další specifika CDD Emanuel | 48 |
| 2.6 Přehled samostatných činností dětí..... | 48 |
| 2.7 Nedostatečná příprava klientů na zapojení se do života | 49 |
| II. PRAKTICKÁ ČÁST | 50 |
| 3 ROZŠÍŘENÍ ŠVP CDD EMANUEL, STARÁ VES..... | 50 |
| 4 PEDAGOGICKÝ KURZ UDRŽITELNOSTI SPRÁVNÁ CESTA..... | 52 |
| 4.1 Finanční gramotnost..... | 53 |
| 4.2 Zaměstnání | 56 |
| 4.3 Temperament a charakter | 59 |
| 4.4 Zvládání emocí..... | 61 |
| 4.5 Motivace..... | 63 |
| 4.6 Empatie..... | 65 |
| 4.7 Lásky | 67 |
| 4.8 Smysl života | 69 |
| 4.9 Optimismus | 71 |
| 4.10 Zásady zdravé výživy | 73 |
| 4.11 Pohyb a fyzická zdatnost..... | 75 |
| 4.12 Psychická odolnost..... | 77 |
| 4.13 Rodina | 79 |
| 4.14 Komunikace | 81 |
| 4.15 Přátelství..... | 83 |
| 4.16 Sociální média..... | 85 |

| | | |
|---|--|----|
| 5 | IMPLEMENTACE PEDAGOGICKÉHO KURZU SPRÁVNÁ CESTA DO ŠVP CDD EMANUEL, STARÁ VES | 87 |
| | ZÁVĚR..... | 88 |
| | SLOVNÍK..... | 89 |
| | POUŽITÁ LITERATURA | 90 |

ÚVOD

Ve své diplomové práci se zaměřuji na udržitelnost a výchovu zdravého životního stylu dětí v Církevním dětském domově Emanuel, Stará Ves. Také navrhuji rozšíření ŠVP tohoto dětského domova, aby připravenost klientů k osamostatnění se byla co nejlepší.

Tato práce je rozdělena do dvou teoretických částí a jedné části praktické. První teoretická část je členěna do čtyř kapitol udržitelnosti: finanční, osobnostní, zdravého životního stylu a sociální. Závěr každé kapitoly je dále vždy věnován programové složce udržitelnosti. Druhá teoretická část se zabývá popisem a specifiky Církevního dětského domova Emanuel ve Staré Vsi.

Praktická část diplomové práce je věnována pedagogickému kurzu udržitelnosti – „*Správná cesta*“, který je určen pro děti od 14 do 19 let. Dětem umístěných v dětských domovech je poskytováno ze strany organizací kompletní zabezpečení. Na tento mnohdy přehnaný komfort si dítě snadno zvyká, čímž dochází k omezování jeho dalšího vývoje. Tento vývoj je nejznatelnější při možná nejtěžším okamžiku, kterým je odchod dítěte z ústavní výchovy a jeho začlenění do společnosti. Výzkum ukázal, že dětský domov nedokáže dostatečně připravit klienty na odchod z ústavní výchovy. Proto navrhuji rozšíření ŠVP Církevního dětského domova Emanuel, Stará Ves tak, aby připravenost klientů k odchodu byla, pokud možno, dostatečná. Praktická část poslouží jako příloha ŠVP.¹

¹ GLUMBÍKOVÁ, Kateřina. *Responsivní evaluace v sociální práci*. 2021. s. 12.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 UDRŽITELNÝ ROZVOJ A UDRŽITELNOST

Tato slova se stala neodmyslitelným předpokladem pro rozvoj společnosti zohledňující udržení kvality života příštích generací. Pokud bychom chtěli udržitelný rozvoj definovat, bývá nejčastěji citována definice zprávy Komise OSN pro životní prostředí a rozvoj z roku 1987: „*Udržitelný rozvoj je takový rozvoj, který zajistí potřeby současných generací, aniž by bylo ohroženo splnění potřeb generací příštích, a aniž by se to dělalo na úkor jiných národů.*“²

Aby mohlo docházet k trvale udržitelnému rozvoji, musejí být v rovnováze tři základní oblasti života – ekonomický rozvoj, společenský pokrok a zachování plnohodnotného životního prostředí. S narůstajícím využíváním neobnovitelných zdrojů, ekonomického růstu jednotlivých zemí a s růstem lidské populace vznikl důsledek, jímž byla koncepce udržitelného rozvoje. Jedná se o pilíře ekonomické, sociální a environmentální. Je důležité, aby celková udržitelnost mezi pilíři byla vyvážená. Nesmí docházet k tomu, aby se jedna rovina vyvíjela na úkor roviny druhé, vše musí být v rovnováze.

Problematikou udržitelného rozvoje se nezabýváme pouze na úrovni světa a jednotlivých států. Zabýváme se jí zejména z pohledu jednotlivce v konkrétní situaci. Otázkou udržitelnosti se zabývají i všechny podnikatelské i nepodnikatelské subjekty, které se snaží rozvíjet společnost, uspokojovat její potřeby, které jsou součástí. Subjekty jsou také zdrojem ekonomického rozvoje. Při prosazování principů udržitelného rozvoje hrají významnou roli neziskové organizace. Je důležité si uvědomit jejich funkci a oblast působení. Neziskové organizace organizují projekty týkající se ochrany lidských práv, životního prostředí, změny klimatu, mírových a bezpečnostních záležitostí, chudoby a dalších světových problémů. Rozvíjí společnost v oblastech vzdělávání, zajišťování sociálních služeb, kulturních potřeb, zdravotní péče, vědy, výzkumu a dalších.³

Udržitelný rozvoj můžeme chápat jako rozvoj člověka vedoucí k uspokojení potřeb všech současných zainteresovaných stran, aniž by došlo k ohrožení schopnosti uspokojení potřeb zainteresovaných stran v budoucnosti.

² KRECHOVSKÁ, Michaela, HEJDUKOVÁ, Pavlína a HOMMEROVÁ, Dita. *Řízení neziskových organizací: klíčové oblasti pro jejich udržitelnost*. 2018. s. 42.

³ KRECHOVSKÁ, Michaela, HEJDUKOVÁ, Pavlína a HOMMEROVÁ, Dita. *Řízení neziskových organizací: klíčové oblasti pro jejich udržitelnost*. 2018. s. 43.

Udržitelnost lze také vyjádřit jako schopnost plnit dlouhodobě své poslání při dosahování cíle, který jsme si stanovili. Je to také schopnost plnit své poslání co možná nejefektivněji. Udržitelnost se nejčastěji pojí s financováním. Významným předpokladem pro realizaci veškerých činností, programů a projektů jednotlivce je oblast efektivního finančního řízení. Je to jeden z předpokladů dosažení cíle. Budovaná udržitelnost je zároveň ovlivněna ostatními faktory, kterými je schopnost využít příležitosti, růst a schopnosti člověka, zajištění zdrojů a podpora ze strany blízkých i ostatních lidí, se kterými se setkáváme v každodenním životě.

Hlavní složky udržitelnosti podle Joshi:

- Finanční udržitelnost – zajištění příjmů a trvalého, dlouhodobě kladného peněžního toku
- Osobní udržitelnost – řádné fungování
- Programová udržitelnost – i bez podpory dárců pokračovat v projektech a programech⁴

Udržitelnost podle Joshi je dle mého mínění nedostačující, a proto by bylo vhodné ji dále rozšířit. Položme si otázku! Co je důležité pro udržitelný rozvoj jednotlivce? Jakými oblastmi je důležité se zabývat, abychom dosáhli našeho cíle, který bude trvale udržitelný? Jistě by se dalo zkoumat v mnoha dalších složkách. V této diplomové práci rozšíříme složku finanční a osobní složku ještě o složku zdravý životní styl a složku sociální.

Hlavní složky udržitelnosti, kterými se zabýváme, budou:

1. Finanční,
2. Osobnostní,
3. Zdravý životní styl,
4. Sociální.

⁴ KRECHOVSKÁ, Michaela, HEJDUKOVÁ, Pavlína a HOMMEROVÁ, Dita. *Řízení neziskových organizací: klíčové oblasti pro jejich udržitelnost*. 2018. s. 49.

1.1 Finanční udržitelnost

Pokud chceme naplňovat své cíle, ať už jsou jakékoliv, musíme mít zajištěnou její finanční udržitelnost. Cíl a poslání může být i krátkodobé, vždy ale musí zapadat do dlouhodobých osobních cílů člověka. Finanční udržitelnost lze považovat za dynamický a kontinuální proces s jasně vytvořeným strategickým plánem obsahující vymezené sociální poslání. Program je vytvářen pro podporu komunity a partnerství. To vede ke krátkodobé i k dlouhodobé finanční udržitelnosti.⁵

1.1.1 Strategie a taktika finančního rozpočtu

Důležitou strategií ve finanční udržitelnosti spočívá ve vypracování krátkodobého i dlouhodobého finančního plánu, který naplní strategii dlouhodobého finančního rozpočtu. Jedná se o krátkodobý a střednědobý rozpočet. U krátkodobého pracujeme s horizontem jednoho roku, u střednědobého s horizontem tří až pěti let.⁶

Součástí dobré strategie je i určení klíčových cílů. Také musí obsahovat, kolik peněz máme k dispozici při nenadálé potřebě. Jakým rizikům čelíme a na co je třeba se pojistit, tedy jak velkým rizikům čelíme. Ve všech těchto bodech by se měli partneři dohodnout, aby se v budoucnosti vyhnuli neshodám.

Krátkodobá a střednědobá rozhodnutí jsou taktikou, která naplňuje hlavní cíle. Dohodnuté zásady i strategická rozhodnutí je třeba dodržovat. Právě pevné dodržování všech svých zásad zajistí, aby rodina naplnila své cíle a nesešla z cesty.⁷

1.1.2 Osobní, rodinný rozpočet

Pojem „rozpočet“ jistě zná každý z nás. Jedná se sledování a následné rozdělení všech příjmů a výdajů v nějakém časovém horizontu s cílem udržení si současného životního standardu a dosažení vytýčených cílů. Pro dosažení udržitelnosti musejí být naše příjmy rozpočtu vyšší nebo alespoň rovny všem našim výdajům.

⁵ KRECHOVSKÁ, Michaela, HEJDUKOVÁ, Pavlína a HOMMEROVÁ, Dita. *Řízení neziskových organizací: klíčové oblasti pro jejich udržitelnost*. 2018. s. 50.

⁶ SMRČKA, Luboš. *Rodinný rozpočet a společnost spotřeby: (staronový pohled na osobní finance a bohatství)*. 2008, s. 17.

⁷ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 47.

Ve skutečnosti tento způsob strategie financování rodiny již nevyužívají a neexistuje. Každodenně slyšíme od politiků diskuse o státním či municipálním rozpočtu, o zákonitostech, které oproti minulosti neustále rostou, rodinné rozpočty jako by zmizely.

Dnes je neznámou činností vést si deníky výdajů a příjmů, jaké si naše babičky vedly v první polovině dvacátého století.

Ačkoliv se chová rodina naprosto zmateně, neekonomicky, nepředvídatelně, sebevražedně, stále platí fakt, že je rodina základní ekonomickou jednotkou státu. I když rodina svůj rozpočet nijak nekontroluje a neřídí, sepsáním všech čísel v podobě zisků a výdajů za určité období by nám vznikl rodinný rozpočet. Dokážeme ním jednoduše popsat chování rodiny a její ekonomickou situaci.⁸

Každý člověk potřebuje jíst, pít, oblékat se, sportovat atd. Máme pocity nedostatku, které potřebujeme odstranit, a právě proto vyrábíme, obchodujeme, pracujeme, podnikáme. Naše potřeby můžeme rozdělit na potřeby fyzické (jíst, pít, spát) a duševní, které vyžadují duševní uspokojení (výtvoř, kulturní zážitky, vzdělání). Dalším rozdělením je rozdělení na individuální (osobní) a kolektivní (rodinné, obyvatelé obce).⁹

Rodinné účetnictví má sloupec příjmů a sloupec výdajů. Příjmy se většinou přirozeně maximalizují, čímž se zvyšují i výdaje, protože potřeby člověka mohou růst do nekonečna. Jen lidé výjimečné povahy odolají možnostem a svodům konzumní společnosti, které se jim naskytly.

Rodinné finance mohou mít i jiný, nefinanční rozměr. Sociologové zjistili, že za rozpadem 60–80 % manželství stojí finanční problémy. Lze tedy říct, že pokud chceme mít vyšší pravděpodobnost, abychom si udrželi manželství v ideálním případě až do smrti, musí být rodinné finance otázkou rodinnou, společnou.

Nejdůležitějším úkolem rodinného rozpočtu je analyzovat výdaje. Dalším krokem, který na výdaje navazuje, je vyřešit vlastní bydlení, péči o děti, rodiče a zajištění úspor na své stáří.¹⁰

⁸ SMRČKA, Luboš. *Rodinný rozpočet a společnost spotřeby: (staronový pohled na osobní finance a bohatství)*. 2008, s. 17.

⁹ KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 4.

¹⁰ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 46.

1.1.2.1 Příjmy rozpočtu

Příjmy rozpočtu můžeme rozdělit na příjmy pravidelné a nepravidelné. Mezi pravidelné příjmy řadíme mzdy, příjmy ze samostatné činnosti, sociální příjmy a další pravidelné příjmy. Mezi nepravidelné příjmy zařazujeme ty, které dostáváme nepravidelně, jejich výše kolísá, ale určitě je obdržíme. Řadíme zde odměny, úroky z vkladů, příjmy z cenných papírů. Dalším našim příjmem může být ještě příjem jednorázový, které do rozpočtu nezahrnujeme. Takovýto příjem je vhodné použít ke krytí jednorázových výdajů nebo jako rezerva.¹¹

1.1.2.2 Výdaje rozpočtu

Výdaje rozdělujeme také do dvou základních skupin, a to pevné a kontrolovatelné. Pevné výdaje jsou opakujícími se a je obtížné je snížit (nájemné, splátky úvěru, hypotéky, leasing). Jestliže výši výdajů můžeme rychle ovlivnit, zařadíme je do skupiny kontrolovaných. Mohou být naléhavé a naléhavější (jídlo, oblečení, cestování, zábava, spoření). Mohou se kdykoliv objevit i jednorázové výdaje, kde se jedná o větší částky za delší dobu, a i u nich můžeme ovlivnit jejich výši (nákup auta, spotřebičů, dovoleně).¹²

1.1.2.3 Přebytky a schodky rozpočtu

Rozpočet může mít větší příjmy, větší výdaje, ale může být také vyrovnaný. S převažujícími příjmy vznikají přebytky, s převažujícími výdaji deficity domácího rozpočtu. Pokud má rozpočet přebytek, je možné jej využít pro různé formy spoření či investice. V případě deficitu musíme najít způsob, jak jej pokryjeme. Nejlepším způsobem je využití finanční rezervy. Pokud ji nemáme, zvolíme nějaký úvěr či půjčku. Při opakovaných deficitech je vhodné omezit výdaje či zvýšit příjmy.¹³

¹¹ KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 143.

¹² KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 143.

¹³ KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 144.

1.1.2.4 Financování jednorázových výdajů domácnosti

Všechny výdaje lze plánovat a počítat s nimi, pokud o nich víme dopředu (dovolená, koupě auta, domu). V opačném případě vznikají neočekávaně (porucha pračky, auta). Takové případy je možné financovat postupným spořením, použít rezervu, použít úvěr, se kterým vznikají další pravidelné náklady, zvýšit příjmy.¹⁴

1.1.2.5 Přehled o majetku a závazcích

Chceme-li zjistit, z čeho co domácnost nebo jednotlivec vlastní a z čeho majetek financuje, musíme si vytvořit přehled o majetku a závazcích. Sečteme-li všechny závazky a všechen majetek, což vzájemně porovnáme, a tím zjistíme, zda jsme schopni splatit všechny závazky. Majetek uvádíme v ceně, za jakou bychom jej v tuto chvíli prodali, tedy v ceně tržní.

Součástí každého rodinného rozpočtu by měla být finanční rezerva. Je to polštář, který využijeme v případě nečekaných výdajů či ztráty příjmů. Velikost této rezervy by měla být troj až šesti násobku průměrných měsíčních výdajů.¹⁵

1.1.2.6 Tvorba rozpočtu

Základním nástrojem každého ekonomického subjektu je rozpočet. Nezáleží na tom, jestli se jedná o organizaci, firmu, stát, rodinu nebo jedince.¹⁶

Při tvorbě rozpočtu rodiny musíme brát v úvahu shluk různých cílů, které dohromady vytvářejí představu o budoucnosti rodiny. Musíme zde zařadit všechna zásadní rozhodnutí. Kde chceme bydlet, jak chceme bydlet, jestli si bydlení koupíme či pronajmeme. Jaké jsou naše priority. Máme v plánu, aby se naše rodina rozrůstala, kolik bude mít členů a v jakém časovém horizontu budou zplozeni. Budeme si pořizovat rodinný vůz? Kam ním budeme jezdit, jak často, koho nebo co budeme vozit. Bude naším cílem získat rekreační nemovitost? Budeme nemovitost pořizovat v tuzemsku, v horách, u lesa, u rybníka, v Evropě?

¹⁴ KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 144.

¹⁵ KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 144–145.

¹⁶ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 46.

