

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Eva Úradníčková

© 2016 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Eva Úradníčková

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Cílem diplomové práce je zjistit, zda si Základní škola Josefa Václava Myslbeka v Ostrově plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek prostředků. Cíl práce je zaměřen na zdravé stravování a dostatek pohybové aktivity dětí a mládeže.

Metodika

Hypotéza – zda plní školní jídelny své poslání funkce na základě kvalifikovaného posudku

Analýza instituce dle Bronislawa Malinowského

Hypotéza bude ověřována daty získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv a zveřejňovaných údajů, rozhovory s personálem a klienty a pozorováním terénu.

Doporučený rozsah práce

60-80 stran

Klíčová slova

zdravé stravování, zdravá výživa, mládež, výchova ke zdraví, sport

Doporučené zdroje informací

ČELEDVÁ, Libuše. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

HAINEROVÁ, Irena. Dětská obezita. Praha: Maxdorf. 114 s. ISBN 978-80-7345-196-7.

JELÍNEK, Martin. Mámo táto nezabíjejte mě!: učme své děti správně se stravovat. Havířov: Info Press, 2010. 108 s. ISBN 978-80-903746-1-4.

MALINOWSKI, Bronislaw. A scientific of culture and other essays. New York: Oxford University Press, 1960. 221 s.

MALINOWSKI, Bronislaw. Vědecká teorie kultury. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968.

Předběžný termín obhajoby

2015/16 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 12. 11. 2014

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 13. 11. 2014

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 17. 03. 2016

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci „Zdravý životní styl mladé populace“, jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 31. 3. 2016

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala několika osobám, které mi velice pomohli při vypracování této diplomové práce. Především bych ráda poděkovala vedoucímu diplomové práce panu PhDr. Miroslavovi Poliškému, CSc. Dále bych ráda na tomto místě poděkovala zástupci ředitele panu Mgr. Václavovi Hruškovi a pedagožce paní Mgr. Kateřině Růčkové za vedení praktické části této práce na Základní škole Josefa Václava Myslbeka v Ostrově.

Zdravý životní styl mladé populace

Souhrn

Diplomová práce „*Zdravý životní styl mladé populace*“ se zabývá zdravým životním stylem mládeže na Základní škole Josefa Václava Myslbeka v Ostrově se zaměřením na zdravé stravování a sport. Práce se dělí na dvě části. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy, které souvisejí se zdravím, zdravým životním stylem, mládeží a prevencí vzniku dětské obezity, a je zde vymezena institucionální analýzou Bronislawa Malinowského.

Praktická část začíná analýzou institucí v Ostrově, které se zabývají sportovní činností a zdravým stravováním dětí. Další kapitoly praktické části se zabývají školním stravováním dětí ve školní jídelně Scolarest, sportovním vyžitím a vedením dětí ke zdravému životnímu stylu Základní školou Josefa Václava Myslbeka. Cílem praktické části je zjistit, zda si Základní škola Josefa Václava Myslbeka plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek vhodných prostředků. Dále je cílem navrhnout řešení vhodná pro zdravý životní styl dětí z této základní školy. Provedená analýza bude sloužit ke zlepšení výchovy ke zdraví v tomto institutu. Práce je doplněna analýzou BMI žáků osmé a deváté třídy druhého stupně a SWOT analýzou školy.

Klíčová slova:

Mládež, podpora zdravého životního stylu, prevence, sport, výchova ke zdraví, zdravá výživa, zdravý životní styl.

Healthy life style of young population

Summary

The Diploma thesis „*Healthy Life style of Young Population*“ deals with the challenges of the healthy eating habits and physical activity of youth at the Josef Vaclav Myslbek Elementary School in Ostrov. The work is divided into two parts: theoretical and practical. The theoretical part focuses on the health, healthy lifestyles and the prevention of childhood obesity and is complimented with an institutional analysis from the Bronislaw Malinowski.

The practical part begins with the analysis of institutions in Ostrov, which takes into consideration, physical activity and the children's healthy eating habits. Part of this analysis investigates the schools role by looking into the quality of school meals in Scolarest offered to the children, availability of sports and physical activity as well as leadership and current initiatives in place to promote healthier habits. The goal of the outcome of the practical analysis is to find out if the Josef Vaclav Myslbek School fulfils this public mission and if not what factors are contributing to these shortfalls. Lastly, the goal of this practical analysis is, to propose appropriate solutions that will encourage healthier life choices of these elementary students and improve the health education at this institute. The work is completed with BMI analysis as well as a SWOT analysis for the school.

Keywords:

Health education, healthy lifestyle, healthy nutrition, prevention, sport, support of health lifestyle, youth.

Obsah

1 Úvod.....	11
2 Cíl práce a metodika	13
2.1 Cíl práce	13
2.2 Metodologie výzkumu	13
3 Teoretická východiska	14
3.1 Mládež.....	14
3.2 Zdraví.....	15
3.3 Determinanty zdraví.....	16
3.4 Nemoc	16
3.5 Životní styl	17
3.5.1 Zdravý životní styl	18
3.5.2 Zásady stravování dětí	18
3.5.3 Nezdravý životní styl	21
3.6 Důsledky nezdravého životního stylu	22
3.6.1 Dětská obezita.....	22
3.6.2 Definice obezity.....	23
3.6.3 Měření BMI	24
3.6.4 Komplikace obezity	26
3.6.5 Prevence vzniku obezity	27
3.6.6 Správné držení těla.....	27
3.6.7 Vhodné pohybové aktivity.....	28
3.7 Podpora zdravého životního stylu.....	30
3.7.1 Prevence.....	32
3.7.2 Výchova ve škole.....	32
3.7.3 Podpora Světové zdravotnické organizace - WHO a dalších světových organizací	33
3.7.4 Situace v ČR - preventivní programy	35
3.8 Instituce zabývající se zdravým životním stylem dětí a mládeže	38
3.8.1 Neziskové organizace a dotace	38
3.8.2 Ziskové organizace	41
3.8.3 Institucionální analýza podle Bronislawa Malinowského	42
4 Vlastní práce	47
4.1 Stanovení výzkumného problému.....	47
4.2 Analýza institucí zabývajících se zdravým životním stylem dětí a mládeže v Ostrově u Karlových Varů	47
4.2.1 Cíl analýzy institucí	48
4.2.2 Popis analýzy institucí	48
4.2.3 Představení města Ostrova.....	48