Mnohé rodiny tyto otázky řeší až situace nastane nebo ji neřeší vůbec. Tím vznikají uvnitř rodiny konflikty, protože jsou překvapeny, že zvyšující se závazky nezvládají splácet.¹⁷

1.1.2.7 Sledování reálných příjmů a výdajů v čase

Seriózní a zodpovědná rodina sleduje průběh a výkyvy svého vlastní cash flow. Jde o jednoduchou věc, při které se sleduje tok vlastních peněz. Nejsou k tomu potřeba žádné odborné znalosti, ale pouze preciznost, trpělivost a pravdivost k sobě a partnerovi. Sestavování takové inventury vyžaduje velkou důvěru mezi partnery.¹⁸

1.1.2.8 Rodinné bohatství a finanční přebytky

Dobře vedený rodinný rozpočet umožňuje budování určitého bohatství. To rodině zajistí život v důchodu na slušné úrovni. Aby se tak stalo, rodina musí začít budovat tyto přebytky co nejdříve, a to od prvního zaměstnání do doby, kdy jsme ekonomicky aktivní.

Spoléhat se jen na stát již není možné a nikomu se to nevyplatí. Musíme počítat s tím, že v produktivním věku prožijeme daleko delší dobu než naši předci a život v důchodu v rámci ČR asi 15 let. Tato doba ale může být i delší. Demografický vývoj v ČR také ukazuje, že méně lidí v produktivním věku bude financovat více lidí ve věku neproduktivním. Mějme na paměti, že ve stáří budeme mít jen to, co si naspoříme a o moc víc nám již nikdo nedá.¹⁹

Cílem by proto měl být takový stav, abychom ve stáří nemuseli výraznějším způsobem omezovat svou životní úroveň. Musí obsahovat rezervy, kterými pokryjeme i dlouhodobou lékařskou péči. Abychom toho dosáhli, měli bychom si ukládat přebytky ve velikosti 15–20 % výdajů. Většina lidí toho nedokáže dosáhnout.

Pokud se nám podaří vytvářet přebytky, nastává další úkol, kterým je volba vhodného investování. S přebytky by mělo být hospodařeno tak, aby rodina měla vždy dostatek peněz

¹⁷ SMRČKA, Luboš. *Rodinný rozpočet a společnost spotřeby: (staronový pohled na osobní finance a bohatství)*. 2008, s. 137.

¹⁸ SMRČKA, Luboš. *Rodinný rozpočet a společnost spotřeby: (staronový pohled na osobní finance a bohatství)*. 2008, s. 170.

¹⁹ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 49.

pro konkrétní cíl. Při rozhodování, co s přebytky, je nutné vždy myslet na základní investiční trojúhelník (riziko, likvidita, výnos).²⁰



1.1.3 Nezaměstnanost a udržení si zaměstnání

Čím jsou naše kompetence a kvalifikace na vyšší úrovni, tím je i naše šance na získání a udržení si dobře placené práce vyšší. Za nezaměstnaného se v ČR počítá takový člověk, který je registrován na úřadu práce jako uchazeč o zaměstnání. Tím mu vzniká i nárok na podporu v nezaměstnanosti, kterou pobírá po určitou dobu. Je několik způsobů, jak práci najít. Lze ji hledat na webových portálech, navštívit úřad práce, sledovat noviny a časopisy nebo vyptávat se přátel a známých.²²

1.1.4 Programová složka finanční udržitelnosti

Výsledkem udržitelnosti této kapitoly je finanční gramotnost a vzdělávání. Finanční gramotnost je soubor znalostí, dovedností a hodnotových postojů občana. Všechny tyto dovednosti potřebuje člověk k tomu, aby finančně zabezpečil sebe i svou rodinu v současné společnosti, aktivně vystupoval na trhu finančních produktů a služeb, udržel si svůj životní standard a úspěšně se vyhýbal všem nástrahám, jaké řízení osobních financí přináší.

Znakem finančně gramotného člověka je aktivní orientace v problematice peněz, kdy odpovědně spravuje osobní či rodinný rozpočet, správu finančních aktiv a závazků s ohledem na měnící se životní situaci.²³

²⁰ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 50.

²¹ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 125.

²² KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 48.

²³ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 20.

Finanční vzdělávání můžeme definovat jako proces vylepšování svých finančních znalostí o produktech, pojmech a rizicích. Díky finančnímu vzdělávání také zjišťujeme, jaká jsou finanční rizika, příležitosti, rozhodování, vyhledávání pomoci a k jinému účinnému způsobu, jak zlepšit finanční blahobyť.

Finanční vzdělávání je nejlepším způsobem, jak efektivně ochránit spotřebitele na finančním trhu, jak prosazovat jeho práva a jak zajistit rovnocenné postavení spotřebitele ve smluvním vztahu. Takovýto člověk pak dokáže přijímat odpovědná rozhodnutí. Vzdělávání jej také vede k pochopení a zodpovědnosti za finanční zajištění sebe či rodiny. Dobře si také uvědomuje pojmy jako zadlužení a zajištění na stáří. Finanční vzdělávání přispívá k rozvoji české ekonomiky a k celkovému udržitelnému rozvoji.²⁴

Ekonomická psychologie pohlíží na finanční gramotnost jako na rozhodující faktor, protože pokud by nebyla naplněna, měla by na občana velmi silný psychický dopad. Aby lidé naplnili své životní cíle, musejí k tomu mít peníze, za kterými se honí po většinu svého života. Peníze jsou v našich životech nezbytným prostředkem ke spokojenému životu. Peníze se proto stávají prostředkem k dosažení štěstí.

Finanční gramotnost musí člověka motivovat k zamyšlení nad svým životem, nad svými projekty, cíli. Musí získat schopnost definovat správné ekonomické chování. V této moderní době by člověk bez finanční gramotnosti nebyl schopen dlouhodobě obstát.²⁵

1.2 Osobnostní udržitelnost

Osobnost člověka se může označovat jako udržitelná jen tehdy, pokud jeho postoje a chování mají tendenci vytvářet harmonii, propojení a relativně vysokou úroveň sebeuvědomění v hodnotách, myšlenkách a činech, stejně jako kultivují neustálý individuální růst ve fyzickém, emocionálním, sociálním, filozofickém a intelektuálním smyslu.²⁶

²⁴ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 30.

²⁵ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 32.

²⁶ PAPPAS, Eric, Jesse PAPPAS a Devon SWEENEY. Walking the walk: conceptual foundations of the Sustainable Personality. *Journal of Cleaner Production* [online]. 2015, 1. ledna 2015, 2015(86), 323–334 [cit. 2023-06-11]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652614009007>.

1.2.1 Definice osobnosti

Psychologové navrhli za sto let mnoho definic osobnosti, jejíž formulace jsou někdy velmi rozdílné. Teoretiky je osobnost vnímána tak, že skutečně existuje a má skutečné účinky. Behavioristé ji zase odvozují z chování, protože pouze to se dá přímo pozorovat a měřit. J. V. Drápela osobnost definuje jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti. Mezi chování zařazujeme myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakce atd. Allport zase zdůrazňoval, že „*osobnost je něco a dělá něco*“. Sullivan definoval osobnost jako pouhý vzorec „opakovaně se vyskytujícími interpersonálními situacemi“.²⁷

Pod pojmem osobnost se ukrývá také někdo, kdo není hodnotově neutrální, je to člověk s určitými vlastnostmi a se specifickými rysy. Osobností se zabývá celá řada vědních oborů. Historie ji zkoumá v dějinách, sociologie ji vidí jako průsečík společenských sil a vztahů, v etice je tvůrcem nebo nositelem morálních hodnot. Jako subjekt práv a povinností se na ni dívá právo. Mimořádný zájem jí věnuje psychologie. Jejím cílem je v první řadě vystižení struktury i dynamiky jedince.²⁸

1.2.2 Vývoj osobnosti

Člověk žije v nějakém stádu, které ho stále vede po vyzkoušených cestách. Jak se ale stále vyvíjí, musí si uvědomit své osobní poslání a musí se od stáda odpoutat. Jedná se o velkou životní výzvu, na kterou má šanci každý. Každý je výjimečný, jedinečný a každý má možnost vyhnout se masovému způsobu života „normálního člověka“.²⁹

1.2.2.1 Stádia vývoje dle Eriksona

Od narození po stáří popisuje Erikson v osmi stádiích, v nichž probíhá vývoj. Každé stádium se vyznačuje určitou ctností.

1. Důvěra proti základní nedůvěře – kojeneček potřebuje potravu, spánek, vyměšování, pocit bezpečí. Ctností tohoto stádia je naděje.

²⁷ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 14.

²⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi*. 2002. s. 81-82.

²⁹ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 37.

2. Autonomie proti zahanbení a pochybnosti – dítě se učí nové činnosti, jakými je chůze, mluvení a ovládání vyměšování (zadržování). Základní ctností tohoto stádia je vůle.
3. Iniciativa proti vině – dítě plánuje, experimentuje a objevuje nové aktivity. Díky hře získává náznaky budoucích aspirací. Ctností tohoto stádia je účelnost.
4. Snaživost proti méněcennosti – dítě přechází od hry k produktivnější činnosti. Střídají se u něj pocity radosti a méněcennosti. Ctností stádia je kompetence.
5. Identita proti zmatení rolí – ve stádiu dochází ke sjednocení všech předchozích představ mladého člověka o sobě samém. Velkou roli zde hraje osobní oddanost zvolenému povolání a životní filozofie.
6. Intimita proti izolaci – člověk si vyjasňuje svou vlastní identitu prostřednictvím identifikace s druhým člověkem. Intimita je závazek a může být vyjádřena sexuálně. Ctností stádia je láska.
7. Generativita proti stagnaci – lidé se zapojují do společnosti, aby vytvářeli něco hodnotného. Může tím být potomstvo, hmotné statky, umělecká díla nebo tvůrčí myšlenky. Ctností tohoto stádia je pečování.
8. Integrita ego proti zoufalství – aby nedocházelo k zoufalství, člověk musí mít ve stáří pocit dobře odvedeného díla a osobního naplnění. Ctností tohoto stádia je moudrost.³⁰

³⁰ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 69-70.

1.2.3 Temperament a charakter

Allport rozlišuje dvě stránky osobnosti, kterou je temperament a charakter. Z Temperamentu se utváří osobnost. Charakter je zhodnocená osobnost, má etickou a k hodnotám vztažnou dimenzi. Temperament a charakter jsou považovány za stránky osobnosti, se kterou se dá pracovat a udržovat.³¹

Temperament je také psychobiologickým základem osobnosti. Je to projev určitého fungování mozku, což je ovlivněno geneticky. Nedá se příliš ovlivnit. Temperament se v průběhu života prakticky nemění, k drobným změnám dochází při dospívání a stárnutí, kdy dochází ke zklidnění a zpomalení. V psychologii se zabýváme čtyřmi typy temperamentů – choleric, sangvinik, flegmatik a melancholik.³²

1.2.4 Zrání a adekvátnost

Základem zrání je proměna vjemového pole. Důležitou lidskou potřebou je adekvátnost, jejíž motivační síla člověka pobízí usilovat o zralost. Člověk usiluje o rozvoj sebeuchování a adekvátního „já“, které se nyní i kdykoliv v budoucnu vyrovná se všemi překážkami života. Proto se člověk musí snažit uchovat svou současnou uspořádanost a musí budovat a činit to, čeho si je vědom.

Znaky adekvátní osoby:

1. Pozitivní obraz o sobě – takový člověk se vnímá jako hodnotný. Uchovávají si pocit vnitřní ceny a důstojnosti, i přes vnímání svých negativních vlastností.
2. Přijetí sebe a druhých – ten, kdo má o sobě pozitivní obraz, ten se i pozitivně sebe přijímá. Je velmi cenným rysem přijmout sebe i druhé. Mají ochotu odpouštět sobě i druhým. Rozpoznají nedokonalost a selhávání, což je přirozená vlastnost lidské povahy.
3. Uvolněná otevřenost k životu – nejsou strnulí, což jim umožňuje růst prostřednictvím smysluplných změn. Ve své práci jsou výkonnější a k sobě

³¹ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 104.

³² VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 12.

méně defenzivní. Jsou opravdu tvořiví. Ten, kdo dokáže přijímat sebe a svět, má úžasnou výhodu v přístupu k životu.³³

1.2.5 Emoce

Emoce definujeme jako základní regulační mechanismus, který ovlivňuje lidské chování. Není nutné vše posuzovat pouze rozumem. Posuzování situace emocemi lze vnímat jako jiný způsob hodnocení. Díky emocím jednoduše rozlišíme, co je nám příjemné a co ne. Emoce jsou významným osobnostním rysem, který zasahuje téměř do všeho, co člověk dělá, jak uvažuje a jak hodnotí. Vnímání a prožívání emocí je celkem trvalou dispozicí ovlivňující celkové směřování každého z nás. Emoční reagování se v průběhu života rozvíjí, ale příliš nemění. Člověk se pouze učí s nimi zacházet.³⁴

V minulosti byla pozornost psychologů převážně zaměřena na nežádoucí vliv negativních emocí. Pokud to bylo možné, tak se snažili je omezovat a odvracet od nich pozornost. Emoce byly dost dlouho považovány za prvek ztěžující situaci. Je ovšem důležité se na emoce dívat tak, že vhodnou prací s nimi nám pomáhají zvládat těžké situace a těžkosti.

- Jde o aktivní přijetí dané emoce. Emoce nepotlačovat, ale naopak ji přijmout a počítat s ní.
- Sdělením negativních emocí druhým lidem se vždy ukázalo jako velmi přínosné.
- Na vzniklou situaci je dobré se vždy dívat s nadhledem a vše pořádně přehodnotit. Studie ukázaly, že humor má kladný vliv na zvládání složitých životních situací.³⁵

1.2.5.1 Emoční problémy

Tyto problémy se u člověka objevují, pokud u něj došlo k rozpadu procesu diferenciaci, vnímání a sebepřijetí. Neurotičtí pacienti často trpí pocitem provinilosti, bezcennosti a mají o sobě přehnaně negativní obraz. Tyto pocity také doprovází silná snaha o adekvátnost. Člověk je pokládán za neurotického nebo nemocného, pokud se ovšem jeho chování vyznačuje

³³ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 118.

³⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 42.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. 2004. s. 172-173.

společensky přijatelným. Pakliže ne, může být označen za delikventa či zločince, tzn. snaha o adekvátnost ohrožuje osoby či majetek.³⁶

1.2.5.2 Radost jako emoce

Pozitivní emoce patří do pozitivní psychologie. Ukazují nám, co je pozitivní a co ne. Jsou také ukazatelem. Jsou také signalizací pozitivního stavu fungování. Bylo také zjištěno, že pokud chceme, aby člověk optimálně fungoval, musí mít pozitivní emoce, které ovlivňují jeho jednání a aktivitu.

Klasickou kladnou emocií je radost. Je součástí skupiny pozitivních emocí, jakými je láska, potěšení, spokojenost, zájem, klid, stojící proti negativní skupině emocí – strach, vztek, smutek, bolest, nenávisť, nezájem, nespokojenost, zlost atd. Na každého člověka mají kladné i záporné emoce odlišný vliv. Je zjištěno, že u negativních emocí dochází u člověka k fyziologickým změnám více než u pozitivních. Jedná se konkrétně o zvýšení srdečního tepu a teploty kůže. Někteří psychologové jsou přesvědčeni, že pozitivní emoce musejí být s negativními v rovnováze, aby člověk nabyl pocitu spokojenosti a celkové pohody.³⁷

1.2.6 Vůle

Naším nejvyšším autoregulačním mechanismem je vůle. Je to komplexní vlastnost, zajišťující nejvyšší úroveň sebekontroly a seberegulace. Nutí nás vykonávat účelnou, ale méně příjemnou činnost, která je pro nás dlouhodobě žádoucí. Ovlivňuje lidské jednání a chování. Nemohla by být námi přijata, pokud bychom hodnotili pouze její atraktivitu. Vztah mezi vůlí a dosažením spokojenosti nemusí být jednoznačný, jedná se komplikovaný vztah. Naše uspokojení může být odloženo do daleké budoucnosti a někdy k němu nemusí dojít nikdy. Vůle se projevuje vědomým sebeovládáním a vědomou aktivizací činnosti, která je považována za žádoucí.³⁸

³⁶ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 119.

³⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. 2004. s. 66-67.

³⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 49.

1.2.7 Motivace

Každý jedinec usiluje o sebeaktualizaci. Obsahuje potřebu potravy, bezpečí, nezávislosti, sebeřízení a naplnění skutečnými sociálními vztahy. Motivace je do určité míry ovlivněna minulostí, ovšem vždy převládá motivace potřeby přítomné. Člověk má sebeaktualizační chování, jehož cílem je, aby byl vnitřně svobodný. Úsilí je provázáno emocemi, ty jsou silnější o to víc, čím člověk zjišťuje význam svého snažení.³⁹

Proces motivace je vyjádřen základním okruhem psychické regulace chování. Jedná se o směřování ze stavu nedostatku k odstranění tohoto nedostatku. Vlastní motivací je pak transformace z nežádoucího chování v žádoucí. Musejí být splněny specifické podmínky, aby došlo ke spuštění motivovaného chování. Motivace musí dosáhnout určitého napětí, současně člověk očekává dosažení cíle, který musí mít i nějakou hodnotu.⁴⁰

1.2.8 Empatie

Soucítění s lidmi kolem nás je jednou z charakteristik empatického člověka. Pokud je nám špatně kvůli nemoci nebo nepříznivým životním okolnostem, pocítujeme mnoho negativních emocí. Základní lidskou genetickou výbavou je schopnost vcítovat se do utrpení druhých. Psychologie má pro to výraz ztotožňovat se – identifikovat se. Člověk u druhých vidí něco, co sám prožil, nebo dojde ke zjištění, že by to mohlo postihnout i jeho. Dovedeme cítit lépe, jak tomu druhému je, než si sami uvědomujeme o sobě. Chybí nám, a to nás bolí.⁴¹

1.2.9 Láska

Láska má mnoho podob. V našich životech se můžeme setkat s láskou manželskou, bratrskou, mateřskou, erotickou, sebeláskou a láskou k Bohu. Lásku můžeme definovat jako specifický druh interpersonálního vztahu zaleženém na silné citové vazbě. Lásku řadíme mezi pozitivní emoce. Toužíme po ní, protože přináší štěstí, spokojenost, naplňuje potřebu těsného a intimního vztahu, touhu milovat a být milován. Známe několik charakteristik, kterými se vyznačuje láska v počátečním stádiu zamilovanosti. Patří zde výjimečné postavení svazku

³⁹ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 126.

⁴⁰ NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 2020. s. 204.

⁴¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. 2004. s. 159.

s milovanou osobou, hluboce prožívaná touha být s milovaným člověkem, pocit neúplnosti, když jsme sami, časté směřování myšlenek k druhé osobě, při odloučení pocitu zoufalství.

Typickým projevem lásky je intenzivní citová vazba k milované osobě doprovázená sexuální touhou a obtížně ovladatelné myšlenky nemyslet na milovanou osobu. Romantická láska se považuje za „namíchaný nápoj“ vztahu mít rád se sexuální vášní.

R. J. Sternberg při zkoumání dospěl k osmi druhům lásky, u kterých dále hodnotil intimitu, vášně a rozhodnutí závazku: vztah bez lásky, mít rád, bláznivá láska, prázdná láska, romantická láska, přátelská láska, pošetilá láska, úplná láska.⁴²

1.2.10 Smysl života

Ray F. Baumeister diagnostikoval čtyři základní druhy potřeb, které musí mít, aby dosáhl smysluplnosti života. Člověk potřebuje smysluplné životní cíle, kladné hodnoty při zvažování, proč žít, pro dosažení vytyčených cílů dobrou vlastní výkonnost a potřebu kladného sebehodnocení.⁴³

Každý člověk má zodpovědnost nalézt smysl svého života. Je přítomen v každé životní situaci a nejde jej do situací uměle vložit. Je také konkrétní a jedinečný, nikoliv abstraktní. Do každé situace, do které vcházíme, musíme být připraveni odkrývat ukrytý smysl. Nemůže být pouhým přáním nebo sebevyjádřením, protože by ihned ztratil svou povahu požadavku a výzvy. Člověk by už nemohl být osloven a povolán. Smysl nemůžeme vynalézt, ale objevit.

Smysl je obsažen v každé situaci, neustále se vyvíjí a mění z hodiny na hodinu, ale vždy existuje. Jeho objevování a hledání je stálou životní výzvou. Člověk neustále potřebuje být ve stavu napětí, neustále usilování o dosažení nějakého cíle, kterého je hoden. Nepotřebuje se vybit za každou cenu, potřebuje výzvu potencionálního smyslu, který na něj čeká, aby jej naplnil. Člověk potřebuje duchovní dynamiku v poli napětí. Na jednom pólu je smysl čekající na naplnění a na druhém člověk, který jej musí naplnit.

⁴² VÝROST, Jozef, ed., SLAMĚNÍK, Ivan, ed. a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. 2019. s. 195-197.

⁴³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. 2004. s. 86.

Podle Frankla lze smysl života nalézt trojím způsobem: vykonáním činu, prožíváním hodnoty a utrpením.⁴⁴

1.2.11 Optimismus

Pryč s pocity zneuznání, pomluvy a záłudnosti, kterými si zbytečně škodíme. Dívejme se na každý nový den jako na požehnání, které je potřeba si užít a vychutnat. Pokud to tak opravdu vnitru cítíme a děláme, nemůže se nám stát, že prožijeme nešťastný a neproduktivní život.

Najde se velká spousta lidí, kteří v sobě nosí hořkost, zášť, závist. Bývají často velmi negativně naladěni s destruktivní náladou. Do mezilidských vztahů vnášejí předsudky a s mnohými lidmi jsou v neustálém konfliktu a nepřátelství. Takovým lidem je dobré se vyhýbat velkým obloukem. Svým přístupem si sami likvidují vlastní pocit štěstí, ale často z toho obviňují osud nebo konkrétního člověka.

Opravdu na sobě pracujme a snažme se zbavit hořkosti, žárlivosti, nenávisti, závislosti a dalších nežádoucích myšlenek a všeho, co nás svazuje. Nemůžeme se soustředit na správné věci, být nejlepším, když se nám v hlavě honí myšlenky na pomstu. Musíme mít duši plnou dobré vůle a srdce na dlani.

Úsměv na tváři člověka, kterému se příliš nedaří je obrovskou výhodou oproti těm smutným a zamračeným obličejům. Optimista je optimistou i v situacích, kdy se zdá, že se proti němu všechno spiklo. Takovíto lidé jsou stvořeni pro vítězství.⁴⁵

1.2.12 Programová složka osobnostní udržitelnosti

Všichni máme stejná práva a většinou i příležitosti. V čem se ovšem lišíme je inteligence, fyzické síly a úroveň energie. Pokud se ovšem budeme vzdělávat a pracovat na vlastním seberozvoji, můžeme se pozdvihnout. Zdravé ambice a motivace uspět nás pak posouvají do předních řad. Sami nejlépe víme, co nám dělá problémy, v čem bychom se měli zlepšit a na čem bychom měli pracovat.

Tělesný vzhled, základní inteligence a určité nadání, to jsou všechno vlastnosti, které máme vrozené a které můžeme určitým způsobem rozvíjet v osobnost, jakou bychom se chtěli

⁴⁴ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 148-149.

⁴⁵ CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. 2022. s. 63-64.

stát. Záleží na každém z nás, jak je motivovaný, pilný a jak s těmito možnostmi naloží. Máme silné odhodlání stát se vynikající, pozitivní a optimistickou bytostí s příjemným chováním, která bude pozitivně přijímána všemi lidmi?⁴⁶

1.3 Zdravý životní styl

Slovo zdraví má široký význam, které se může vztahovat k prostředí i k potravinám. Jeho hlavním významem je celkový zdravotní stav organismu. Co si představíme pod pojmem zdravý? Je to takový člověk, který má dobrý zdravotní stav tělesných součástí a orgánových systémů, kvalitně odpovídající psychické projevy a síly. Zdraví také bývá cílem lidského úsilí, je podmínkou naší aktivity. Je to to nejcennější, co máme.⁴⁷

Zdravé chování definujeme jako chování, které je realizováno jedinci pro dosažení zlepšení nebo udržení svého zdraví. Odborníky je často rozlišováno chování ohrožující zdraví a rizikové chování, a zdraví podporující chování.⁴⁸

Abychom dosáhli zdravého životního stylu, musíme mít dostatek pohybu a jíst zdravě, což dále ovlivňuje naši optimální hmotnost. Zdravá strava a pohyb působí převážně na fyzickou stránku člověka. Dalším významem je pozitivní prevence proti civilizačním chorobám. Dalším naším cílem musí být udržení si psychického zdraví a kondice. Vše je shrnuto pod pojmem psychická složka. Jejimi dalšími důležitými body jsou dostatečná relaxace a schopnost zvládat stres. Samotný pojem zdravý životní styl je velice široký. Abychom si udrželi psychickou výkonnost, musíme mít dostatek spánku, provozovat bezpečný sex a pokud možno se vyhýbat našim negativním návykům. O zdraví musíme neustále pečovat a věnovat pozornost našemu aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Pokud si tedy chceme udržet zdraví, musíme dodržovat zásady zdravého životního stylu: zdravě se stravovat, dostatečně a pravidelně se pohybovat, udržet si optimální tělesnou hmotnost, dostatečně spát, eliminovat stres, dostatečně relaxovat, vyhýbat se negativním návykům a závislostem, praktikovat zdravý a bezpečný sex, individuálně pečovat o své

⁴⁶ CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. 2022. s. 62.

⁴⁷ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 11.

⁴⁸ VÝROST, Jozef, ed., SLAMĚNÍK, Ivan, ed. a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. 2019. s. 603.

zdraví, eliminovat negativní vlivy životního prostředí na nás, usilovat o pozitivní změnu životního stylu.⁴⁹

1.3.1 Zdravá strava

Jednou ze základních potřeb člověka je dostatečná strava. Zorientovat se ovšem v tom, co bychom měli jíst a co ne, je velmi složité. Pro dosažení optimální tělesné hmotnosti a udržení pevného zdraví nám ovšem stačí jediná rada: „Jezme kvalitní základní potraviny a jídla z nich připravená“.⁵⁰

Základní přirozené potraviny obsahují stovky mikroživin, které skvěle chutnají, dodávají tělu vše potřebné, zasytí, takže po nich nejsme za chvíli zase hladoví. Nemáme potřebu se přejídat. Na výrobu průmyslově upravovaných potravin se zpravidla používají nejlevnější suroviny. Ty se vylepšují dalšími látkami a zpracovávají do tisíců podob. Takové potraviny je úplně zbytečné jíst, protože jsou výživově chudé a chuťově návykové.⁵¹

1.3.1.1 Požadavky na stravu

Zdraví udržitelnou stravou je pouze taková strava, kterou člověk může jíst dlouhodobě, aniž by to mělo negativní vliv na jeho zdravotní stav a tělesnou hmotnost. Člověk ze stravy čerpá energii, kterou organismus spotřebovává na svou stavbu, regeneraci a veškerou činnost. Lidské tělo neumí látky, jakými jsou bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerální látky a vlákniny získávat z jiných zdrojů než ze stravy.⁵²

Tuky

Tuky můžeme rozdělit na rostlinné a živočišné. Liší se od sebe obsahem mastných kyselin a cizorodých látek. Rostlinné tuky obsahují více nenasycených mastných kyselin, živočišné tuky obsahují více nasycených mastných kyselin.⁵³

⁴⁹ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 201.

⁵⁰ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 39.

⁵¹ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 34.

⁵² KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 70.

⁵³ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 62.

Bílkoviny

U člověka se sedavým typem zaměstnání by měly bílkoviny představovat 14–15 % z celkového příjmu energie. Důležité je nejen množství bílkovin, ale také jejich skladba. Pro naše tělo jsou důležité živočišné bílkoviny, které metabolismem nedokáže vytvořit. Jsou obsaženy v mléce, vejcích a mase. Druhým typem bílkovin jsou rostlinné, jejichž nedostatek nám při vyvážené stravě nehrozí. Jsou obsaženy v ovoci a zelenině.⁵⁴

Vitamíny

Pestrá a vyvážená strava by měla poskytnout tělu dostatek vitamínů a minerálních látek. To platí převážně pro aktivně nesportující populaci. Aktivní sportovci mají vitamínů větší spotřebu a zásoby spotřebují mnohem rychleji. Vitamíny proto musejí průběžně organismu dodávat.⁵⁵

Cukry

Cukry s sebou nesou určitá zdravotní rizika, která nás lákají v mnoha podobách. Sladkosti obsahují většinou jednoduché cukry, některé dokonce mikroživiny. V našem jídelníčku často bývá zbytečně velké množství sladkých pokrmů, což má za následek chronická onemocnění slinivky břišní, rozvoj diabetu II. a dalších civilizačních chorob.⁵⁶

Ovoce

Ovoce je dobrý a rychlý zdroj energie. Obsahuje také velké množství cukrů, vlákninu, mikroživiny s fotochemikáliemi a antioxidanty. Při větší konzumaci můžeme negativně zatížit slinivku břišní, která musí upravovat krevní hladinu jednoduchých cukrů. V ovoci nalezneme mnoho látek, které jsou účinnou prevencí před nemocemi. Konzumace dostatku ovoce a zeleniny doplněné pohybem je nejlepší prevencí kardiovaskulárních chorob.⁵⁷

⁵⁴ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 74.

⁵⁵ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 63.

⁵⁶ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 52.

⁵⁷ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 55.

Zelenina

Zelenina obsahuje vitamíny, minerální látky a vlákninu. Neutralizuje překyselený organismus. Zelenina prochází trávicím traktem poměrně dlouho, a proto si musí trávicí systém na ni poměrně dlouho zvykat. Na syrovou zeleninu je vázáno mnoho vitamínů a minerálních látek prostřednictvím vlákniny.

Denním doporučením Světové zdravotnické organizace je spotřebovat 400 až 500 g zeleniny. Je to dobrá prevence proti mnoha nemocem.⁵⁸

1.3.1.2 Pitný režim

Nedílnou součástí správného stravovacího režimu je dostatečný příjem tekutin, což je základní udržitelnou podmínkou zdraví. Člověk často pitný režim zanedbává a opomíjí. Důsledkem toho je častá únava a bolest hlavy, přehřátí organismu, problémy s ledvinami, negativní změny kůže, problémy s látkovou výměnou.

Při běžné zátěži by měl člověk vypít 2 až 3 litry tekutin denně. V případě většího pocení a práci v horkých provozech je potřeba přísun tekutin zvýšit. Jako zdroj tekutin je vhodná voda, přírodní ovocné šťávy, minerálky, džusy a čaj.⁵⁹

1.3.1.3 Zdravý talíř

Co nám chybí ve vyspělých západních zemích, abychom si všichni udrželi dlouhodobé zdraví? Nic. Máme se opravdu dobře. Přebytky jídla na talířích se promítají do nadváhy lidí kolem nás a nikdo neví, jaké je to trpět hladem. Nejvíce nám chybí vlákniny a mikroživiny jako minerální látky a vitamíny obsažené v zelenině, která by mohla tvořit až polovinu našeho talíře. Jednu čtvrtinu by měly tvořit obiloviny a poslední bílkoviny. To je základní princip doporučení.⁶⁰

⁵⁸ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 74.

⁵⁹ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 81.

⁶⁰ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 40.

Obecné zásady zdravého stravování

- Rozmanitost – každá potravina obsahuje pouze některé živiny, proto je vhodné potraviny kombinovat. Naopak vhodné není omezit stravu na bílkoviny, mléčné výrobky či maso.
- Přiměřenost – i méně zdravé potraviny, které jsou konzumovány v přiměřeném množství, mohou zapadnout do jídelníčku. Je vhodné je kompenzovat nutričně bohatým jídlem. I zdravé potraviny, jako jsou zelenina a ovoce, je důležité konzumovat v přiměřeném množství. Ovoce obsahuje mnoho jednoduchých cukrů, mělo by být konzumováno společně s ostatní stravou. Pojem přiměřenost také znamená vyrovnaný příjem a výdej energie. Pokud je energetický příjem vyšší, může docházet ke zvyšování tělesné hmotnosti.
- Prospěšnost – vybíráme přírodní a jen lehce zpracované potraviny. Snažíme se vyhýbat dochucovadlům, konzervačním přípravkům, barvivům a jiným chemickým látkám.
- Uvědomělost – pohlížejme na jídlo jako na obřad. Snažme se na jídlo soustředit, vnímejme jeho chuť, barvu a vůni. Pomalým žvýkáním zlepšujeme trávení, pocit jídla v ústech a tím i celkové vychutnání jídla. Pomalou konzumací jídla nám stačí k nasycení i menší množství. Stravování by mělo probíhat v klidném, nehlukném a kulturním prostředí.⁶¹

1.3.1.4 Stres a obezita

Většina obézních lidí vidí v jídle nepřítele. V hlavě mají kalkulačku, kterou aktivují ihned po zhlédnutí lákavého dezertu. Hladovíme, stresujeme se, přepočítáváme živiny, ale kila letí neustále nahoru. Je to způsobeno tím, že jsou stresem uvolňovány stresové hormony, které mají za úkol připravit tělo na fyzickou námahu. Z těla se uvolňují cukry z jater, ke kterým se přidají cukry z kobilhy a pěkně se ukládají v břiše v podobě tuků. Takto pracují stresové hormony.⁶²

⁶¹ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 48.

⁶² SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 48.

1.3.2 Pohyb a fyzická zdatnost

Chceme-li si udržet nebo zlepšit zdravotní stav a tělesnou zdatnost, chceme-li dosáhnout celkového zdraví, musíme svůj čas věnovat pravidelným pohybovým cvičením. Motivace může být různá. Pohyb může být naordinován lékařem jako lék k obnovení oslabeného svalstva, správného vývoje skeletálního systému a snížení tělesné hmotnosti. Důležitou podmínkou pro provádění pravidelného pohybu je dobrý stav kardiovaskulární soustavy a velkých tělesných kloubů.⁶³

Podle Světové zdravotnické organizace je fyzickou aktivitou jakýkoliv tělesný pohyb produkováný svaly. Každý pohyb vyžaduje výdej energie. Mezi fyzickou aktivitu zahrnujeme všechnen pohyb, který děláme během dne. Může to být náplň volného času, doprava z místa na místo či vykonávání práce.⁶⁴

Dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost. Je ovšem velmi individuální, jaká tělesná cvičení se hodí pro koho. Každý jedinec potřebuje jinou zátěž, na což má význam: dědičnost, věk, pohlaví, zdravotní stav, trénovanost, intenzita zatížení, druh a frekvence cvičení.⁶⁵

Pozitivní vlivy optimální pohybové aktivity:

- Zlepšuje ekonomický chod krevního oběhu
- Snižuje výskyt aterosklerózy
- Ovlivňuje svalovou sílu, koordinaci pohybů a svalové napětí
- Minimalizuje výskyt bolestivých svalových kloubních obtíží
- Zlepšuje vyrovnávání se s psychickou zátěží
- Udržuje optimální tělesnou hmotnost⁶⁶

V minulosti lékaři doporučovali pacientům s nemocným srdcem či rakovinou klid a odpočinek. V současnosti je situace zcela opačná. Lékaři doporučují při těchto onemocněních alespoň mírnou sportovní aktivitu či zátěž. Při nečinnosti se stav zhoršuje, ovšem již při mírné aktivitě dochází k celkovému zlepšení organismu. Při ozařování a chemoterapii pohyb

⁶³ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 31.