4.2.4	Dotační podpora města Ostrova.....	49
4.2.5	Seznam institucí a jejich služeb zabývajících se sportovními aktivitami a zdravým stravováním dětí a mládeže na území města Ostrova u Karlových Varů.	49
4.2.6	Shrnutí analýzy institucí	55
4.3	Analýza Základní školy Josefa Václava Myslbeka v Ostrově.....	56
4.3.1	Charta.....	57
4.3.2	Normy, zásady, směrnice a řád instituce	58
4.3.3	Organizační členění	59
4.3.4	Hmotné zařízení.....	61
4.3.5	Ekonomické aspekty	63
4.3.6	Aktivity v rámci zdravého životního stylu žáků.....	66
4.3.7	Školní stravování	70
4.3.8	Zobrazení institucionální analýzy školy	75
4.4	Analýza BMI žáků osmé a deváté třídy	75
4.5	SWOT analýza Základní školy Josefa Václava Myslbeka v Ostrově.....	80
5	Zhodnocení výsledků a doporučení	84
6	Závěr.....	87
7	Seznam použitých zdrojů	90
7.1	Tištěné zdroje	90
7.1.1	Knižní zdroje.....	90
7.1.2	Časopis.....	91
7.2	Elektronické zdroje	91
7.3	Další zdroje	92
8	Přílohy	94

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Percentilové grafy BMI u dívek 0-18 let.....	25
Graf 2: Percentilové grafy BMI u chlapců 0-18 let	25
Graf 3: Naměřené BMI dívek v 9.A	76
Graf 4: Naměřené BMI chlapců v 9.A.....	77
Graf 5: Naměřené BMI dívek v 8.B	78
Graf 6: Naměřené BMI chlapců v 8.B	79

SEZNAM ILUSTRACÍ

Obrázek 1: Výživová pyramida	21
Obrázek 4: Znak školy	57
Obrázek 5: Vedoucí pracovníci školy.....	61
Obrázek 6: Tabulka Moje jídlo	68
Obrázek 7: Ukázkový jídelníček.....	72
Obrázek 8: Soutěž s Barvožroutem přední strana.....	73
Obrázek 9: Soutěž s Barvožroutem zadní strana	73
Obrázek 10: Zobrazení institucionální analýzy školy.....	75

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Nadváha a obezita u sedmiletých dívek a chlapců v letech 1951-2011	23
Tabulka 2: Náklady v roce 2013 v tisících Kč na hlavní hospodářskou činnost	63
Tabulka 3: Výnosy v roce 2013 v tisících Kč na hlavní hospodářskou činnost	64
Tabulka 4: Náklady v tisících Kč na vedlejší doplňkovou činnost.....	64
Tabulka 5: Výnosy v tisících Kč na vedlejší doplňkovou činnost.....	64
Tabulka 6: Hospodářský výsledek za rok 2013 v tisících Kč.....	64
Tabulka 7: Ceník jídel.....	74

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Školní stravovací a nápojové automaty.....	94
Příloha 2: Nabídka svačin a zeleninových salátů ve školní jídelně Scolarest	95
Příloha 3: Vybavení tělocvičny a hodina tělesné výchovy	96
Příloha 4: Měření BMI žáků z třídy 9.A	97
Příloha 5: Ukázkový sešit změření BMI žákyně 8.B.....	97

1 Úvod

„Mens sana in corpore sano“ - „Ve zdravém těle zdravý duch“

Děti jsou naše budoucnost, proto bychom jejich zdraví neměli podceňovat. Dětství a dospívání jsou důležitými etapami lidského života, v nichž každý jedinec prochází významným tělesným a duševním vývojem a získává sociální a zdravotní návyky, které si uchovává po celý svůj život. To, zda bude člověk po svůj život zdravý nebo ne, se formuje již od prenatálního věku. Budoucí matky by měly myslet na to, zda budou v budoucnu chtít mít dítě a podle toho by se měly ke svému tělu chovat a udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost. Především by měly dbát na to, aby v období dětství jejich potomků, jim předávaly dobré stravovací a sportovní návyky. Ne nadarmo se říká, že jsme to, co jíme. Je dokázáno, že lidé, kteří se dobře stravují, se mnohdy dožívají vyššího věku. Příkladem je Japonsko, kde se lidé zdravě stravují, v jejich jídelníčku nechybí dostatek ryb a zeleniny, často sportují a tím se déle dožívají.

Zdravý vývoj mladých lidí je úzce spojen jak s dobrým rodinným zázemím, tak také s dalšími sociálními vztahy mimo rodinu. Mladé lidi ohrožuje celá řada zdravotních rizik typických pro toto životní období. Např. drogy, tabák, alkohol či časté střídání sexuálních partnerů, které má rizika zejména v přenosu pohlavních chorob. Tomu by se měli adolescenti samozřejmě vyvarovat. Ke zdravému životnímu stylu by je měli vést především rodiče a vzdělávací instituce. Snížení tělesné aktivity spolu s nezdravými stravovacími návyky vedou v mnoha zemích k vyššímu počtu obézních osob i mezi mladými lidmi. Problém s obézní populací má mnoho států Evropy. Obezita u dětí často bohužel přetrvává až do dospělosti.

Děti a mládež v současné době bohužel minimálně sportují. Jejich aktivita se často snižuje na úroveň sezení u počítače nebo tabletu. Ne výjimečně u této aktivity děti popíjejí slazené nápoje či jedí smažené brambůrky. Místo nedělního zdravého oběda se dětem naservírují hranolky a hamburgery z rychlého občerstvení. I přes dobrou úroveň zdravotní péče o obézní skupinu obyvatelstva, se zdravotní stav dětí a mladistvých výrazně nezlepšuje.

Především v důsledku vývoje a výroby zdravotnických léčiv se lidé v poslední době dožívají vyššího věku. I přes to ale bývají lidé více nemocní, než v předešlých letech. Jedná se především o civilizační choroby. Statistiky vykazují nárůst zejména v počtu nádorových onemocnění. U dětí stoupá počet alergických onemocnění a onemocnění pohybového aparátu, trvá nárůst poruch chování a v neposlední řadě stoupá počet závažných úrazů. Vrstující

tendenci u celé populace mají také deprese, které se nevyhýbají ani dětem a adolescentům. To není ale samozřejmě zdaleka kompletní výčet moderních lidských chorob.

Zdravý životní styl vychází zejména z celkového naladění myšlení jedince a jeho celé široké rodiny včetně prarodičů. Důležité je přijmout nastavené hodnoty dle moderního pojetí a poznatků v oblasti nejen medicíny, ale také filozofie, sociologie či psychologie. Pokud si dítě osvojí dobré stravovací i sportovní návyky, bude je s největší pravděpodobností také předávat svým potomkům a tvořit zdravou budoucí generaci. Lepší je věnovat se prevenci nemoci než její léčbě.

2 Cíl práce a metodika

V této kapitole jsou popsány cíle diplomové práce a dále je popsána metodologie, která byla v práci použita.

2.1 Cíl práce

Diplomová práce je zaměřena na zdravý životní styl mladé populace. Cílem práce je zjistit dle teoretických východisek a praktického výzkumu, zda si Základní škola Josefa Václava Myslbeka v Ostrově plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek vhodných prostředků. Cíl práce je zaměřen na zdravé stravování a dostatek pohybové aktivity dětí a mládeže v této instituci.