⁶⁴ Physical activity. *World health organization* [online]. 2022 [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

⁶⁵ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 23.

⁶⁶ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 32.

zlepšuje stav mysli a pomáhá nemoc lépe snášet. Tělesná aktivita prodlužuje život onkologicky nemocných a u pacientů s chronicky nemocným srdcem pohyb snižuje úmrť o 35 %. Doporučení pohybové aktivity se může stát i léčebným prostředkem k obnově zdraví.⁶⁷

1.3.2.1 Motivace k pohybu

Rekreační i sportovní pohybová aktivita vyžaduje silnou motivaci. Pro každou úroveň bude motivace rozlišná. Aby byla rekreační pohybová aktivita člověkem dlouhodobě udržitelná, musí mít jeho motivace alespoň jednu z podob – estetickou, zdravotní nebo psychickou.

Výzkumy ukázaly, že důvodem, proč ženy sportují, je snížení tělesné hmotnosti. Důvody mužů jsou také ve snížení hmotnosti nebo zvýšení v podobě svalové hmoty, ale i zdravotní a kondiční. Sekundární motivací u obou pohlaví je estetický vzhled, snaha na sobě pracovat a zlepšovat se.⁶⁸

Podle psychologie je motivace vrozený, autonomní mentální proces. Opírá se o vnitřní duševní procesy, emoce a poznání. Proces poznávání je poháněn našimi myšlenkami, přesvědčením a očekáváním.⁶⁹

Jakýkoliv pohyb nám prospívá. Pohyb, který ale děláme dlouhodobě nám prospívá nejvíce. Jednorázové sportovní aktivity jsou skvělým zpestřením života, ovšem pravidelné a vytrvalostní jsou nenahraditelné. Může to být svižná chůze, běhání, jízda na kole, plavání. Zcela neefektivnější aktivitou je provozování oblíbeného sportu.⁷⁰

1.3.2.2 Přirozenost pohybu

Přirozený pohyb během celého dne je základem udržitelnosti zdraví. Může mít podobu v okopávání zahrádky, skákání na trampolíně či odhrnování sněhu. Je to pohyb, do kterého se nemusíme nijak nutit a vykonáváme jej zcela přirozeně. K tomu, abychom byli zdraví, stačí se pravidelně hýbat, být na čerstvém vzduchu a během dne střídat několik základních pohybových aktivit.

⁶⁷ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 24.

⁶⁸ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 30.

⁶⁹ CHEN, Ang. Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *ScienceDirect* [online]. 2015, 125-131 [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254615000320>.

⁷⁰ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 182.

Není žádným převratným objevem, že štíhlejší jedinci se v průběhu dne pohybují mnohem více. Dávají přednost schodům před výtahem, chodí rychlou chůzí, místo kočárku nosí své děti na ruku atd.⁷¹

1.3.2.3 Důsledky nedostatku pohybu

Pohyb umožňuje rozvoj mnoha orgánů a tímto způsobem je udržuje zdravými na dlouhou dobu. Díky moderním technologiím, které ovlivňují celý svět se pohyb pomalu z našich životů vytrácí. Lidé jsou lenivější, pohodlnější a objevují se nemoci, které souvisejí s nedostatkem pohybu. Nedostatek pohybu má také za následky ztrátu tělesné a duševní vytrvalosti, přibývání na váze, zácpu, snížení svalové síly a obratnosti těla, snížení pevnosti kostí, kloubů, pojivové tkáně, omezení dechových funkcí, snížení obranyschopnosti organismu proti infekcím.⁷²

Může také docházet ke zúžení průměru cév a zvýšení krevního tlaku. To má za následek vznik nemocí srdce, což ovlivňuje hladinu krevního cukru a cholesterolu. Dochází ke vzniku nádorům prsou a tlustého střeva. Všechna tato onemocnění přispívají ke zkrácení našeho života.⁷³

Naše každodenní sezení ve školní lavici a práce v kanceláři u počítače jsou činnosti, které ohrožuje naše zdraví. Nejnovější studie zjistily, že za ohrožující je již čas sezení delší než dvacet minut, má mnoho negativních vlivů a zvyšuje riziko předčasného úmrtí. Dokonce je stejně rizikové jako kouření. Následky nadměrného sezení ani příliš nezmírní pravidelný pohyb.⁷⁴

1.3.3 Psychická odolnost

Všichni lidé na světě jsou ovlivňováni velkou spoustou pozitivních i negativních faktorů, na které každý člověk reaguje jinak s ohledem na jeho psychickou odolnost. Psychická odolnost je pojem, na kterém se dá pracovat a který se dá postupně posilovat. Děti v dětském domově patří do skupiny lidí, jejichž psychika je dlouhodobě silně ovlivněna negativními vzpomínkami, které si v sobě nesou po celý život. Často proto také navštěvují psychologa a

⁷¹ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 176.

⁷² KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 23.

⁷³ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 182.

⁷⁴ SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2022. s. 183.

psychiatra. Velkému množství dětí a později i dospělým může pomoci práce s vlastní osobností a sebeděče, díky níž se člověk stává silnějším, odolnějším a vždy připraven čelit dalším životním překážkám.

1.3.3.1 Sebevědomí

Nízké sebevědomí je nejčastějším důvodem, proč lidé vyhledávají terapii. Je to něco, na čem musíme neustále pracovat. Nízké sebevědomí je také důvod, proč trpíme špatnými náladami, nízkou psychickou odolností, malou motivací, dlouhodobými psychickými a sociálními problémy. Také se na problematiku můžeme podívat z jiného úhlu pohledu, čím více pracujeme na svém sebevědomí, tím spokojenější se životem jsme. Všechno ostatní pak již přijde samo.

Lidé mají nízké sebevědomí, protože mohli být zneužíváni, prožili kritickou výchovu, mají naučené špatné vzorce chování, genetika, rodinné rysy, prožili si traumata a stresy.

Typickými projevy těchto lidí je vysoká míra sebekritiky, zlehčování dobrých vlastností a komplimentů, časté pocity, že jsou horší než jiní, negativní sebestyl, negativní vlastní neschopnost.⁷⁵

1.3.3.2 Regulace emocí

Pozitivní i negativní emoce má každý z nás a každý je zvládá jinak. Je to schopnost ovládnout se v náročných situacích. Je to zvládnutí složité chvíle, kdy jsme rozrušeni.⁷⁶

Prožívání a hodnocení emocí je vždy spojeno s nějakou konkrétní situací, která v nás vyvolává silné emoční pocity. Jejich prožívání závisí na libosti či nelibosti, intenzitě, stabilitě stavů. Všechny tyto stavy člověk srovnává s nějakými standardy či aspiracemi.⁷⁷

⁷⁵ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 19-20.

⁷⁶ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 45.

⁷⁷ VÝROST, Jozef, ed., SLAMĚNÍK, Ivan, ed. a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. 2019. s. 81.

1.3.3.3 Sebevěda

Je to pauza, ve které se můžeme nadechnout. Je to prostor, který věnujeme sami sobě nebo vykonáváme oblíbenou činnost. Abychom dokázali zvládat náročné životní situace, musíme si udržet psychickou odolnost, a proto je důležitá sebevěda, bez které nelze dosáhnout vyrovnaného duševního zdraví.

Zanedbáním péče o sebe samotného vede k tělesnému i citovému vyčerpání. Neustále nestíháme a jsme unaveni, to jsou důsledky nedostatečné sebevědy. Rodina, zaměstnání, důležitá rozhodnutí, potřebujeme dostatek času pro sebe, abychom fungovali a zvládali svůj život. Lidé, kteří upřednostňují potřeby ostatních před svými jsou náchylní na vyhoření a mívají i nižší sebevědomí. Nelze kvalitně pečovat o druhé, když cítíme, že jsme vyčerpání, podráždění nebo psychicky vyprázdnění.

Mnoho studií ukázalo, že lidé, kteří o sebe pečují, mají lepší imunitu, vyšší produktivitu práce, vyšší sebevědomí, pauza od stresu, poznání sebe sama, sebereflexe a čas pro sebe.⁷⁸

1.3.3.4 Zvládání stresu a úzkosti

Již od dětství se každý člověk dostává do nejrůznějších nepříjemných situací, ze kterých si odnáší určité zkušenosti. Učí se s nimi vyrovnávat a překonávat je. Lidský život je plný každodenních překážek a na nás je, abychom si s nimi poradili. Mohou být zcela banální, ale i takové, které ovlivní jedince na zbytek života. Stresy a problémy mají pro člověka i určitý přínos. Podněcují jeho aktivitu tyto situace zvládat nebo se jim v budoucnu vyhnout. Každý z nás hodnotí jinak konkrétní míru zvládnutí situace. Pro někoho představuje nepřekonatelnou, pro jiného to je obvyklá zátěž.⁷⁹

Zvládání těchto dovedností je nezbytností k udržení dobré psychické odolnosti. Lidé žijící ve stresu mají narušené tělesné i duševní zdraví, studijní i pracovní výkony, vztahy, obecný rozvoj a růst. Stres i úzkost pak mají velmi podobné příznaky: poruchy spánku, únava, nadměrné obavy, problémy se soustředěním, podrážděnost, bolesti hlavy, svalové napětí, zrychlený srdeční tep.

⁷⁸ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 61-65.

⁷⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 81.

Každý stres vyžaduje nějaký spouštěč, který může být pozitivní i negativní. Pozitivní stres nám umožní lépe se soustředit, motivovat a uvolní více adrenalinu, což může mít za následek dosažení např. lepších sportovních výkonů. Může mít ale i opačné důsledky. Stres nevyžaduje žádnou správnou léčbu, protože to není nemoc.

Být dlouhodobě ve stresu může mít zdravotní následky jako únavu z vyčerpání, zvýšení krevního tlaku, snížení imunity a celou řadu dalších tělesných i duševních obtíží. Pokud se s tím člověk nedokáže vypořádat ani díky výše uvedeným relaxačním strategiím, přejde do generalizované úzkosti. Jsou to nadměrné obavy, které se vyskytují po většinu dnů v týdnu déle než půl roku. Skutečnost nikdy neodpovídá závažnosti samotné stresové události a míra pocitů je velmi vysoká. Objevují se symptomy:

- Neschopnost dostat obavy pod kontrolu
- Neklid
- Vyčerpání
- Ztráta soustředění
- Tělesné bolesti a obtíže
- Přemrštěná ostražitost
- Psychosomatické projevy jako bolesti hlavy či břicha, závratě
- Dýchavičnost, bolesti na hrudi
- Přílišné pocení
- Nesnáze či obtíže v jedné či více oblastech fungování

Úzkost bývá diagnostikována až u 25 % obyvatel. Je jednou z nejčastějších psychických poruch. Dříve než zvolíme k léčbě medicínské řešení, měli bychom vyzkoušet některá relaxační cvičení a třeba i dlouhou procházku. K léčbě je možné využít i psychoterapie, změnu životního stylu. Poslední možností je farmakoterapie. Je třeba zmínit, že léky mohou vyvolávat závislost, a proto je třeba mít se před nimi na pozoru.

Vědecké výzkumy ukázaly, že dnešní lidé jsou úzkostnější než lidé žijící před stovkami let. Důvodem je náš zájem o věci, na kterých vůbec nezáleží. V minulosti lidé žili obvykle ve vícegeneračních soužitích, kde měli velkou sociální podporu. Možná největší příčinou jsou sociální média, na kterých jsme již takřka závislí, ale které stojí za obrovským množstvím zbytečných problémů. Dříve také mohl pracovat pouze jeden člověk z páru, aby se

druhý mohl doma věnovat dětem. V současnosti se stále rostoucími náklady na životní úroveň je tohle až nepředstavitelné. Člověk je v této době nucen se stále honit za penězi.⁸⁰

1.3.3.5 Vnímání hněvu

Hněv je normální reakce organismu, je to normální emoce a žádná emoce není špatná. Každý se občas zlobí a má na to právo. Dlouhodobý a nekontrolovatelný hněv má za následky: riziko mrtvice a infarktu, nespavost, zažívací obtíže, kožní problémy, snížená imunita, poruchy duševního zdraví, zneužívání návykových látek, větší spotřeba cigaret u kuřáků, náhodná či nenáhodná zranění.⁸¹

1.3.4 Programová složka zdravého životního stylu

Udržitelnost složek zdravé stravy, pohybu a fyzické zdatnosti i psychické odolnosti je možné shrnout jedním slovem, kterým je životospráva.

Každý by se chtěl dožít dlouholetosti a těšit z dobrého zdraví, které ovšem nejsou samozřejmostí. Zdravému a plnohodnotnému životu je třeba přizpůsobit i naši životosprávu. Každý by si měl včas uvědomit, že vše, co děláme, má velký vliv na naše tělesné a duševní zdraví.

Chceme-li být zdraví, stravujme se kvalitními potravinami a vyhýbejme se těm škodlivým. Pravidelně sportujme. Nejideálnější variantou je provádět pohybová cvičení, která nás něčím naplňují. Je důležité, abychom nechali naše tělo zregenerovat, a proto musíme dostatečně spát. Také vynecháme z našeho jídelníčku pravidelné pití alkoholu a kouření.⁸²

1.4 Sociální udržitelnost

Člověk se rodí jako biologické individuum svého druhu. Postupně se stává společenskou bytostí se specifickou lidskou psychikou. Pojem socializace znamená dlouhodobý proces usměrňovaného vrůstání člověka do kulturního prostředí, v němž člověk žije. Primární

⁸⁰ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 87-93.

⁸¹ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 109.

⁸² PEREGRIN, Milan. *Správná zdravá životospráva*. *Sportuj.com* [online]. 2013 [cit. 2023-06-15]. Dostupné z: <https://www.sportuj.com/spravna-zdrava-zivotosprava/>.

socializace začíná od raného dětství v rodině výchovou rodiči. Je to proces učení nápodoby chování rodičů. Primární socializace přechází v sekundární vstupem dítěte do školy. Tam probíhá prostřednictvím výchovy a vyučováním za spoluúčasti dalších osob z nejbližšího okolí. Jedná se o proces celoživotní, kde se uplatňují zkušenosti jedince, které získává v průběhu svého života. Během života pozná člověk desítky tisíc lidí, s některými se ztotožňuje a mají na něj další pozitivní či negativní vliv. Člověk po narození není nepopsanou deskou, jak by se mohlo zdát. Má již vrozený určitý systém, díky němuž se celý proces socializace odehrává.⁸³

1.4.1 Společenství

Člověk je tvor společenský, a proto žije nejčastěji v určitém sociálním prostředí, společenství, která ho ovlivňují. Ve společenství získává role, postavení, zahrnované do svého sebepojetí. Je v neustálém kontaktu s jinými lidmi. Ve vzájemné sociální interakci získávají o sobě spoustu nových informací o lidech i o pravidlech, která jejich vzájemné vztahy neustále upravují. Taková zkušenost je pro každého člověka velmi důležitá. Významným je i způsob vnímání, zpracování a reagování. Sociální oblast významně ovlivňuje celkový rozvoj osobnosti, sociálně zaměřených osobnostních vlastností, schopností a dovedností.

Každý jedinec žijící ve společnosti si představuje uspokojivý vztah jinak. Různí lidé jsou pro zvládnutí sociálních situací různě disponovaní. Důležitým aspektem jsou postoje a názory na lidi. Vznikají pod vlivem zkušeností. Záleží vždy na tom, jak člověk okolí vnímá. Dobře naladěný člověk určitou situaci chápe jinak než člověk nejistý a úzkostný.⁸⁴

1.4.2 Rodina

Je všeobecnou shodou, že rodina je klíčovou jednotkou společnosti. Stává se cílem propagátorů udržitelnosti. Setkávají se zde osobní hodnoty, společenské normy a institucionální požadavky, které vytvářejí spotřební praktiky. Lze ji charakterizovat jako místo světských, navyklých činností, kde převládá náročná rutina, ale i místo, kde se rutina stále

⁸³ NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 2020. s. 122.