2.2 Metodologie výzkumu

Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část práce je zpracována na základě studia odborných publikací a za použití internetu. Empirická část je zpracována za pomoci rozhovorů v institucích, které se zabývají v Ostrově zdravým životním stylem a především instituce Základní školy Josefa Václava Myslbeka. Dále je empirická část práce zpracována za pomoci studia a analýzy interních zdrojů (výroční zprávy, interní normy apod.) a zúčastněného pozorování školního prostředí, zaměstnanců a žáků školy. V poslední řadě je v empirické části zpracována analýza hodnot BMI chlapců a dívek v osmé a deváté třídě a SWOT analýza zkoumané školy.

Data jsou analyzována metodou analýzy institucí z knihy od autora Malinowského, Bronislawa. *Vědecká teorie kultury*. 1.vyd. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968., kde se na základě zhodnocení funkce (množiny aktiv pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad, zda je poslání splněno. Současně se posuzuje, zda má Základní škola Josefa Václava Myslbeka pro tento účel dostatek prostředků (prostory, zařízení, finance, personál a pravidla).

Hypotéza, zda si Základní škola Josefa Václava Myslbeka plní či neplní účel, je ověřována daty získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv a zveřejňovaných údajů, rozhovory s personálem a s klienty, pozorováním terénu a měřením hodnot BMI žáků 8.B a 9.A.

3 Teoretická východiska

V této části diplomové práce jsou vymezeny a vysvětleny základní pojmy, které se vážou k tématu zdravého životního stylu mladé populace.

3.1 Mládež

Mládež lze vnímat jako společenský faktor, který se pravidelně objevuje ve společnosti, nabývá pravidelných odlišností od dospělých společenských vrstev, který trvá přechodně a tvoří základ pro nejbližší další strukturu dospělé společnosti. Další definice mládeže uvádí, že je to sociální skupina tvořená lidmi ve věku přibližně 15-25 let, kteří ve společnosti již neplní role dětí, ale společnost jim zatím nepřiznává role dospělých (Smolík, 2010, s. 20).

Hledisek, kterými se dá mládež klasifikovat, je značné množství a liší se od sebe podle toho, jaký vědní obor mládež zkoumá. Hlediska jsou tedy např. pedagogická, psychologická, sociologická či kriminologická. Ze sociálně psychologického hlediska lze mládež spojit s kategoriemi *pubescence* (dospívání) a *adolescence* (mládí). Pubescence se často datuje intervalem 11-15 let a adolescence 15-20 let.¹ (Smolík, 2010, s. 20).

Pubescence u dívek začíná prvními menses (menarche) a u chlapců první noční polucí a trvá do reprodukční schopnosti. V tomto období se mění citové prožívání. Lidé v pubescentním věku bývají emočně labilnější, zranitelnější a vztahovačtější. Dochází k psychologickým i biologickým změnám. Pubescent se začíná osamostatňovat z vázanosti na rodiče a značný význam pro něho mají vrstevníci. Pokud je pubescent akceptován skupinou vrstevníků, přináší mu to velké uspokojení, jistotu a kladné hodnocení, které bylo otřeseno změnami v dospívání a četnými konflikty (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 119 a 120).

Počátek adolescence je spojován s plnou reprodukční zralostí a v jejím průběhu se zpravidla ukončuje tělesný růst. Po ukončení adolescence nemají biologická kritéria již takovou váhu a důležitost přebírají kritéria psychologická, sociologická a pedagogická (Smolík, 2010, s. 20).

Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere*, které znamená dorůstat či dospívat. Označení adolescenti se v českém jazyce volně zaměňuje s označením

¹ Některé zdroje uvádějí až 22 let.

dospívající či dorost a rovněž s širším označením mládež. Adolescence je nesporně nejen důležitým, ale též subjektivně velmi zajímavým obdobím lidského života. V tomto období se vynořuje nová kvalita sebeuvědomování. Mladý člověk si jasně uvědomuje, jak intenzivně prožívá, myslí a komunikuje s druhými lidmi. Období dospívání je důležitou etapou celoživotního utváření člověka a měli by si to uvědomit všichni, kteří se do kontaktu s mladými lidmi dostávají (Macek, 2003, s. 7 a 9).

3.2 Zdraví

Neexistuje jediná definice zdraví, která by byla správná. Definicí zdraví, která je nejnámější, je zdraví vymežováno příliš obecně. Z toho důvodu byly přijaty pozdější doplňky a konkretizace. Definice zdraví byla upřesňována a dále doplňována, až byla roku 1977 objevena charakteristika zdraví jako „schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život“. Tím přestalo být zdraví cílem samo o sobě a stalo se prostředkem k realizaci harmonického vývoje člověka. Později, v roce 1999, se vysvětluje zdraví jako „snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“. V tomto roce se také mluví o zdravotním potenciálu jako o nejvyšším stupni zdraví, kterého může být dosaženo (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14).

Zdraví patří k nejvíce ceněným hodnotám lidského života. V historii lidské kultury je zdraví vždy stavěno na přední místa v hierarchii lidských hodnot. Zdraví by ale nemělo představovat cíl života, nýbrž jednu z podmínek smysluplného života. Zdraví (latinsky *salus* = zdraví, blaho nebo štěstí; anglicky *health*), je pojmem různých obsahů, od abstraktního až po konkrétní (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14).

Na pojem zdraví nemá být nahlíženo izolovaně, protože je souhrnem interakcí mnoha jevů, které podmiňují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Zdraví je chápáno jako velmi důležitý prostředek k dosažení cíle. Člověk chce v životě něčeho dosáhnout a aby toho mohl dosáhnout, potřebuje být zdravý. V 21. století se setkáváme se širokým pojetím zdraví. Některá z pojetí jsou až příliš zužována na zdraví tělesné, jiná chápou zdraví jako business. Např. ve farmaceutickém průmyslu. Z toho důvodu se liší nejen pohledy na různá pojetí zdraví, ale vznikaly a postupně se vyvíjely jako definice. Široká definice zdraví by měla obsahovat vrozenou a též získanou podmíněnost zdraví, vycházet z fyzického zdravotního stavu, vzít v úvahu subjektivní pocity štěstí a blaha, tzv. *well-being*, zhodnotit chování jedince ve vztahu ke zdraví a též nemoci a zohlednit krátkodobé i dlouhodobé změny v čase, které jsou uplatňovány ve všech historických souvislostech (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14).

Velmi rozšířenou definicí zdraví v současné době je definice, která říká, že zdraví je schopnost dobrého fungování (fitness). Slovem fitness se rozumí být dobré v kondici, být jako ryba ve vodě, či udržovat se v dobrém stavu (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14).