⁸⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 75.

formuje pro vývoj nových praktik a sociálních norem. Na tomto základě je rodina takto vykreslena jako mísa udržitelného chování.⁸⁵

Rodinu můžeme definovat jako nejdůležitější společenskou skupinu, která vytváří základní podmínky pro zachování reprodukce a kontinuitu kulturního vývoje. Je nejmenším dobrovolně přirozeným společenstvím. Hraje nejdůležitější roli v životě každého dítěte, protože stojí na samém počátku socializace a výchovy. Od samého počátku lidstva procházela velkými proměnami svého vývoje.⁸⁶

Je zajímavé, že na sourozence, kteří vyrůstají ve stejném rodinném prostředí, nepůsobí rodina stejně. Na sourozence má vliv pohlaví, věk, doba, kdy se narodili, vrozené dispozice, chování rodičů.⁸⁷

1.4.3 Komunikace

Sociálně žijící druhy živočichů využívají ke své komunikaci řeč. V procesu vývoje člověka se vyvíjela i ona – mluvená, psaná, artikulovaná. S tím se vyvinul i jazyk, který je specifickou formou lidské řečové komunikace. Dorozumívání znamená sociální organizaci. Má sociální funkci a je spojeno s nejvyššími druhy poznávání. Ke komunikaci jsou potřebné znaky, kterými jsou signály, symboly a symptomy. Máme několik forem komunikace: verbální (řeč mluvená a psaná), metakomunikace (zbarvení hlasu, intonace), nonverbální (mimika, řeč těla, gesta, smích, pláč, pohledy).⁸⁸

Při navazování a udržování sociálních vazeb hraje velkou roli, zda je člověk introvert či extrovert. Je to osobnostní rys a každý má své výhody i nevýhody. Extravert rozhodně jednodušeji navazuje nové kontakty v neznámém prostředí, introvert zase rozvíjí nové informace více do hloubky.

⁸⁵ COLLINS, Rebecca. Keeping it in the family? Re-focusing household sustainability. *ScienceDirect* [online]. 2015, 22-32 [cit. 2023-06-15]. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S001671851500007X>.

⁸⁶ *Kontakt: vědecký časopis Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity = scientific acta Faculty of Social and Health Studies*. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity, 2013. ISSN 1212-4117. Dostupné také z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt>.

⁸⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 8.

⁸⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 2020. s. 316.

Důležité je si uvědomit, že náš osobnostní rys nás může v určitých situacích svazovat, omezovat, a proto je důležité to mít na paměti a pracovat na zlepšení. Pro introverty a lidi trpící sociální úzkostí mohou být společenské akce velmi bolestné.⁸⁹

1.4.3.1 Komunikace a vyjednávání

Nedorozumění a vypjaté situace, to jsou důsledky špatné komunikace. Dala by se označit za jednu z nejdůležitějších schopností, na které je třeba usilovně pracovat, abychom měli silnou a odolnou mysl. Komunikace je ovlivněna náladou, zda jde o dobrou či špatnou zprávu, jak se momentálně cítíme, tónem i řečí těla.⁹⁰

V komunikaci můžeme používat přístupy agresivní, pasivní či asertivní. Častá bývá komunikace, která je kombinací pasivně-agresivního přístupu.

Agresivní přístup – lidé, kteří tento přístup používají, užívají tón, který je nepříjemný, ostrý, výhružný, doprovázený podobnou řečí těla. Chtějí dosáhnout svého bez ochoty jakéhokoliv kompromisu. Komunikace s takovými lidmi končí obvykle tím, že agresivní člověk vyhraje a ten druhý cítí bezmocnost až nepřátelství. Tohle do dobrého a zdravého vztahu nepatří.

Pasivní přístup – lidé ustupující v komunikaci svým přátelům, známým a kolegům způsobem, který je až příliš snadný, to jsou prvky pasivní komunikace. Ve vztahu dochází k omezování komunikace a lidé jsou obvykle na sebe naštvaní, že do komunikace nic nevnášejí. Výsledkem je opět bezmocnost v sociálních kontaktech.

Asertivní přístup – tento přístup je nejlepším. V tomto přístupu oba účastníci působí rovnocenně, respektují myšlenky, pocity toho druhého, sdělují svůj úhel pohledu na situaci, zvažují všechny možnosti, dokážou vysvětlit, proč s názorem souhlasí či ne. Výsledkem je oboustranná spokojenost – kompromis, spokojený vztah a zvýšení své psychické odolnosti.⁹¹

⁸⁹ CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. 2022. s. 65.

⁹⁰ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 75.

⁹¹ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 78-79.

1.4.3.2 Řeč těla

Abychom mohli pozitivně ovlivnit lidi, se kterými jednáme, můžeme to vylepšit projevy našeho neverbálního chování. Studie ukázaly, že pouze 7 % informací je předáváno slovy. Asi 38 % informací se předává prostřednictvím hlasových charakteristik, tónu hlasu, pauzy, důrazy, akcenty a dokonce 55 % informací bylo předáno „řečí těla“.⁹²

1.4.4 První dojem

První věcí, která našeho partnera zaujme je náš vzhled. Je to věc, kterou můžeme ovlivnit, jak nás ostatní vnímají. Všichni nemůžeme vypadat jako filmové hvězdy a nemůžeme změnit základní tělesný vzhled. Některé vizuální věci ale změnit lze – milý úsměv, dobře padnoucí oblek, způsobilé chování. Tím vším můžeme vytvářet pozitivní první dojem.⁹³

1.4.5 Přátelství

Zdravý vztah je jednou z nejdůležitějších věcí. Lidé bez společenského okruhu přátel, mívají spoustu negativních pocitů odmítání, odsuzování a nedostatku podpory. Mohou mít snahu k vytváření nezdravých, jednosměrných vztahů, kdy do vztahu dávají více, než jim vztah přináší. Sociální kontakty jsou důležité, ale ne za každou cenu, abychom nebyli jakkoliv zneužiti. Oba lidé musejí přispívat do vztahu stejnou měrou, která by měla být v rovnováze. Ve zdravém vztahu musíme cítit respekt, důvěru, rovnoprávnost a bezpečí.⁹⁴

1.4.6 Partnerství

Vliv partnera na člověka je v dospělosti velice významný. Partneri vytvářejí rodiny a všichni se určitým způsobem ovlivňují a mění. Výběr partnera již určuje, jaká nová rodina bude. Každý má určité vlastnosti, ze kterých vyplývá, jaké typy lidí bude preferovat. Výběr partnera je vždy závislý na osobnostních vlastnostech a dřívějších zkušenostech obou partnerů. Vše je

⁹² CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. 2022. s. 64.

⁹³ CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. 2022. s. 66.

⁹⁴ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 124.

významně ovlivněno našimi vzory, které máme ve svých rodičích. Můžeme preferovat výběr stejného partnera, nebo zcela odlišného.⁹⁵

Začátek každého vztahu je těžký. Partnerství je o učení. Nejprve se učíme zbavit v partnerství závislosti citové. Chtěli bychom se partnerovi ozvat, ale neuděláme to. Učíme se nemít ho nablízku a žít bez jeho pomoci. V dalším kroku se snažíme zbavit materiální závislosti, abychom se o sebe uměli postarat bez jeho podpory. V posledním bodě se učíme být sami sebou. Partnera nepotřebujeme mít stále u sebe a vztah na dálku nám vyhovuje. Splnili jsme náš cíl a tím bylo nemít partnera neustále v hlavě, ale v srdci.⁹⁶

1.4.7 Sociální média

Moderní doba přináší spoustu změn, které se týkají i mezilidských vztahů. Člověk se v této době seznamuje jinými způsoby, než na jaké byli lidé zvyklí třeba před sto lety. Internetové zájmové skupiny, online seznamky, sociální média, změnil se způsob, jakým přistupujeme k našim zájmům. Dříve bylo takřka nemožné seznámit se s člověkem, který nebyl známý našich známých, nebo kterého jsme někde nepotkali. Člověk si potřebuje utvářet smysluplné vztahy mimo svou nejbližší rodinu, aby cítil společenskou a emocionální spokojenost. Díky sociálním médiím si udržujeme kontakty s ostatními a příliš to neovlivňuje tempo našeho života. Sociální média vznikla původně proto, aby lidé, kteří se již znali, spolu mohli zůstat v kontaktu. Vše se vyvinulo trochu jinak. Děti komunikují přes sociální sítě, místo toho, aby šly s kamarády skutečně ven. A když už ven s kamarády jdou, často svůj čas tráví s telefonem v ruce. Sociální media se stala neodmyslitelnou součástí našeho života a jsme na jejich fungování takřka závislí. Díky sociálním sítím se seznamujeme, udržujeme vztahy, ale i vztahy ukončujeme.

Sociální média jsou skvělým pomocníkem v moderní době. Je třeba k nim ale přistupovat s určitou rezervou. Vše, co na nich vidíme, vnímáme a cítíme, nemusí být skutečné a opravdové. Sociální sítě v nás nesmějí vyvolávat pocity, které by mohly ohrožovat naše duševní zdraví. Častým jevem také je, že lidé řeší přes sociální sítě své vztahové problémy a stává se, že napíšou věci, které by jinak ve skutečnosti neřekli. Negativní stránkou

⁹⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 9.

⁹⁶ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 37

také je její anonymita, kdy si může každý napsat, co chce a jak chce za účelem někomu ublížit. Se sociálními sítěmi vzniklo nové slovo kyberšikana.⁹⁷

1.4.8 Programová složka sociální udržitelnosti

Jedním ze základních pojmů programové složky sociální udržitelnosti je proces socializace. Tento proces je nejvíce ovlivněn rodinou, školou, vrstevnickými skupinami a celou širokou společností, ve které člověk žije. Bez dostatečné komunikace by se nemohla vyvíjet tím správným směrem. Komunikace má několik forem a jen dostatečný vývoj umožní člověku rozlišit, kdy je vhodné kterou použít a jakým způsobem ji použít.⁹⁸

Cílem této programové složky je vytvářet a udržovat vyvážené sociální kontakty. Využívání sociálních sítí k udržení kontaktů s lidmi na velké vzdálenosti je zcela v pořádku, nicméně je zapotřebí stabilně vyvíjet co největší snahu o preferenci osobního setkávání před sociálními sítěmi. Budujeme takto harmonické vztahy s partnerem, rodinou, kamarády a kolegy. Je důležité myslet na to, že pokud chceme dlouhodobě udržitelný vztah, musí být množství energie do vztahu vložena i vrácena.⁹⁹

⁹⁷ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 130-132.

⁹⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 2020. s. 122.

⁹⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 10.

2 CÍRKEVNÍ DĚTSKÝ DOMOV EMANUEL, STARÁ VES

Církevní dětský domov Emanuel ve Staré Vsi vznikl v roce 2004. Jedná se o malé školské zařízení zřízené podle školského zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Jeho činnost se legislativně řídí zákonem č. 109/2002 Sb. o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních. Zřizovatelem je Arcibiskupství olomoucké a jeho veškerý provoz je financován z dotací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Dětský domov je kontrolován ze strany ČŠI, KHS, OSSZ, FÚ a dozorován státním zastupitelstvím.

Základním posláním dětského domova je zajištění výchovné, hmotné a sociální péče dětem, které ze závažných důvodů nemohou vyrůstat ve své původní biologické rodině.¹⁰⁰

Plní funkci výchovnou, vzdělávací, socializační, volnočasovou, terapeutickou, ale i diagnostickou.

2.1 Technické zázemí

Stará Ves je vesnice asi s 600 obyvateli. Ve vesnici je mateřská a základní škola od 1. do 5. třídy, obchod, pošta, kostel, hospoda, fotbalové hřiště a dětské hřiště. Několikrát denně tudy projíždí autobusy směr Přerov a směr Holešov.

Zařízení čítá dvě rodinné skupiny, které sídlí ve dvou samostatných budovách. Kapacita zařízení je 16 dětí. První rodinná skupina sídlí na budově č. p. 47, která je v majetku Farnosti Stará Ves. Kapacita budovy je přizpůsobena maximálně pro 8 dětí a jednoho vychovatele. V budově najdeme tři rozlehlé dětské pokoje, společenskou místnost, kuchyň s jídelnou, spíž, koupelnu s WC a pokojem pro vychovatele. Budova má i rozlehlá sklepení a půdu. Tato budova je bývalou farou, a proto je i v současnosti část této budovy využíváné farností Stará Ves. Je proto samozřejmé, že budova sídlí v těsné blízkosti novogotického kostela Nanebevzetí Panny Marie.¹⁰¹

¹⁰⁰ SMÉKALOVÁ, Jarmila. *Specifika fungování církevního dětského domova rodinného typu*. 2009. s. 16.

¹⁰¹ KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>.

Druhá skupina sídlí na budově č. p. 204, jejíž vlastníkem je Oblastní charita Přerov. Je také přizpůsobena pro život 8 dětí, vychovatele a asistenta pedagoga. Na této budově také sídlí ředitelka zařízení a sociální pracovník. Budova má prádelnu, sklep se skladovacím prostorem a malé technické zázemí. Dále zde najdeme tři dětské pokoje, koupelnu s WC, dva samostatné WC, společenskou místnost propojenou s kuchyní a jídelnou, pokoj pro vychovatele, pokoj pro asistenta a sociálního pracovníka, ředitelnu. Za budovou se rozprostírá malá zahrada využitelná pro volný čas dětí s pískovištěm, trampolínou a k pěstování drobných plodin.

Zařízení vlastní dva automobily, devítimístného Forda Transit a sedmimístnou Dacii Jogger, kterými jsou děti denně dopravovány do škol. Každé dítě má k dispozici jízdní kolo či koloběžku.

Církevní dětský domov Emanuel ve Staré Vsi je soukromého typu, jediným v Olomouckém kraji. Svým fungováním se odlišuje od dětských domovů zřizované krajem především jednodušším způsobem financování a hospodařením.¹⁰²

2.2 Provoz CDD

Součástí dětského domova není školní jídelna, a proto si děti, za drobné pomoci vychovatelů, musejí připravovat celodenní stravu samy. Celý proces sestavení jídelníčku, nákupu, přípravy, vaření, stolování a úklidu za ně nikdo jiný neudělá. Záleží na věku dítěte a jeho schopnostech samostatnosti, jak velká je třeba dopomoc vychovatelů. Tento proces v dětech rozvíjí finanční gramotnost, samostatnost, rozvoj funkcí kognitivních, psychomotorických, afektivních, péči o druhé, sebezdokonalování, orientaci ve zdravé stravě a další praktické dovednosti.

Každá rodinná skupina je jednou v týdnu uklížena uklízečkou. Ve zbývajících dnech je v péči dětí dle rozpisu jednotlivých úkolů.

O údržbu zařízení pečuje údržbář, který je externím zaměstnancem. Do CDD dojíždí nepravidelně podle potřeby.¹⁰³

¹⁰² KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>.

¹⁰³ SMÉKALOVÁ, Jarmila. *Specifika fungování církevního dětského domova rodinného typu*. 2009. s. 17.

2.2.1 Transformace

V roce 2022 byla Olomouckým krajem oficiálně představena myšlenka transformace dětských domovů, která spočívá především v rušení školních jídelen a v samostatné přípravě stravy dětmi a dále v přesunu velkých několika skupinových dětských domovů do menších samostatných jednotek. CDD Emanuel takovým způsobem funguje již od samotného založení v roce 2004.

2.3 Personální zajištění

V čele zařízení stojí ředitelka, která byla do funkce jmenována zřizovatelem. Další vedoucí pozicí je vedoucí vychovatel, sociální a provozní pracovník, tyto funkce jsou spojeny do jednoho úvazku. Péče o děti je převážně zajišťována pěti vychovateli a dvěma asistentkami. Částečný úklid je zabezpečen uklízečkou a o údržbu pečuje externí údržbář.

Všichni zaměstnanci se scházejí jednou měsíčně na pravidelných provozních a pedagogických poradách. Po poradě mnohdy následuje supervize s psycholožkou.¹⁰⁴

2.4 Režim dne

Běžný školní den

Děti vstávají v čase 6.00 hod. – 6.30 hod. Po převlečení a ustlání postele se přesunou na snídani do jídelny. Snídaně i svačina je již připravena od večera předchozího dne dítětem, které ji mělo v rozpisu. Po snídani odcházejí na autobusy a odjíždějí jimi do školy. Menší a nesamostatné děti odváží do škol vychovatel.¹⁰⁵

Kolem 13.00 hod. se vrací ze školy první děti. Ve 14.30 hod. jsou vychovatelem vyzvedávány malé a nesamostatné děti ve škole vychovatelem. Po návratu ze školy následuje společná příprava na vyučování dalšího dne. energii děti doplní malou svačinou. Dále probíhají úklidy podle rozpisu úkolů a činností. Po splnění svých povinností mohou děti využít volný čas k libovolným činnostem. Asi kolem 17.30 hod. je připravena večeře podle rozpisu a pokračuje společná večeře s modlitbou. Večeři převážně připravuje dítě, které má

¹⁰⁴ KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>.

¹⁰⁵ SMĚKALOVÁ, Jarmila. *Specifika fungování církevního dětského domova rodinného typu*. 2009. s. 25.

službu v kuchyni. Před večeří se všichni společně pomodlí. Po večeří probíhá krátké hodnocení dne. Následuje velká osobní hygiena. Menší děti ulehají kolem 20.00 hod. do svých postelí, starší asi ve 21.00 hod.

Sobota

V sobotu mohou děti spát déle. Kolem 9.00 hod. je snídane. Po snídani následuje velký úklid celé budovy. Je na vychovateli, aby úklid dobře zorganizoval a dohlédl, aby vše bylo správně provedeno. Menším dětem je opět třeba s některými činnostmi pomoci nebo jimi pověřit děti starší, schopnější. Následuje příprava oběda, oběd a odpolední klid. Sobotní odpoledne bývá zpravidla věnováno nějakému společnému výletu. Večer již probíhá stejně. U starších dětí je možné prodloužit večerku.

Neděle

Nedělní ráno je věnováno mši svaté v místním kostele Nanebevzetí Panny Marie. Tři chlapci v kostele ministrují. Pro zpestření je možné využít i jiných mší svatých v blízkém okolí. Účast na mši je zcela dobrovolná. Pokud dítě o ni nemá zájem, může tento čas trávit venku na osobní vycházce.