Nejznámější definici zdraví uvádí Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, zkráceně WHO). Tato definice z roku 1946² říká, že zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak i psychicky a sociálně. Tato definice, která je součástí Ústavy WHO, nebyla zatím od svého zveřejnění měněna. Byla velmi kritizována, což naznačuje jisté nepochopení záměru autorů. Naznačuje totiž, že je zdraví určitým ideálem, ke kterému se dá přiblížit a vzácně je naplnit. Stanovuje ale vizi, tedy hlavní cíl, a diskutuje, jak může být cíl naplněn. Tato vize zdraví naznačuje, že zdraví není jen individuální otázkou, ale také společenskou. Někomu se může tato vize zdát nerealistická či idealistická, ale to nic nemění na její důležitosti (Barták, 2010, s. 13).

3.3 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví známe následující:

- **dědičné** (genetické faktory) ovlivňují zdraví přibližně z 20-25 %;
- **sociální a ekonomické**, které zahrnují postavení na trhu práce, pracovní podmínky a bezpečnost práce, vzdělání, bydlení a podmínky v rodině;
- **životní styl a další determinanty související s chováním**, zahrnující alkohol, kouření, fyzickou aktivitu, péči o sebe sama, sociální kontakty a v neposlední řadě styl práce;
- **pohlaví - rod** (gender);
- **kulturní determinanty** (např. vztah ke starším lidem ve společnosti);
- **politické determinanty**, jenž zahrnují sociální a ekonomické prostředí a zdravotnický systém (Barták, 2010, s. 14).

3.4 Nemoc

V českém jazyce je význam slova „nemoc“ definován Slovníkem spisovné češtiny větou: „Nemoc je porucha zdraví“. Nemocný člověk je poté člověk ztížený nemocí. Blízký

² Tato definice vstoupila v platnost v roce 1948.

termín je i „nemohoucí“, neboli nemající žádnou sílu nebo moc. Nemocný člověk nemá dost moci a je odkázaný na pomoc druhého člověka. V lidovém pojetí je nemoc viděna v dialektickém protikladu ke zdraví. Takové pojetí však velmi zjednodušuje lidský zdravotní stav, a soubor termínů, kterých je používáno k vyznačení toho, že někdo není zcela zdravý (Křivohlavý, 2002, s. 15-16).

Podle Čeledové a Čevely (2010, s. 20) je stejně jako zdraví i nemoc definována z více pohledů. Nemoc, neboli choroba nebo onemocnění, vysvětlují jako patologický stav těla nebo mysli, který je projevem změny funkcí buněk a v důsledku i morfologickým poškozením tkání, buněk a orgánů. Tato definice je vhodná pouze pro rozvinutá stádia nemoci.

Dále uvádějí funkcionalistickou definici, která některé funkce organismu definuje jako správné a jiné již jako patologické. Problém tohoto přístupu ale je stanovení „normálnosti“, neboť u většiny nemocí je přesun od fyziologických hodnot k patologickým hodnotám plynulý. Nemoc (obecněji porucha zdraví) je potenciál vlastností organismu, jenž omezují jeho možnost vyrovnat se v průběhu života s určitými nároky vnějšího a vnitřního životního prostředí. Nemoc představuje poruchu jednoty a celistvosti organismu a prostředí.

Hranice mezi zdravím a nemocí nelze jednoduše vymezit. Zdraví a nemoc jsou totiž dvě kvality stavu, ve kterých se může člověk nacházet, a oba tyto stavy přechází jeden v druhého většinou neostře. Jako příklad lze uvést lidi, kteří postupují od nemoci ke zdraví. Dalším příkladem jsou lidé, kteří se nacházejí na hranici mezi zdravím a nemocí, ale nemohou se na druhou stranu této hranice dostat. Takoví lidé bývají chronicky nemocní (Nováková, 2011, s. 21).

Vymezení hranice mezi zdravím a nemocí též závisí na pohledu samotného člověka. Záleží na tom, jak hodně svou nemoc zná, jak s ní umí nebo neumí žít, zda má k dispozici dostatek pomůcek, za jak kvalitní svůj život považuje. Dva lidé, kteří jsou nemocní a mají stejný nález, se mohou cítit zcela rozdílně. Jeden se může prohlašovat za zdravého a druhý za vážně nemocného (Nováková, 2011, s. 21).

3.5 Životní styl

Významnou roli s dopadem na zdraví člověka hraje životní styl každého. Mezi základní prvky životního stylu se řadí výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, sociální vztahy, duševní pohoda, odolnost vůči stresu a dále různé závislosti (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14).

Životní styl je důležitým činitelem zdraví. Lze ho definovat jako styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběrů z vícero možností (Čeledová, Čevela, Dolanský, 2011, s. 39).

Životní styl se prolíná s dalšími pojmy: životní způsob, kvalita života, životní sloh či životní dráha. Odlišit od sebe tyto pojmy je tedy složité (Nováková, 2011, s. 26).

Životní styl je všechno, co si člověk z kultury, ve které žije, osvojí a prakticky ve svém životě uplatní. Životní styl každého člověka je velice individuální a člověk jej dotváří řadou specifických detailů. Mezi základní oblasti životního stylu patří výživové návyky, množství pohybové aktivity, další návyky a závislosti, prožívání a zvládání stresu, osobní hygiena a sexuální chování (Nováková, 2011, s. 26).

3.5.1 Zdravý životní styl

Zdravý způsob života zahrnuje zdravý životní styl, který vede k podpoře zdraví a k prevenci před vznikem nemoci (Čeledová, Čevela, Dolanský, 2011, s. 39).

Zdravý životní styl je ovlivněn **kladnými** faktory, ke kterým patří:

- přiměřená hmotnost,
- vyvážená strava,
- psychická pohoda,
- sledování hladiny cukru v krvi,
- sledování hladiny tuků v normě,
- rozumná a pravidelná pohybová aktivita (Nováková, 2011, s. 26),
- dostatečný pitný režim,
- dostatek spánku.

3.5.2 Zásady stravování dětí

Důležitou roli pro zdravou výživu mají zejména ženy, protože zpravidla významně ovlivňují skladbu stravy celé rodiny a vytvářejí tak stravovací zvyklosti dětí pro jejich budoucí život, a to správně i nesprávně. Důležité je správné osvojení stravovacích návyků, protože tak budou chráněny před zdravotními obtížemi časově blízkými (např. obezita), ale také vzdálenými - např. nádorová onemocnění nebo osteoporóza (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 38).

Zdravá výživa je důležitou podmínkou pro správnou funkci organismu a procesů, které v něm probíhají. Zdravá výživa zajišťuje nároky organismu na růst a obnovu tkání, na zajištění fyzické a psychické aktivity, na získání tepelné energie a na obranyschopnost organismu (Nováková, 2011, s. 29).