Po mši svaté následuje příprava společného oběda, oběd a odpolední klid. Odpoledne může být opět využito ke společnému výletu, osobnímu volnu nebo k přípravě na vyučování na následující den.

Děti několikrát do roka navštíví poutní místa – Velehrad či Svatý Hostýn. Aktivně se podílejí na potravinových sbírkách a Obchůdcích s Albertem. Vyhledávají výstavy, parky a kulturní představení v blízkém okolí, účastní se zimních i letních turistických pobytů.¹⁰⁶

¹⁰⁶ SMÉKALOVÁ, Jarmila. *Specifika fungování církevního dětského domova rodinného typu*. 2009. s. 26.

2.5 Další specifika CDD Emanuel

Pro přiblížení se co nejvíce ke klasické rodině jsou tomu přizpůsobeny i několikadenní směny vychovatelů i asistentů. Jejich délka je proto směřována na 4–7 dnů. Dítě by mělo být více vyrovnané, cítit větší stabilitu a stálost. Také přítomnost muže na skupině č. p. 204 společně s ženou asistentkou dává skupině vzhled klasické rodiny. Vznikající problémy dětí mohou být díky tomu řešeny okamžitě, ač se jedná o mužskou či ženskou záležitost.¹⁰⁷

Na budovu č. p. 204 jsou zpravidla umístěny menší a méně samostatné děti, které mohou mít menší psychické či výchovné problémy. Z toho důvodu slouží na této skupině společně vychovatel s asistentkou.

Jakmile dítě zvládá většinu činností samostatně a nemá závažnější výchovné problémy, přechází na skupinu č. p. 47. Samo na sobě již cítí tlak ze strany okolí, že se musí více snažit, aby mohlo být mezi většími dětmi. Na této skupině slouží vychovatel bez asistenta pedagoga. Nemá tedy již tolik prostoru řešit úkoly za dítě.¹⁰⁸

*„Dítě s nařízenou ústavní výchovou má právo na svobodu náboženství, při respektování práv a povinností osob odpovědných za výchovu usměrňovat dítě v míře odpovídající jeho rozumovým schopnostem“.*¹⁰⁹

CDD Emanuel je postaven na přirozeném procesu předávání duchovních hodnot vyplývajících z náboženského založení. Všichni vychovatelé v CDD nejsou praktikující katolíci, neměl by ovšem být pro ně problém předávat dětem křesťanské hodnoty a zásady. Někteří aktivně o Bohu a víře hovoří, ti, co mají jiný přístup, jen reagují na podnětné otázky dětí.¹¹⁰

2.6 Přehled samostatných činností dětí

Je velmi důležité, aby dítě či adolescent zvládal co největší množství činností samostatně, naučené, zapamatované a dlouhodobě udržitelné. Aby dovedl řešit nenadálou situaci v klidu a s přehledem. Tím dochází k jeho nejlepší přípravě na samostatný život po odchodu z ústavní

¹⁰⁷ KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>.

¹⁰⁸ SMÉKALOVÁ, Jarmila. *Specifika fungování církevního dětského domova rodinného typu*. 2009. s. 28.

¹⁰⁹ 109/2002 Sb. Zákon o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních. § 20 (1) f).

¹¹⁰ SMÉKALOVÁ, Jarmila. *Specifika fungování církevního dětského domova rodinného typu*. 2009. s. 32.

výchovy. Vše je samozřejmě závislé na jeho osobnostních vlastnostech. Činnost vychovatele na skupině č. p. 47 by měla být směřována jen na jakýsi dohled, kontrolu, radu, v případě nouze i pomoc, ze které si každý musí vzít ponaučení.¹¹¹

Dítě umístěné na budovu č. p. 47 musí již zvládat tyto činnosti samostatně: cesta hromadnou dopravou do školy a ze školy, péče o osobní věci, základy vaření, osobní hygiena, základní péče o druhé, příprava na vyučování, mít pod kontrolou vlastní emoce, praní, žehlení, úklid domácnosti, příprava jídelníčku, nakupování, vaření, stolování, finanční gramotnost, vhodné oblékání, náplň volného času, kontrola u některých lékařů, kde není přítomnost vychovatele vyžadována, péče o dům a zahradu.¹¹²

2.7 Nedostatečná příprava klientů na zapojení se do života

Příprava klientů dětských domovů na odchod z ústavní výchovy se uskutečňuje převážně díky automatismům v podobě pravidelné přípravě na vyučování, přípravou jednoduchých jídel, samostatným nakupováním, samostatných brigád. Klienti často nedovedou dostatečně šetřit své finance, nedovedou hospodařit. Výzkum ukázal, že klienti nejsou dostatečně připraveni na osamostatnění se, jsou připraveni jen v základní rovině. Klienti nemají samostatnou snahu připravit se do života, činnost většinou vykonávají, protože musí. Pokud by to po nich nebylo vyžadováno, nedělali by to.¹¹³

Výsledky tohoto výzkumu jsou dosti znepokojivé. Z tohoto důvodu navrhuji rozšíření stávajícího ŠVP Církevního dětského domova Emanuel, Stará Ves o tento vzdělávací kurz.

¹¹¹ KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>.

¹¹² KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>.

¹¹³ PÁNÍKOVÁ, Renáta. Příprava klientů dětského domova na ukončení ústavní výchovy. 2020. s. 37.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 ROZŠÍŘENÍ ŠVP CDD EMANUEL, STARÁ VES

Cílem práce je implementování jednotlivých složek udržitelnosti do ŠVP Církevního dětského domova Emanuel, Stará Ves. Stávající ŠVP je velice strohý, a proto budou jednotlivá témata zařazena do klíčových kompetencí. Dojde také k rozšíření obsahu vzdělávání. Tato praktická část bude přílohou původního ŠVP.

3.1 Cíle pedagogického kurzu Správná cesta

Cílem je připravit vzdělávací plán v rámci neformálního vzdělávání pro věkovou skupinu dětí od 14 do 19 let takovým způsobem, aby byly připraveny na odchod z ústavní výchovy a úspěšného osamostatnění se.

Na konci každého tématu musí splnit účastník test alespoň na 80 %, aby mohlo být téma hodnoceno za splněné.

Skutečnou připravenost účastníka na osamostatnění prověří až opravdové životní situace. Závěry praktické části dětský domov vyhodnotí úspěšnost jeho výchovně-vzdělávací činnosti. Také zjistí, jakou má dítě šanci se úspěšně zapojit do společnosti, na jaké oblasti si musí dát pozor a případně jakou bude potřebovat další dopomoc po odchodu z ústavní výchovy.

Výsledky některých témat bude možné implementovat do individuálního programu rozvoje osobnosti dítěte, jehož hodnocení probíhá vždy na konci pololetí.

Zařazení do vzdělávání

Po schválení ředitelkou zařízení dojde k zařazení do vzdělávání k 1. 9. 2024.

3.2 Plán evaluace

Klient: Děti umístěné v CDD Emanuel, Stará Ves ve věku od 14 do 19 let.

Realizace: Červenec–srpen 2025

Metody: Vyhodnocení jednotlivých cílů témat podle jasně dané škály hodnot. Celkové sečtení bodů. Analýza přínosu kurzu.

Popis: Plán evaluace slouží ke zjištění, zda byl program úspěšný či nikoliv. Program bude průběžně evaluován v každé jeho části. Průběžně bude také hodnocena úspěšnost klientů. Na závěr bude evaluován kurz jako celek. Klientům, kteří splní kurz s minimální úspěšností 70 %, bude udělen certifikát o úspěšném absolvování. Kurz bude považován za úspěšný, uspěje-li 70 % účastníků.¹¹⁴

¹¹⁴ GLUMBÍKOVÁ, Kateřina. *Responsivní evaluace v sociální práci*. 2021. s. 12.

4 PEDAGOGICKÝ KURZ UDRŽITELNOSTI SPRÁVNÁ CESTA

| Období vzdělávání | Téma | Složka udržitelnosti | Klíčové kompetence |
|--------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| První polovina září | Finanční gramotnost | Finanční | K učení |
| Druhá polovina září | Zaměstnání | Finanční | Pracovní |
| První polovina října | Temperament a charakter | Osobnostní | Občanská |
| Druhá polovina října | Zvládání emocí | Osobnostní | K řešení problémů |
| První polovina listopadu | Motivace | Osobnostní | K řešení problémů |
| Druhá polovina listopadu | Empatie | Osobnostní | Komunikativní |
| První polovina prosince | Lásky | Osobnostní | Sociální a personální |
| Druhá polovina prosince | Smysl života | Osobnostní | Sociální a personální |
| První polovina ledna | Optimismus | Osobnostní | Sociální a personální |
| První polovina února | Zásady zdravé výživy | Zdravý životní styl | Občanská |
| Druhá polovina února | Pohyb a fyzická zdatnost | Zdravý životní styl | Občanská |
| První polovina března | Psychická odolnost | Zdravý životní styl | Občanská |
| Druhá polovina dubna | Rodina | Sociální | Komunikativní |
| První polovina května | Komunikace | Sociální | Komunikativní |
| Druhá polovina května | Přátelství | Sociální | Komunikativní |
| První polovina června | Sociální média | Sociální | Komunikativní |

4.1 Finanční gramotnost

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Finanční udržitelnost

Počet hodin věnovanému tématu: 40 hodin

Datum konání: první polovina září, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a dokáže vysvětlit vlastními slovy pojmy rozpočet, příjmy, výdaje, přebytky, schodky, rezervy, bankovníctví, úvěr, kreditní karta, debetní karta, účet, exekuce, inflace.
2. Účastník pravidelně manipuluje s penězi při nákupu potravin, drogerie nebo oblečení.
3. Účastník si dokáže dlouhodobě šetřit na nějakou věc.
4. Účastník umí napsat svůj měsíční rozpočet.
5. Účastník si dokáže samostatně založit účet a platební kartu.
6. Účastník pravidelně manipuluje s internetovým bankovníctvím.
7. Účastník dovede správně manipulovat s platební kartou.
8. Účastník dokáže během zinscované scénky odolat nabídkám podvodníků.
9. Účastník automaticky zasílá vydělané peníze na spořicí účet.
10. Účastník se orientuje v cenách vlastního a nájemního bydlení.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat následky, pokud se bude chovat finančně nezodpovědně.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci si mezi sebou zahrají scénky, při kterých navštíví banku a zažádají o zřízení platební karty. Další scénkou bude odolání nabídky na získání finanční hotovosti od nebankovní společnosti. Každý z účastníků si vyzkouší každou roli, aby dovedl v určité situaci adekvátně zareagovat.

Metoda praktická – Účastníci společně navštíví banku. Každý se individuálně pokusí zažádat o platební kartu a zřízení účtu. Svůj účet si aktivně obhospodařují, používají platební kartu. Dostávají finanční hotovost, za kterou pravidelně nakupují potraviny do dětského domova.¹¹⁵

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmy *rozpočet, příjmy, výdaje, přebytky, schodky, rezervy, bankovníctví, úvěr, kreditní karta, debetní karta, účet, exekuce, inflace*.

Vyučující vysvětlí účastníkům, proč je důležité mít sestaven rozpočet, proč je důležité mít vyšší příjmy než výdaje, jak nakládat s přebytky, jak se zachovat, když se dostanou do finančních problémů, na co si dát při zřízení úvěrů pozor, jak zacházet s platební kartou, jak se vyhnout exekuci.

Účastníci si mezi sebou zahrají scénku, kde si vyzkouší zažádat v bance o účet, kartu, úvěr. Společně navštíví nějakého finančního poradce, který jim řekne další informace. Každý účastník si sestaví svůj osobní měsíční rozpočet, sepiše vlastní příjmy a výdaje. Pravidelně dostávají finance na nákup potravin do dětského domova, samostatný nákup vlastního oblečení. Účastník si dovede dlouhodobě šetřit na nějakou hodnotnější věc. Samostatně navštíví banku a zřídí si bankovní účet a platební kartu.¹¹⁶

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat deset úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku finanční gramotnosti, musí úspěšně splnit alespoň osm z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z finanční gramotnosti alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 20 minut.

¹¹⁵ ZORMANOVÁ, Lucie. Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod. 2012. s. 36.

¹¹⁶ BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 2019, s. 47.

2. Nejméně jedenkrát za čtrnáct dní účastník nakoupí potraviny či drogerii podle nákupního seznamu. Příležitostně si samostatně nakupuje potřebné oblečení. Vždy přesně vrátí zbytek svěřených financí.
3. Každý měsíc si odkládá poměrnou část kapesného či jinak získaných financí po dobu minimálně 6 měsíců na pořízení jakékoliv smysluplné věci jejíž částka přesahuje 1 500 Kč.
4. Během celého jednoho měsíce účastník sepisuje veškeré své výdaje, které za sebe musel zaplatit on či někdo jiný. Pokud má účastník nějaké příjmy, zapíše je také.
5. Účastník si musí domluvit schůzku s bankovním poradcem, aby do dvou týdnů měl vytvořen bankovní účet a platební kartu.
6. Účastník obdrží platební údaje s částkou na 1 Kč, které musí správně vyplnit do internetového bankovníctví. Vychovatel zkontroluje, zda mu 1 Kč na účet se všemi údaji dorazila.
7. Účastník musí dokázat zaplatit libovolnou věc v kamenném obchodě vlastní platební kartou, v internetovém obchodě a vybrat libovolnou částku z bankomatu.
8. Účastníkovi zavolá nastrčený neznámý člověk, který mu nabídne výhodný produkt či půjčku a účastník musí nabídce odolat.
9. Účastník pravidelně či nárazově zasílá na spořicí účet vydělané peníze z brigád či zaměstnání.
10. Účastník vysvětlí rozdíl mezi vlastním a nájemním bydlením. Dle naspořených prostředků a prostředků získaných při případném odchodu z DD si vybere dostupné bydlení, které součtem všech svých prostředků dokáže pokrýt nájemné alespoň na 6 měsíců. S majitelem nabízeného bydlení si domluví schůzku a bydlení si prohlédne.

4.2 Zaměstnání

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Finanční udržitelnost

Počet hodin věnovanému tématu: 15 hodin

Datum konání: druhá polovina září, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit jednotlivé pojmy: nezaměstnanost, úřad práce, podpora v nezaměstnanosti, mzda, pracovní smlouva, kompetence a kvalifikace.
2. Účastník je schopen si vybrat zaměstnání, které by chtěl vykonávat a popíše jej.
3. Účastník si uvědomí, proč je důležité pracovat.
4. Účastník umí sepsat životopis.
5. Účastník si dokáže samostatně vyhledat pomocí internetu zaměstnání nebo brigádu.
6. Účastník je schopen formálně správně odpovědět na nabídku zaměstnání či brigád, domluví si úvodní schůzku, ze které získá potřebné informace.
7. Účastník je schopen po určitou dobu vykonávat domluvenou brigádu nebo zaměstnání.
8. Účastník si vydělává peníze, rozumí principu vydělávání peněz.
9. Účastník je při práci aktivní a je pozitivně hodnocen.
10. Účastník je dlouhodobě zaměstnán a pravidelně dostává mzdu.

Výukové metoda

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí pojmy *nezaměstnanost, úřad práce, podpora v nezaměstnanosti, mzda, pracovní smlouva, kompetence a kvalifikace*. Všichni účastníci diskutují o problematice zaměstnání a nezaměstnanosti. Účastník si vybere jedno povolání, které by chtěl vykonávat a popíše jej. Uvedou příklad člověka ze svého okolí, který je nezaměstnaný. Dovedou vysvětlit situaci, která nastane, pokud nebudou pracovat. Účastníky

navštíví několik profesí, se kterými budou diskutovat o jejich povolání. Účastníci diskutují s bezdomovcem.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci navštíví bezdomovce, u kterého uvidí, jak mohou dopadnout, pokud nebudou pracovat. Zhlédnou několik povolání při práci.

Metoda praktická – Účastník si vyzkouší vykonávat některá povolání. Naučí se sepsat životopis. Pokusí se získat brigádu nebo zaměstnání.¹¹⁷

Obsah

Vyučující seznámí účastníky s různými zaměstnáními. Vysvětlí jim, proč jsou důležité kompetence a kvalifikace. Dále zjistí, co znamenají pojmy nezaměstnanost, úřad práce, podpora v nezaměstnanosti, mzda, pracovní smlouva. Vyučující vysvětlí všem účastníkům, proč je důležité pracovat, co by se stalo, kdyby nepracovali. Vychovatel s účastníky navštíví bezdomovce, který jim řekne o svém životě. Účastníky navštíví několik profesí, se kterými budou diskutovat o jejich práci. Účastníci navštíví profese při výkonu povolání, které si, pokud možno vyzkouší. Účastník se naučí sepsat životopis. Účastník si za pomoci vychovatele pokusí najít brigádu nebo zaměstnání.¹¹⁸

Vyhodnocení

Na účastníka bude čekat deset úkolů. Aby mohl být hodnocen o tom, že problematiku zaměstnání zvládl, musí úspěšně splnit alespoň osm úkolů. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil všech deset úkolů.

1. Účastník splní test zaměstnanosti minimálně na 80 % v předepsaném časovém limitu 20 minut.
2. Účastník dokáže alespoň v deseti větách popsat zaměstnání, které by chtěl vykonávat.