Dítě má mít **pestrou a plnohodnotnou stravu**, která odpovídá kvantitativně a stejně tak kvalitativně věkovým zvláštnostem dítěte a zásadám správné výživy. U dětí je zejména důležitý dostatečný příjem tekutin. Strava pro děti by neměla obsahovat uzeniny, na jejichž výraznou chuť si děti rychle zvyknou, poté jim dávají přednost a staví se odmítavě k jídlům pro ně vhodným, ale méně chuťově výrazným. Uzeniny nejsou vhodné pro svůj velký obsah tuku, soli a koření. Totéž platí o smažených a tučných jídlech, která jsou často zařazována v českém jídelníčku. Děti mají často mezi oblíbenými potravinami sladkosti, které pojídají mezi hlavními jídly a slazené nápoje, které přivádějí do organismu zbytečný cukr, jenž je příčinou vzniku zubního kazu a při sedavém stylu života dětí také obezity (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 38).

Hlediska posuzování zdravé výživy

Výživa se posuzuje podle dvou základních, výše zmíněných, hledisek:

- **kvantitativní hledisko** - výživa dodává organismu přísun potřebného množství energie;
- **kvalitativní hledisko** - výživa zajišťuje organismu přísun vyváženého poměru základních živin, minerálů, vitamínů a vody (Nováková, 2011, s. 30).

U dětí je důležité dodržování stravovacího režimu s pěti denními dávkami potravy a dostatečným množstvím tekutin. Nejlépe vody nebo bylinkového čaje s přídavkem neslazené ovocné šťávy. Velká chyba, která je v protikladu se zdravým stravováním, je vynechávání snídaně. Mnoho dětí ji odmítá, někdy proto, že mají ráno neurotické potíže ze strachu ze školy, někdy ale také proto, že vstávají na poslední chvíli a na klidnou snídani jim nezbývá čas. Dítě poté dostane ve škole brzy hlad a přestává se soustředit na školní práci. To samé platí také o svačině, kterou by dítě mělo mít připravené již z domova. Velmi vhodnou možností je celozrnné pečivo, tvarohová nebo sýrová pomazánka, jiné netučné mléčné výrobky, kousek zeleniny nebo ovoce a opět tekutiny. Není dobré dávat dětem místo svačiny peníze, aby si ji sami koupily. Zpravidla si dítě koupí nezdravé potraviny, které jsou k dispozici např. ve školních automatech (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 38).

U dítěte, které se stravuje ve školním zařízení, je nutné dodávat potřebné množství potravin, které není školní jídelna schopna zajistit v potřebném množství. Týká se to zejména

ovoce a zeleniny, polotučného mléka, nízkotučných mléčných výrobků a dostatku tekutin (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 38).

Požadavky na zdravou výživu

- zastoupení základních živin (cukry, tuky a bílkoviny), vitamíny, minerální látky, stopové prvky a voda;
- dodržování vyváženého příjmu a výdeje energie;
- omezování nadměrného příjmu soli a koření;
- pravidelné stravování v klidném prostředí;
- příjem stravy v několika menších dávkách po celý den³;
- příjem vhodných tekutin (voda, neslazený čaj) v dostatečném množství;
- upřednostňování rostlinných tuků před zvířecími;
- omezování cukrovinek;
- konzumace dostatečného množství ovoce, zeleniny a vlákniny (Nováková, 2011, s. 30).

Z hlediska zdravého životního stylu je optimální příjem energie takový, který nepřevyšuje výdej energie (Nováková, 2011, s. 30).

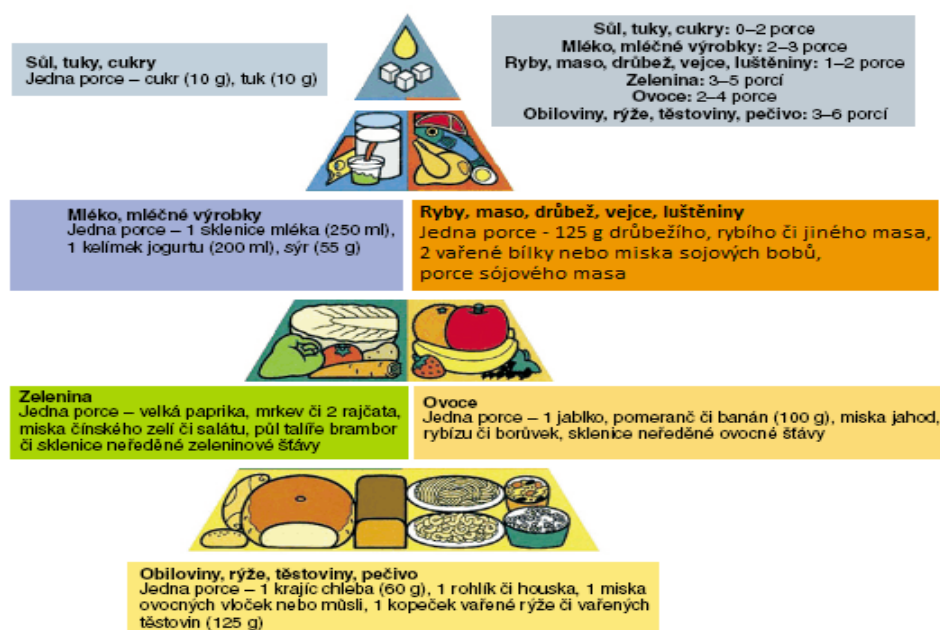
Výživová (potravinová) pyramida

Zdravá strava člověka je pestrá a skládá se z vyváženého poměru bílkovin, tuků a sacharidů. ⁴ Optimální složení stravy lze znázornit jako výživovou pyramidu. Tu si mohou např. děti sami sestavit na hodinách zdravého stravování nebo stejně tak je to lze naučit např. na hodinách vaření. Zábavnou formou lze sestavovat jídelníček, zaměřující se na výživovou pyramidu, a kantoři jim mohou vtouct do hlavy již v útlém věku zásady správného stravování, které pro ně bude vhodné v průběhu celého života a které budou učit dál své potomky. Je totiž velice důležité, aby si děti stravovací návyky osvojily již v raném dětství. Na následujícím obrázku 1 je uvedena výživová pyramida, které by se měli lidé držet. Samozřejmě množství, které by měly konkrétně děti konzumovat, závisí na jejich výšce, váze, zdraví a dalších aspektech.

³ obvykle 4-6 denních dávek jídla.

⁴ 55-65 % sacharidů, 20-30 % tuků a 10-15 % bílkovin.

Obrázek 1: Výživová pyramida



Zdroj: Zdravi.foodnet.cz. Potravinová pyramida [online]. 2012 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>.