¹¹⁷ GINNIS, Paul. Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka. 2017. s. 268.

¹¹⁸ KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. 2020, s. 48.

3. Účastník uvede alespoň 5 pozitiv, proč je důležité pracovat a 5 negativ, co se stane, když pracovat nebude.
4. Účastník podle předepsaných bodů sepíše svůj vlastní životopis.
5. Účastník obdrží kritéria, podle kterých dovede vyhledat 5 vhodných zaměstnání nebo brigád.
6. Účastníkovi se podařila získat brigáda nebo zaměstnání. Obdržel podepsanou pracovní smlouvu. Ví, jakou práci bude vykonávat, kolik bude jeho hodinová mzda a zná datum a čas prvního nástupu.
7. Účastník dokázal alespoň po dobu jednoho měsíce každý den podle domluvené doby vykonávat zaměstnání či brigádu.
8. Účastník obdržel výplatu a výplatní pásku za odpracovaný měsíc. Ví, kolik hodin odpracoval a jakou částku obdržel.
9. Účastník získá od svého vedoucího příslib pro práci v dalším měsíci/roce.
10. Účastníkovi se podařilo vykonávat zaměstnání nepřetržitě alespoň 5 měsíců vkuse, za což pravidelně dostává mzdu.

4.3 Temperament a charakter

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Temperament a charakter

Počet hodin věnovanému tématu: 5 hodin

Datum konání: první polovina října, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy temperament, charakter, silné stránky, slabé stránky, charakterizuje jednotlivé typy temperamentu.
2. Účastník zjistí, jakého typu je jeho temperament.
3. Účastník umí sepsat své charakterové vlastnosti.
4. Účastník pracuje se svými negativními vlastnostmi.
5. Účastník zjistí svou introverzi, extraverzi, neuroticismus a stabilitu.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat následky, pokud budou jeho negativní charakterové vlastnosti převládat nad pozitivními.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci dovedou správně sehrát zinscenovanou scénku jim ušitou na míru, čímž zjistí, jak mají v konkrétní situaci zareagovat.¹¹⁹

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmy *temperament* a jeho jednotlivými typy, *charakter*, *introvert*, *extrovert*.

Pomocí testu temperamentu všichni účastníci zjistí, zda jsou introverti či extroverti a jaký je jejich temperament.

¹¹⁹ ZORMANOVÁ, Lucie. Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod. 2012. s. 36.

Účastníci si sepiší své charakterové vlastnosti. Detailně zjistí, jaké jsou jejich silné a slabé stránky.¹²⁰

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku temperamentu a charakteru, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z temperamentu a charakteru alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 5 minut.
2. Účastník odpoví na testové otázky, čímž zjistí, jaký je jeho temperament.
3. Účastník sepiše ve zvoleném časovém limitu alespoň 10 kladných charakterových vlastností a alespoň 5 negativních.
4. Účastník dokáže sehrát zinscenované scénky jemu ušité na míru.
5. Účastník odpoví na Eysenckův osobnostní test skládající se z 57 otázek.

¹²⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 12.

4.4 Zvládání emocí

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Zvládání emocí

Počet hodin věnovanému tématu: 5 hodin

Datum konání: druhá polovina října, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy emoce, zvládání emocí, pozitivní a negativní emoce, emoční inteligence, emoční zralost. Dokáže definovat jednotlivé emoce.
2. Účastník zjistí svou emoční inteligenci.
3. Účastník dokáže vyjmenovat své kladné a záporné emoce.
4. Účastník zjistí, jak se jeho tělo projevuje při kladných emocích a při záporných emocích.
5. Účastník dokáže zvládat své emoce.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat následky svého emočního jednání. Účastníci jmenují jednotlivé emoce.¹²¹

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s emocemi, emočním jednáním a jak zvládat emoce. Účastníci se seznámí s různými typy emocí a jmenují také své vlastní emoce. Pomocí emočního testu zjistí, jaká je jejich emoční inteligence. Dozvědí se, jak pracovat se svými negativními emocemi, které nás nějak negativně ovlivňují.¹²²

¹²¹ GINNIS, Paul. Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka. 2017. s. 268.

¹²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. 2004. s. 172-173.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku zvládnání emocí, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z jednotlivých pojmů emocí alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 5 minut.
2. Účastník odpoví na 30 testových otázek, čímž zjistí, jaká je jeho emoční inteligence.
3. Účastník sepíše ve zvoleném časovém limitu alespoň 5 kladných emocí a alespoň 5 negativních emocí.
4. Účastník se bude během jednoho týdne pozorovat a při jakékoliv emoci si zapíše reakci těla na danou situaci.
5. Účastník dokáže v časovém limitu 5 minut vypsát na něj fungující postupy, které použije, pro zvládnutí svých negativních emocí.

4.5 Motivace

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Motivace

Počet hodin věnovanému tématu: 5 hodin

Datum konání: první polovina listopadu, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy motivace, demotivace, pyramida potřeb dle Maslowa, motivace vnitřní a vnější, pozitivní a negativní, cíl, zájem, pud, zvyk, potřeba.
2. Účastník umí sestavit svou pyramidu potřeb dle předlohy Maslowa.
3. Účastník dokáže vyjmenovat své dlouhodobé cíle, ale i cíle krátkodobé.
4. Účastník si vybere jeden z krátkodobých cílů. Sepíše si postup, jak cíle dosáhnout a co mu splnění cíle všechno přinese.
5. Účastník si vybere jeden z dlouhodobých cílů. Sepíše si postup, jak cíle dosáhnout a co mu splnění cíle přinese.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice motivace pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat motivační a demotivační chování, jaké jsou jeho následky. Účastníci jmenují své motivace, potřeby.¹²³

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s jednotlivými pojmy týkající se potřeb a motivace. Účastníci dovedou sestavit svou pyramidu potřeb. Naučí se, jak by se měli správně motivovat, aby dosáhli svých cílů.

Následně budou pracovat na splnění dlouhodobých a krátkodobých cílů.¹²⁴

¹²³ ZORMANOVÁ, Lucie. Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod. 2012. s. 36.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku motivace, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z jednotlivých pojmů motivace alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 5 minut.
2. Účastník sestaví v časovém limitu 10 minut svou pyramidu potřeb.
3. Účastník sepíše 5 dlouhodobých cílů a alespoň 5 krátkodobých cílů.
4. Účastník se pokusí během měsíce splnit zvolený krátkodobý cíl.
5. Účastník pracuje na tom, aby během jednoho roku splnil dlouhodobý cíl.

¹²⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 2020. s. 204.

4.6 Empatie

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Empatie

Počet hodin věnovanému tématu: 2 hodiny

Datum konání: druhá polovina listopadu, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit jednotlivé pojmy empatie, emoce, verbální a neverbální komunikace.
2. Účastník vyjmenuje znaky empatického člověka.
3. Účastník zhlédne video zaměřené na empatii.
4. Účastník dostane text bez obsahové stránky, kdy podstatou je forma projevu. K zadanému textu dokáže správně přiřadit emoční stav jedince.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice empatie pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat, jak se chová empatický člověk a jak ne.

Metoda pozorování – Účastníci společně pozorují scénku, kterou se pokusí vyhodnotit.¹²⁵

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s jednotlivými pojmy týkající se empatie. Účastníci dovedou vyjmenovat, na co se při komunikaci zaměřují. Naučí se, jak by se měl správně empatický člověk chovat.¹²⁶

¹²⁵ GINNIS, Paul. Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka. 2017. s. 268.

¹²⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. 2004. s. 159.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka budou čekat čtyři úkoly. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku motivace, musí úspěšně splnit alespoň tři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z jednotlivých pojmů empatie alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 5 minut.
2. Účastník dokáže vyjmenovat alespoň 10 znaků empatického člověka.
3. Účastník sepíše 5 věcí, které byly na videu špatně a které by udělal jinak.
4. Účastník dokáže správně přiřadit emoční stav jedince s úspěšností alespoň 70 %.

4.7 Lásky

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Lásky

Počet hodin věnovanému tématu: 10 hodin

Datum konání: první polovina prosince, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy vztah bez lásky, mít rád, bláznivá láska, prázdná láska, romantická láska, přátelská láska, pošetilá láska, úplná láska, zamilovanost.
2. Účastník zhlédne několik videí na lásku a k videím přiřadí správné odpovědi.
3. Účastníci zinscenují scénky na jednotlivé lásky, kdy zjistí, jak si udržet zdravý a vyrovnaný vztah.
4. Účastník odpoví na 50 otázek ze sexuální výchovy.
5. Dívky, ale i chlapci ví, jak se správně oblékat.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat následky, pokud se mu nějaké lásky nedostává.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci dovedou správně sehrát zinscenanou scénku.¹²⁷

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmy *láska, typy lásky, zamilovanost, nenaplněná láska, stádia lásky*. Také se seznámí se základy sexuální výchovy.

Všichni účastníci zjistí, jak vypadá vztah bez lásky, mít rád, bláznivá láska, prázdná láska, romantická láska, přátelská láska, pošetilá láska, úplná láska.¹²⁸

¹²⁷ ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. 2012. s. 36.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl lásky a sexuální výchovy, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z pojmu lásky alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 10 minut.
2. Účastník dokáže k videím přiřadit správné odpovědi s úspěšností alespoň 80 %.
3. Účastník dokáže během scénky vždy správně zareagovat s úspěšností alespoň 80 %.
4. Účastník splní test sexuální výchovy alespoň na 80 %.
5. Účastník vypíše 5 možností, jak se správně oblékat a 5 možností, jak se neoblékat.

¹²⁸ VÝROST, Jozef, ed., SLAMĚNÍK, Ivan, ed. a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. 2019. s. 195-197.

4.8 Smysl života

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Smysl života

Počet hodin věnovanému tématu: 2 hodiny

Datum konání: druhá polovina prosince, průběžně během celého roku

Cíle

Účastníkům budou položeny následující otázky, na které musejí odpovědět.

1. Co byste dělali, kdybyste to museli dělat celý den?
2. Co nepříjemného jste v životě ochotni snášet?
3. Představte si, že za rok zemřete. Co byste ve svém životě udělali jinak? Jak chcete, aby si Vás lidé pamatovali?
4. Jak byste zachránili svět, jak můžete být prospěšní lidem kolem Vás?
5. Jak byste mohli svými dosavadními zkušenostmi pomoci ostatním ve svém okolí?
6. Za co jste ve svém životě vděční?
7. Jak by měl vypadat Váš ideální denní režim?

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat následky svého jednání a rozhodnutí.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci se zamyslí nad následky svého rozhodnutí.¹²⁹

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmy *smysl života*.

Účastníci si zahrají zinscenovanou scénku.

¹²⁹ GINNIS, Paul. Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka. 2017. s. 268.

Cvičení slouží hlavně k zamyšlení se nad svým životem.¹³⁰

Vyhodnocení

Účastníci sepišou své odpovědi formou úvahy do slohového cvičení. Hodnocení odpovědí bude probíhat individuálně na základě fyzické a psychické vyspělosti účastníka na bodové škále 1–5. Účastníci budou v následujících měsících vybízeni, aby své odpovědi zrealizovali. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník zrealizoval všechny odpovědi.

¹³⁰ DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2011. s. 148-149.

4.9 Optimismus

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Optimismus

Počet hodin věnovanému tématu: 2 hodiny

Datum konání: první polovina ledna, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy optimista, realista, pesimista.
2. Účastník dokáže vyjmenovat 11 tipů, jak být šťastný.
3. Účastník pozoruje své okolí a jmenuje konkrétní lidi, kteří jsou optimisté, realisté a pesimisté.
4. Účastník se zamyslí nad vlastnostmi pesimisty, realisty a optimisty.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice optimismu pak všichni účastníci společně diskutují.

Metoda pozorování – Účastníci pozorují své okolí a pokusí se určit, kdo je optimista, kdo realista a kdo pesimista.¹³¹

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s jednotlivými pojmy týkající se optimismu. Ví, jak vypadá optimista, realista a pesimista a na co si dát při komunikaci s ním pozor. Také zjistí, jak si udržet pozitivní pohled na svět.¹³²

¹³¹ ZORMANOVÁ, Lucie. Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod. 2012. s. 36.

¹³² CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. 2022. s. 63-64.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka budou čekat čtyři úkoly. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku optimismu, musí úspěšně splnit alespoň tři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z jednotlivých pojmů optimismu alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 5 minut.
2. Aby mohl být účastník hodnocen, že cíl splnil, dokáže vyjmenovat alespoň 8 tipů, co má člověk dělat, aby byl optimistou.
3. Aby mohl být účastník hodnocen, že cíl splnil, vyjmenuje ze svého okolí alespoň dva optimisty, dva realisty a dva pesimisty.
4. Účastník napíše úvahu na optimismus. Hodnocení proběhne na stupnici 1-5.

4.10 Zásady zdravé výživy

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Zásady zdravé výživy

Počet hodin věnovanému tématu: 10 hodin

Datum konání: první polovina února, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit vlastními slovy pojmy cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, ovoce, zelenina, pitný režim, vyváženost, rozmanitost, BMI index.
2. Účastník umí sepsat, co během jednoho týdne jedl.
3. Účastník umí sestavit svůj týdenní jídelníček s ohledem na vyváženost, rozmanitost a chutnost.
4. Účastník dodržuje pitný režim.
5. Účastník si vybere jeden ze zdravých pokrmů a umí jej uvařit.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Také dovede popsat následky, pokud se bude stravovat nezdravě a nebude přijímat dostatek tekutin.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci dovedou správně sestavit jídelníček.¹³³

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmy *cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, ovoce, zelenina, pitný režim, vyváženost, rozmanitost, BMI index*.

Účastníci zjistí, jak během týdne jedí a jak dodržují pitný režim.

Naučí se sestavit jídelníček.¹³⁴

¹³³ GINNIS, Paul. *Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka*. 2017. s. 268.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku zásady zdravé výživy, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z pojmů zásady zdravé výživy alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 10 minut.
2. Účastník si během jednoho týdne sepisuje veškerou svou stravu, kterou pozřel. Výsledek bude následně vyhodnocen podle odborných rad výživového poradce.
3. Účastník dokáže správně sestavit svůj týdenní jídelníček.
4. Účastník musí alespoň sedm dnů dodržovat denní pitný režim.
5. Účastník dokáže uvařit alespoň jeden pokrm patřící do zdravé výživy.

¹³⁴ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 201.

4.11 Pohyb a fyzická zdatnost

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Pohyb a fyzická zdatnost

Počet hodin věnovanému tématu: 20 hodin

Datum konání: druhá polovina února, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy pohyb, fyzická zdatnost, kondice, projevy nedostatku pohybu, přínosy dostatečného pohybu, motivace k pohybu, vůle.
2. Účastník si vyzkouší nové i tradiční sporty.
3. Účastník nějakou dobu vykonává pohybovou aktivitu. Sleduje změny svého těla (např. úbytek na váze, zrychlení, zvýšení počtu opakování).
4. Účastník vykonává pohybovou aktivitu pravidelně a dlouhodobě.
5. Účastník se zúčastní sportovního kurzu.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Dovedou popsat následky nedostatku pohybu, stav při dostatku pohybu, ale i přemíra pohybu a nevhodný pohyb.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci si zvolí nějaký pohyb, který dlouhodobě vykonávají.¹³⁵

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmy *pohyb, fyzická zdatnost, kondice, projevy nedostatku pohybu, přínosy dostatečného pohybu, motivace, vůle*.

¹³⁵ ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. 2012. s. 36.

Účastník se snaží vhodně namotivovat, aby vykonával nějaký nový pohyb pravidelně alespoň jeden měsíc.

Účastník dlouhodobě vykonává oblíbený sport.

Účastníci si vyzkouší nové sporty.¹³⁶

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku pohybu a fyzické zdatnosti, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z pojmů pohyb a fyzická zdatnost alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 10 minut.
2. Účastník dovede popsat a vysvětlit alespoň 8 sportů z 10, které si vyzkoušel.
3. Účastník dokáže po dobu jednoho měsíce minimálně 3x týdně uběhnout nebo alespoň ujít 5 km.
4. Účastník vykonává svou oblíbenou sportovní aktivitu pravidelně několik let.
5. Účastník absolvuje během 4 let alespoň tři sportovní kurzy.

¹³⁶ KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 2010. s. 31.

4.12 Psychická odolnost

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Psychická odolnost

Počet hodin věnovanému tématu: 10 hodin

Datum konání: první polovina března, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy psychická odolnost, životospráva, hněv, stres a jeho zvládnání, sebepéče, sebevědomí.
2. Účastník věnuje každý den čas své sebe péči.
3. Účastník myslí pozitivně, zvyšuje své sebevědomí a psychickou pohodu.
4. Účastník dokáže ovládnout svůj hněv.
5. Účastník spí optimálně dlouhou dobu.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Dovedou popsat následky nedostatku psychické odolnosti, jak se vypořádat se stresem, ví, co je to sebe péče, jak zvládat emoce a svůj hněv.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci si udělají každý den nějakou chvíli pro sebe, pravidelně spí.¹³⁷

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmy *psychická odolnost, životospráva, hněv, stres a jeho zvládnání, sebepéče, sebevědomí*.

Účastník se pokusí, aby jeho sebevědomí bylo v optimální míře, ani příliš vysoké, ani příliš nízké.

¹³⁷ ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. 2012. s. 36.