3.5.3 Nezdravý životní styl

Vedle zdravého životního stylu bohužel existuje též životní styl nezdravý. Nezdravý životní styl nevede ke zdraví a je spojen s dopady **negativních** faktorů na zdraví a na vznik nemocí (Nováková, 2011, s. 29). Zdravotní stav společnosti lze hodnotit zejména na základě nemocnosti a úmrtnosti. Dá se říct, že zdraví nejvíce negativně ovlivňuje:

- kouření,
- nesprávná výživa,
- nadměrná psychická zátěž,
- nízká pohybová aktivita,
- zneužívání drog,
- nechráněný či rizikový sex - sexuální chování (Čeledová, Čevela, Dolanský, 2011, s. 39).

V současné době mnoho lidí vykonává sedavý způsob zaměstnání, kam se přemísťuje automobilem, a využívá mobilní telefony, které ho nenutí dojít si osobně za osobou, se kterou potřebuje hovořit. Malí obchodníci (soukromníci) krachují, neboť je vysadily z trhu velké

supermarkety (hypermarkety), a vzhledem k tomu, že má nakupující vše pohromadě na jednom místě, opět se lze dostat k tomu, že se málo pohybuje. Sport je vykonáván v nedostačujícím množství. Avšak nejen nedostatek pohybu je problém. Dalším problémem je dennodenní stres, který lidé v moderní době podstupují. Peněz nemá mnoho rodin dostatek, a proto jsou lidé mnoho hodin v zaměstnání. V domácnosti mezi partnery vidí děti či adolescenti často hádky, které na jejich psychický vývoj nepůsobí dobře, a ne každý se s tím dobře a lehce vyrovnává.

3.6 Důsledky nezdravého životního stylu

3.6.1 Dětská obezita

Výskyt nadváhy a obezity u dětí a dospívajících celosvětově narůstá. Obezita v dětském věku předurčuje k obezitě v pozdějším věku. Nejčastějšími determinanty dětské obezity jsou změna příjmu potravy, životního stylu a energetického výdeje. Děti často sedí doma u televizorů, místo aby si hrály na dětských hřištích. Viníkem je špatný způsob stolování a nesprávné stravovací návyky. Děti častěji jedí smažená jídla a pijí sladké nápoje a též se jim často zvětšují dané porce stravy. Přítomnost ukazuje, že boj s dětskou obezitou je nutno směřovat na celou společnost. Je tedy zapotřebí zainteresovat též vládu, obce a zdravotníky (Hainerová, 2009, s. 9).

U českých dětí jejich počet s nadváhou od 90. let roku 2010 stoupl pětinasobně. V současnosti s přebytnými kily bojuje každé čtvrté dítě. Ačkoli se u nás posledních pět let tento podíl nezvyšuje, z dětí s nadváhou dál přibývá těch obézních. Čtyři procenta dětí, tedy 32 tisíc, jejich obezita v Česku dokonce ohrožuje na životě. To sdělil v časopisu *Téma* č. 6/2016 vedoucí lékař dětské obezitologické ambulance Fakultní nemocnice Motol Zlatko Marinov.

Pan doktor Marinov dále uvádí, že obézní děti v budoucnosti extrémně zatíží zdravotní systém. Některé děti začínají dosahovat hmotnosti 190kg. To je omezuje při běžném životě. Někteří rozsednou záchodové mísy, nemohou se dostat do autobusu nebo běžného automobilu. Genetika však přestává hrát tak velkou roli, jakou hrála před třiceti lety. Dnes je viníkem u přibližně 40 % obézních dětí.

V Evropě obecně obezita v populaci významně roste směrem od severu k jihu. Dle pana doktora Marina je největší výskyt dětské obezity ve Španělsku, Řecku a Itálii. Česká republika se řadí mezi špičku ve výskytu obezity. Ne náhodou je u nás nejvyšší výskyt nádorů

trávicího traktu. Šestnáct procent dětí trpících obezitou představuje pětinasobný nárůst za posledních třicet let, což je extrémní. V jistém směru jsme na tom trochu hůře než Amerika.

Naprosto extrémní nárůst v ČR zaznamenává obezita v kojeneckém a batolecím věku. To je způsobeno hmotností matky při početí. Děti matek s obezitou jsou vystaveny až čtyřiapůlkrát vyššímu ohrožení obezitou než děti matek, které mají normální hmotnost. Půl roku před početím by se žena měla vyvarovat špatným stravovacím návykům a dostat svou hmotnost do normálních hodnot. Dítě se může bohužel přejíst mateřského mléka. Zhruba rok je tedy dlouhé období, po které je vhodné dítě kojit (Zpravodajsko-spoločenský týdeník Téma, 06/2016, s. 9-12). V tabulce 1 je uveden počet nadváhy a obezity u sedmiletých dívek a chlapců v letech 1951-2011. Lze si všimnout, že v roce 2011 byl podíl obezity na nadváze u dívek o 39 % vyšší než v roce 1951 a u chlapců byl rozdíl ještě vyšší a to rovných 42 %.

Tabulka 1: Nadváha a obezita u sedmiletých dívek a chlapců v letech 1951-2011

Nadváha a obezita u sedmiletých dívek a chlapců v letech 1951-2011						
	1951	1981	1991	2001	2011	
DÍVKY	Nadváha.....	8,9 %.....	10,2 %.....	15,0 %.....	15,1 %.....	16,7 %
	Obezita.....	1,6 %.....	3,5 %.....	3,0 %.....	5,2 %.....	9,6 %
	Podíl obezity..... na nadváze	18,0 %.....	34,0 %.....	20,0 %.....	34,0 %.....	57,0 %
CHLAPCI	Nadváha.....	12,1 %.....	13,6 %.....	17,0 %.....	18,3 %.....	19,8 %
	Obezita.....	1,8 %.....	2,3 %.....	4,0 %.....	8,2 %.....	11,4 %
	Podíl obezity..... na nadváze	15,0 %.....	17,0 %.....	24,0 %.....	45,0 %.....	57,0 %

Zdroj: Časopis Téma, 06/2016

Zpracování: Vlastní

3.6.2 Definice obezity

Slovo obezita je odvozeno z latinského slova *obesus*, což znamená dobře živený nebo tučný. Obezita neznamena, že má člověk nadměrnou hmotnost, nýbrž nadměrné nakupení tukové tkáně ≥ 25 % u mužů a ≥ 30 % u žen. V dětském věku dochází samozřejmě k plynulým přírůstkům hmotnosti, ale nejsou způsobeny jen zmnožením tukové tkáně, nýbrž i rozvojem kostry a svalové hmoty. Podíly těchto částí těla se liší v jednotlivých věkových obdobích a též podle pohlaví (Pastucha a kol., 2011, s. 11).

I. Hainerová definuje obezitu takto: „*Obezita je multifaktoriálně podmíněná metabolická porucha charakterizovaná zmnožením tělesného tuku a je důsledkem interakce genetických dispozic s faktory zevního prostředí*“ (Hainerová, 2009, s. 15).

Zvýšený nárůst výskytu obezity je dán zejména zvýšenou spotřebou potravin s vysokou energetickou hodnotou, vysokým podílem tuků a jednoduchých sacharidů a dále poklesem pohybové aktivity.

3.6.3 Měření BMI

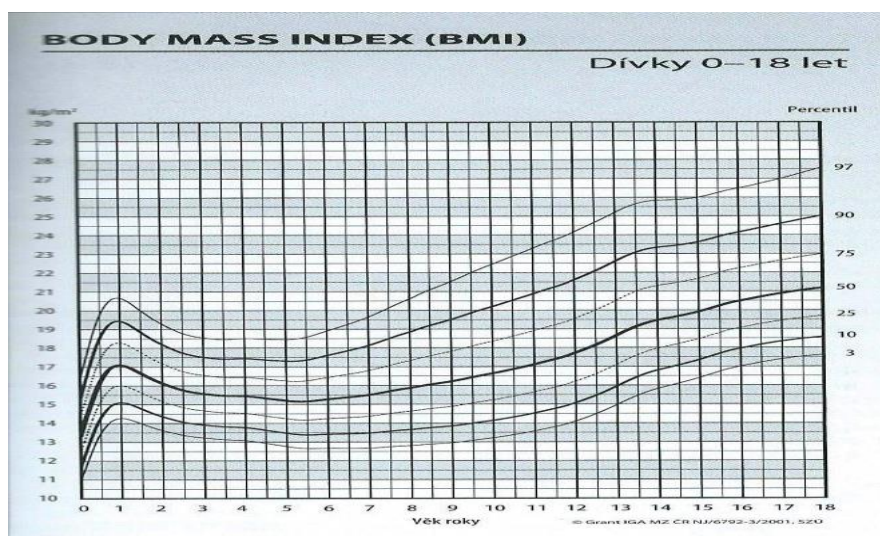
BMI, nebo-li Body Mass Index, porovnává výšku a váhu člověka. Je to nejčastější způsob měření optimální váhy člověka. Ale je pouze jedním ze způsobů určování nadváhy, jelikož nebere v potaz další faktory, které mohou mít vliv na výsledek. Nebere ohled např. na věk či fyzickou aktivitu (*BMI definuje naši ideální váhu*, 11. 1. 2011, [cit. 2016-03-16]. Dostupné z <https://www.plusprovas.cz/clanek/bmi-definuje-nasi-idealni-vahu/>).

BMI je nejčastěji používán ke klasifikaci nadváhy a obezity u lidí v dospělém věku. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje nadváhu jako BMI 25,0 - 29,9 kg/m². Obezita je definována jako BMI \geq 30 kg/m². Morbidní obezita přesahuje 40 kg/m². I u dospělých se však ukázalo, že tato definice není zcela korektní. Mimo jiné také s ohledem na rasové a tělesné rozdíly. Hodnota BMI ne vždy koreluje s množstvím tukové tkáně (Hainerová, 2009, s. 15). V rámci praktické části diplomové práce je BMI změřeno u žáků osmé a deváté třídy z důvodu toho, že v tomto věku je BMI více stálé, než u mladších dětí.

Složitější situace je u dětí a dospívajících, u kterých se BMI křivka mění v průběhu růstu, pohlavního vyžívání a celkového tělesného vývoje. V roce 1994 však Světová federace pro obezitu (IOTF) uznala **BMI jako standardní ukazatel míry obezity u dětí**. Doposud neexistují celosvětově uznávaná kritéria, která by definovala nadváhu a obezitu pro děti a dospívající. Pro tuto věkovou skupinu se definice nadváhy a obezity odvíjí od dostupných percentilových grafů a jejich rozdělení. Často se setkáváme u nadváhy s definicí 85. - 95. percentilem a u obezity \geq 95. percentilem BMI. V České republice je doporučeno BMI \geq 97. percentilem hodnotit jako obezitu a BMI 90. - 97. percentilem jako nadváhu. Obě hodnoty jsou vztažené k věku a pohlaví (Hainerová, 2009, s. 15).

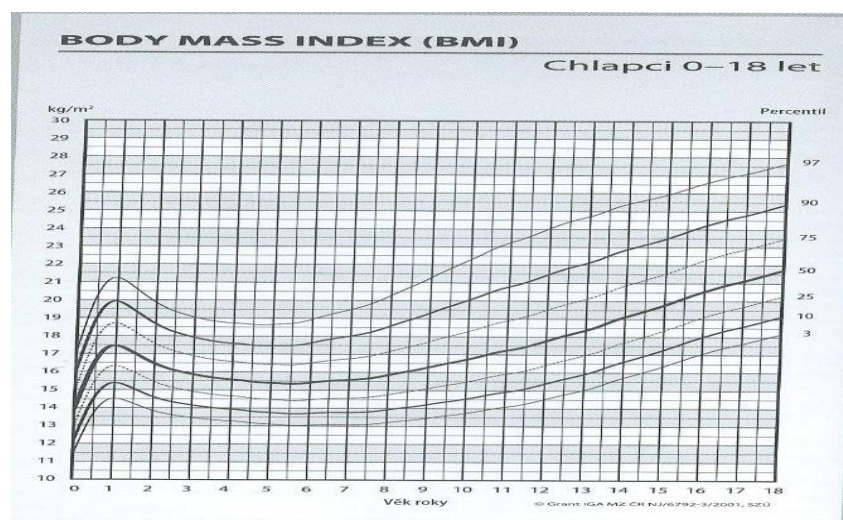
S ohledem na nárůst hodnot BMI bylo rozhodnuto, že se budou používat percentilové grafy s daty z roku 1991, kde nebyl nárůst tělesné hmotnosti tolik zřetelný (viz grafy 1 a 2) (Hainerová, 2009, s. 10).

Graf 1: Percentilové grafy BMI u dívek 0-18 let



Zdroj: Hainerová, 2009, s. 11

Graf 2: Percentilové grafy BMI u chlapců 0-18 let



Zdroj: Hainerová, 2009, s. 12

K určení množství tělesného tuku lze použít přesných metod jako je hydrodenzitometrie, dvouenergetická absorpciometrie rentgenového záření - DEXA, celotělová pletysmografie, anebo metody, které jsou méně přesné, ale lze je použít v klinické praxi jako měření kožních řas a bioimpedance (Hainerová, 2009, s. 16.). V praktické části této diplomové práce je užito měření BMI pomocí osobní váhy a metru. Jiné metody nelze bohužel v rámci výuky použít.