Účastník dostatek času věnuje sobě. Naučí se ovládat svůj hněv.¹³⁸

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku psychické odolnosti, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z pojmů psychická odolnost alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 10 minut.
2. Účastník věnuje každý den po dobu jednoho týdne alespoň jednu hodinu sobě samotnému. Čas využije aktivně.
3. Účastník vyjmenuje každý večer po dobu jednoho měsíce 3 věci, které se mu během dne povedly a které mu udělaly radost, na co se těší následující den. Musí také za něco pochválit člověka sedícího u stolu po jeho levé ruce.
4. Účastník popíše alespoň 3 techniky, které použije pro zklidnění při náhlém hněvu a ovládnutí svých emocí.
5. Účastník po dobu alespoň jednoho týdne usíná v pravidelný čas a spí 8 hodin denně.

¹³⁸ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 19-20.

4.13 Rodina

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Rodina

Počet hodin věnovanému tématu: 5 hodin

Datum konání: druhá polovina dubna, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy rodina, funkce, význam, typy.
2. Účastník se pokusí napsat alespoň nějakému rodinnému příslušníku dopis.
3. Účastník umí napsat úvahu na téma rodina.
4. Účastník se orientuje v jednotlivých členech rodiny.
5. Účastník navštíví svého rodinného příslušníka.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. Znájí její význam, přínos, funkce. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují.¹³⁹

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmem rodina. Řeknou si její funkce, přínos, význam.

Účastník se pokusí napsat některým rodinným příslušníkům dopis.

Účastník sepíše úvahu o tom, koho považuje za svou rodinu.¹⁴⁰

¹³⁹ ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. 2012. s. 36.

¹⁴⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. 2010. s. 75.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku rodiny, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z pojmů rodiny alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 10 minut.
2. Aby mohl být účastník hodnocen, že úkol splnil, pošle alespoň jednomu rodinnému příslušníkovi jeho rodiny krátký dopis.
3. Aby mohl být účastník hodnocen, že úkol splnil, napíše úvahu na téma rodina v délce jedna A4.
4. Účastník splní test na členy širší rodiny alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 10 minut.
5. Aby mohl být účastník hodnocen, že úkol splnil, navštíví nějakého svého rodinného příslušníka.

4.14 Komunikace

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Komunikace

Počet hodin věnovanému tématu: 10 hodin

Datum konání: první polovina května, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy komunikace verbální, neverbální, písemnou, mluvenou, pasivní, agresivní, asertivní, funkce komunikace, co ovlivňuje komunikaci.
2. Účastníci si mezi sebou zahrají scénky. Účastník umí vhodnou cestou prosadit svůj záměr.
3. Účastník zná zásady asertivní komunikace.
4. Účastník umí sepsat jednoduchý formální dopis.
5. Účastník úspěšně vykomunikuje reklamaci, přeloží schůzku na jiný den a dokáže oslovit neznámého člověka.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Dovedou popsat způsoby komunikace a její typy.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci zhlédnou scénku se způsoby komunikace, kterou dokážou napodobit.¹⁴¹

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky se způsoby *komunikace verbální, neverbální, písemnou, mluvenou, pasivní, agresivní, asertivní, funkce komunikace, co ovlivňuje komunikaci.*

Účastníci si vyzkouší základní způsoby písemné komunikace.

¹⁴¹ GINNIS, Paul. Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka. 2017. s. 268.

Naučí se asertivní komunikaci.¹⁴²

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku komunikace, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z jednotlivých pojmů komunikace alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 15 minut.
2. Účastníci si mezi sebou zahrají 3 scénky zaměřené na asertivitu. Aby mohl být účastník hodnocen, že úkol splnil, musí být závěr scénky pro obě strany souhlasný, snaha o kompromis.
3. Účastník sepíše ve zvoleném časovém limitu zásady asertivní komunikace alespoň na 80 %.
4. Účastník sestaví krátký formální dopis, který bude obsahovat oslovení, správnou formulaci obsahu sdělení, poděkování, rozloučení.
5. Aby mohl být účastník hodnocen, že úkol splnil, musí úspěšně reklamovat zvolenou věc, musí oslovit neznámého člověka a poprosit jej o radu, a přeložit domluvenou schůzku s kamarádem na jiný den.

¹⁴² AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 78-79.

4.15 Přátelství

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Přátelství

Počet hodin věnovanému tématu: 5 hodin

Datum konání: druhá polovina května, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník dokáže vlastními slovy formulovat pojem přátelství, jaký by měl být přítel, jak si udržet přátelství, jakým vztahům se vyhýbat.
2. Účastník sepiše úvahu na téma přátelství.
3. Účastníci si vhodným cvičením zvyšují zdravě sebevědomí.
4. Účastníci díky vhodnému cvičení zjišťují své silné a slabé stránky, čímž vytvářejí pozitivní vztahy.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí pojem přátelství. Účastníci dovedou poznat, kdo je přítel a kdo není. Ví, jak se udržuje přátelství. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci společně sehrají cvičení.¹⁴³

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s pojmem *přátelství*, jak si jej udržet, jak jej poznat, jakým vztahům se vyhýbat.

Účastníci zinscenují cvičení na udržení zdravých vztahů ve skupině.

Účastníci napíší úvahu na téma přátelství.¹⁴⁴

¹⁴³ ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. 2012. s. 36.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka budou čekat čtyři úkoly. Aby mohl být účastník hodnocen, že zvládl problematiku přátelství, musí úspěšně splnit alespoň tři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z přátelství alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 5 minut.
2. Aby mohl být účastník hodnocen, že splnil úkol, musí účastník sepsat úvahu v minimální délce 1 A4.
3. Aby mohl být účastník hodnocen, že splnil úkol, musí napsat každému z účastníků na záda nějakou pozitivní věc.
4. Aby mohl být účastník hodnocen, že splnil úkol, musí každému z účastníků říct, co se mu na něm líbí a co ne.

¹⁴⁴ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 124.

4.16 Sociální média

Tematický celek: Pedagogický plán udržitelnosti

Téma: Sociální média

Počet hodin věnovanému tématu: 10 hodin

Datum konání: první polovina června, průběžně během celého roku

Cíle

1. Účastník rozumí a umí vysvětlit pojmy sociální média, vyjmenovat, jaká média zná, pojmy sexting, kyberprostor, kyberšikana, kybergrooming, stalking, kyberstalking, vulgarismy, intimita, sexualita, sexuální chování, sexuální deviace.
2. Účastník zná zásady správného chování na internetu.
3. Účastník splní aktivity zaměřené na film V síti – Bingo, brainstorming, kazuistiky, představa predátora.
4. Účastníci zhlédnou film V síti. O filmu diskutují a zodpoví si 10 odpovědí k filmu.
5. Účastník jeden den v týdnu nepoužívá mobilní telefon.

Výukové metody

Metoda slovní – Vyučující vysvětlí účastníkům jednotlivé pojmy. O celkové problematice pak všichni účastníci společně diskutují. Dovedou vyjmenovat všechny sociální média, jejich přínos i nebezpečí, ví, jak se bezpečně chovat na internetu, znají pojmy sexting, kyberšikana.

Metoda názorně demonstrační – Účastníci zhlédnou film V síti.¹⁴⁵

Obsah

Vyučující seznámí všechny účastníky s nebezpečím sociálních sítí, zásadami, jak se chovat bezpečně, vysvětlí pojmy *sexting a kyberšikana*. Dokáže vydržet jeden den bez telefonu.¹⁴⁶

¹⁴⁵ GINNIS, Paul. Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka. 2017. s. 268.

¹⁴⁶ AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. 2022. s. 130-132.

Vyhodnocení

Každý cíl bude následně vyhodnocen. Na účastníka bude čekat pět úkolů. Aby mohl být hodnocen, že zvládl problematiku Sociální média, musí úspěšně splnit alespoň čtyři z nich. Bylo by velmi žádoucí, kdyby účastník před odchodem z dětského domova splnil úkoly všechny.

1. Účastník splní test z jednotlivých pojmů sociálních médií alespoň na 80 % v předepsaném časovém limitu 15 minut.
2. Aby mohl být účastník hodnocen, že zvládl úkol, musí vyjmenovat alespoň 8 zásad z 10.
3. Aby mohl být účastník hodnocen, že zvládl úkol, aktivně plní úkoly všech aktivit.
4. Účastník správně odpoví alespoň na 80 % otázek k filmu V síti.
5. Aby mohl být účastník hodnocen, že zvládl úkol, musí vychovateli odevzdat svůj telefon a být alespoň 24 hodin bez něj.

5 IMPLEMENTACE PEDAGOGICKÉHO KURZU SPRÁVNÁ CESTA DO ŠVP CDD EMANUEL, STARÁ VES

Tento kurz je určen pro věkovou kategorii 14–19 let. Podařilo se vytvořit 16 témat, která budou po schválení ředitelkou implementována do ŠVP CDD Emanuel, Stará Ves jako samostatná příloha. Na každé téma je vyhrazeno během školního roku přibližně 14 dnů. Některá témata jsou obsáhlejší a je třeba jim věnovat desítky hodin, jiná jsou kratší.

Účastníci kurzu se tématům budou věnovat většinou v podvečer, kdy probíhá společné hodnocení dne, jednodušší aktivity účastníků. Návštěvy institucí, diskuse s lidmi, prohlídky tematických míst budou probíhat v různých nepravidelných časových termínech podle fyzických a psychických možností účastníků.

Po absolvování tématu budou účastníci plnit jednotlivé úkoly s následným vyhodnocením. Výsledky všech témat budou na konci lekce sečteny a kurz bude komplexně vyhodnocen. Pro úspěšné absolvování kurzu musí účastník dosáhnout výsledku minimálně ze 70 %.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce nazvaná *Udržitelný rozvoj dětí umístěných v Církevním dětském domově Emanuel, Stará Ves* se skládá ze dvou teoretických částí a části praktické.

První teoretická část nese název Udržitelný rozvoj a udržitelnost se zaměřuje na čtyři základní oblasti, které jsou nejdůležitější pro udržitelný rozvoj člověka. Těmito složkami je složka finanční, osobnostní, sociální a zdravý životní styl.

V celé práci jsme se ptali na to, co všechno je potřeba k tomu, abychom dosáhli udržitelnosti a rozvoje dětí umístěných v Církevním dětském domově Emanuel, Stará Ves. Ze studie vyplynulo, že bez finanční udržitelnosti člověk nemůže naplňovat své cíle. Cílem osobnostní udržitelnosti musí být postoje a chování, které mají tendenci vytvářet harmonii, hodnoty, myšlenky, činy a neustálý individuální růst. Pro udržení zdravého životního stylu musí zdravě jíst, přijímat dostatek tekutin, mít dostatek pohybu a spánku, vyhýbat se stresu a individuálně pečovat o své zdraví. Ze studie také vyplynulo, že bez sociální udržitelnosti by si člověk nedokázal udržet zdravé a dlouhodobé vztahy.

Ve druhé teoretické části s názvem *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* jsme se snažil co nejpřesněji popsat technické zázemí, provoz, režim dne a další specifika zařízení. Snahou zařízení je, aby co největší množství činností dovedlo řešit dítě samostatně, aby dovedlo řešit nenadálou situaci v klidu a s přehledem. Tím dochází k jeho nejlepší přípravě na samostatný život po odchodu z ústavní výchovy.¹⁴⁷

V praktické části se podařilo vytvořit 16 témat, kterým se budou účastníci během roku detailně věnovat, a to přibližně ve 14denním cyklu. Některá témata disponují delší časovou náročností, jiná zase o něco kratší. U každého tématu je nutné splnit určité cíle s předepsaným vyhodnocením, aby mohl být účastník hodnocen tak, že tématu rozumí a na tomto základě úkol splnil. Program *Správná cesta* bude začleněn do ŠVP jako nedílná součást přípravy klientů Církevního dětského domova ve Staré Vsi na samostatný život. Jsme přesvědčeni, že na základě práce vychovatelů s těmito tématy dosáhneme výrazně kvalitnější přípravy na samostatný život našich klientů, kteří takto do budoucna získají dovednost řešit náročné situace s terminologickou vybaveností, psychickou vyrovnaností a praktickým nadhledem.

¹⁴⁷ KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>.

SLOVNÍK

cash flow – sledování toku svých peněz

sublimace – nepříjemně potlačované emoce jsou přeměněny do jiné společensky přijatelné formy chování

adekvátnost – přiměřený, odpovídající zamýšlenému účelu nebo skutečnosti

diferenciace – proces zvětšování rozdílů mezi jednotlivými skupinami

likvidita – v ekonomice se jedná o rychlé přeměnění majetku v peníze bez větších ztrát

POUŽITÁ LITERATURA

KLÍNSKÝ, Petr, MÜNCH, Otto a CHROMÁ, Danuše. *Ekonomika: ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. Jedenácté, aktualizované vydání. Praha: Eduko, 2020. 173 stran. ISBN 978-80-88057-76-5.

SMRČKA, Luboš. *Rodinný rozpočet a společnost spotřeby: (staronový pohled na osobní finance a bohatství)*. 1. vyd. Praha: Professional Publishing, 2008. 313 s. ISBN 978-80-86946-78-8.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011. 175 s. ISBN 978-80-262-0040-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: [radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 195 s. Psychologie. ISBN 80-7178-835-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2002. 189 s. ISBN 80-7178-642-X.

BLAŽEK, Lukáš a VRABCOVÁ, Pavla. *Finanční gramotnost*. 1. vydání. [Praha]: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2019. 228 stran. Edice učebních textů. ISBN 978-80-87839-99-7.

KRECHOVSKÁ, Michaela, HEJDUKOVÁ, Pavlína a HOMMEROVÁ, Dita. *Řízení neziskových organizací: klíčové oblasti pro jejich udržitelnost*. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. 203 stran. Expert. ISBN 978-80-247-3075-2.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2020. 534 stran. ISBN 978-80-7553-842-0.

CARNEGIE, Dale. *Jak vést úspěšný a plnohodnotný život*. Vydání druhé, v tomto provedení první. Praha: Práh, 2022. 165 stran. ISBN 978-80-7252-961-2.

AZRI, Stephanie. *Aktivujte svou psychickou odolnost: zvládání životních výzev*. Vydání první. Praha: Portál, 2022. 206 stran. ISBN 978-80-262-1853-1.

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

SYROVÝ, Petr a TYL, Tomáš. *Osobní finance: řízení financí pro každého*. 3. aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. 226 stran. Finance. ISBN 978-80-271-2886-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie a její význam v životě dospělého člověka*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita, 2010 [i.e. 2011]. 88 s. ISBN 978-80-7372-712-3.

VÝROST, Jozef, ed., SLAMĚNÍK, Ivan, ed. a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Vydání 1. Praha: Grada, 2019. 759 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-5775-9.

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. 2. vydání. V Brně: BizBooks, 2022. 335 stran. ISBN 978-80-265-1073-4.

PAPPAS, Eric, Jesse PAPPAS a Devon SWEENEY. Walking the walk: conceptual foundations of the Sustainable Personality. *Journal of Cleaner Production* [online]. 2015, 1. ledna 2015, 2015(86), 323–334 [cit. 2023-06-11]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652614009007>.

Physical activity. *World health organization* [online]. 2022 [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

CHEN, Ang. Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *ScienceDirect* [online]. 2015, 125-131 [cit. 2023-06-13]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254615000320>

GARNIER, Stéphane. *Chovejte se jako malý princ*. Vydání první. V Brně: Jota, 2022. 189 stran. ISBN 978-80-7565-527-1. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/chovejte-se-jako-maly-princ-10945>.

PEREGRIN, Milan. Správná zdravá životospráva. *Sportuj.com* [online]. 2013 [cit. 2023-06-15]. Dostupné z: <https://www.sportuj.com/spravna-zdrava-zivotosprava/>

Kontakt: vědecký časopis Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity = scientific acta Faculty of Social and Health Studies. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity, 2013. ISSN 1212-4117. Dostupné také z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt>.

BLECHOVÁ, Zdenka. *Osudový partner; aneb, Proč nám přichází do života: nejen o partnerství, ale i o rodičích*. Čtvrté upravené a doplněné vydání. [Plzeň]: Zdenka Blechová, 2020. 200 stran. ISBN 978-80-87413-86-9.

SMÉKALOVÁ, Jarmila. *Specifika fungování církevního dětského domova rodinného typu*. Olomouc, 2009. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Martina Dvořáková.

KRUTILOVÁ, Simona. Školní vzdělávací program. *Církevní dětský domov Emanuel, Stará Ves* [online]. Stará Ves, 1. 9. 2022 [cit. 2023-06-20]. Dostupné z: <https://www.cddemanuel.cz/>

ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 155 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4100-0. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vyukove-metody-v-pedagogice-2837>.

PÁNÍKOVÁ, Renáta. *Příprava klientů dětského domova na ukončení ústavní výchovy*. Zlín, 2020. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Mgr. Radana Kroutilová Nováková, Ph. D.

GLUMBÍKOVÁ, Kateřina. *Responsivní evaluace v sociální práci*. Vydání první. Ostrava: Ostravská univerzita, 2021. 90 stran. ISBN 978-80-7599-262-8.

GINNIS, Paul. *Efektivní výukové nástroje pro učitele: strategie pro zvýšení úspěšnosti každého žáka*. První vydání. [Praha]: ve spolupráci s nakladatelstvím Martina Romana a projektem Čtení pomáhá vydala Edukační laboratoř, z.s., [2017], ©2017. xxiii, 365 stran. ISBN 978-80-906082-6-9.