3.6.4 Komplikace obezity

a) Poruchy pohybového aparátu

Nadměrná hmotnost vede k velkému přetížení pohybového aparátu, a to v obou základních složkách, tj. přetížení kosterního a svalového systému, čímž dochází k rozvoji funkčních poruch pohybového aparát. Častým problémem je vadné držení těla, skolióza, poruchy v postavení kolenních kloubů a v neposlední řadě ploché nohy. U obézních dětí lze často najít rozvinutou svalovou dysbalanci. Nejvíce ochablé svalstvo bývá v oblasti břišní, hýžděové a mezi lopatkami (Pastucha a kol., 2011, s. 13).

b) Kardiovaskulární komplikace

Riziko kardiovaskulárních onemocnění způsobuje zejména vysoký krevní tlak, což často v dospělosti může vést k ischemické chorobě srdeční (Pastucha a kol., 2011, s. 14).

c) Metabolické a endokrinní komplikace

Metabolické změny řadíme k nejzávažnějším následkům obezity, které jsou patrné až v dospělosti. U pubertálních dívek s nadměrným stupněm obezity dochází k poruchám menstruačního cyklu a při nižším stupni obezity dochází naopak k urychlení vyžívání či eventuelně k předčasné pubertě. U chlapců může dojít k hypogenitalizmu, čili nedostatečnému vývoji zevních pohlavních orgánů, kdy zevní genitál bývá zanořen do vrstvy podkožního tuku. Komplexní metabolické změny působící ve vzájemné vazbě, jsou základním kamenem rozvoje metabolického syndromu (Pastucha a kol., 2011, s. 14).

d) Respirační komplikace

U dětských pacientů trpících obezitou bývá častou respirační komplikací obstrukční spánková apnoe. Nekvalitní spánek je příčinou narušených kognitivních funkcí, poruch soustředění a u dětí může být objevena hyperaktivita s poruchou soustředění. U obézních dětí lze též sledovat zvýšený výskyt astmatu (Pastucha a kol., 2011, s. 15 a 16).

e) Psychosociální komplikace

Obézní děti netrpí pochopitelně pouze fyzickými problémy, ale též psychickými. Tyto problémy se častěji objevují u dospívajících dívek. Může se objevit citová deprese, při které si dítě navozuje libé pocity příjmem nadměrného množství stravy. Často trpí pocity méněcennosti, depresemi a úzkostnými stavy. Někteří dospívající se straní svému okolí a odmítají pro svou neobratnost cvičit a raději volí introvertní způsob života. Často také bývají tyto děti šikanovány. Tyto neduhy se přenášejí i do dospělosti a mohou způsobovat potíže ve společnosti - např. v zaměstnání (Pastucha a kol., 2011, s. 16 a 17).

3.6.5 Prevence vzniku obezity

Prevence obezity jako zdravotně sociálního problému by měla být řešena v rodinách, školách, zdravotních systémech, neziskových organizacích, potravinářském průmyslu, dopravních systémech, regionech, parlamentu a vládě, a to z toho důvodu, že se jedná o celospolečenský problém (Hainerová, 2009, s. 102.).

3.6.6 Správné držení těla

Ve školním věku je důležité děti správně motivovat a učit je dobrému držení těla při všech nově zaváděných pracovních činnostech (psaní, čtení či práce s počítačem). Podstatná je důslednost pro zautomatizování žádaných dovedností. Důležité je také to, aby učitelé informovali rodiče o **správných pracovních polohách** (např. na nástěnkách na chodbách škol) a aby doma v podpoře správného držení těla s dětmi pokračovali. Velký nápor na držení těla představuje puberta. V tomto období dochází k tzv. druhé proměně postavy. Proporce těla se s náhlým růstovým výšvihem a dospíváním viditelně změní a je důležité, aby se dítě znovu co nejlépe „zabydlelo“ ve svém proměněném těle. Právě toto období je rozhodující pro to, zda se případná vada držení páteře, kterými jsou např. skolióza, hyperkyfóza nebo hyperlordóza, zafixují nebo zda dojde, ještě před dokončením osifikace (kostnatění), k nápravě. Z toho důvodu má péče o držení těla zvláštní důležitost v dětství a dospívání (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 52).

Ačkoli je péče o držení těla obzvlášť důležitá v dětství a dospívání, kdy probíhá růst a pohybové stereotypy se teprve vytvářejí, o držení těla by se měl člověk zajímat po celý život. Pravidelnými všestrannými aktivitami lze cíleně zabraňovat svalové dysbalanci a úbytku svalové hmoty a správnou výživou pečovat o výživu pohybového aparátu (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 54).

Správná pracovní poloha u počítače

Monitor má být umístěn u praváka levým bokem k oknu a u leváka pravým bokem k oknu, pokud možno přímo před obličejem, aby nebylo třeba natáčet hlavu nebo dokonce trup do stran. Nesmí být umístěn proti oknu, ani zády k oknu, a na obrazovce se nesmějí nacházet rušivé odlesky. Vzdálenost očí od monitoru má být nejméně 40 cm a nejvíce 70-90 cm. Horní okraj obrazovky se musí nacházet ve výši očí nebo níže. Židle by měla být otočná, na kolečkách umístěných na pěti ramenech, tedy pevná, a měla by mít co nejvíce nastavitelné mechanismy. Při sezení má váha spočívat na sedadle. Lokty je třeba držet u těla

tak, aby zůstala uvolněná ramena a také šíje. Ideální je podložené zápěstí (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 53).

3.6.7 Vhodné pohybové aktivity

Pohybové aktivity, vhodné pro člověka, se přirozeně mění v průběhu dospívání. V kapitole o mládeži je rozděleno dospívání na období pubescence a adolescence a nyní je následně přiblíženo i v rámci sportovních aktivit pro ně vhodných.

Psychologické souvislosti vývoje pubescentů se promítají do motorického projevu, do ochoty podstoupit fyzické zatížení apod. U některých se střídají různě dlouhé fáze vitálně optimistické a vitálně depresivní a v chování fáze vystupňované aktivity a apatičnosti. U některých pubescentů však neprobíhá prožívání fyziologických změn tak dramaticky (Dylevský, Kolář, Kučera, 2011, s. 119 a 120).

Období adolescentů je obdobím velmi příznivým pro rozvoj motorických schopností a dovedností. Začíná se zde projevovat zásadní rozdíl ve výkonnosti chlapců a dívek. Vlastní tělo a jeho vzhledová a sociální atraktivita je součástí identity jedince, stejně jako potřeba výkonu. Adolescent je fyzicky i psychicky připraven podávat výkony, které jsou na hranici jeho možností. Motorika, která byla dosud zaměřená na zdokonalování dovedností, má nyní výkonové zaměření (Dylevský, Kolář, Kučera, 2011, s. 120).

Podle pana doktora Marinova by to ale děti se sportovní aktivitou neměly přehánět. Měly by si vybrat sport pro radost a zdraví, ale neměly by spoléhat, že si během jedné hodiny dvakrát týdně vyřeší pohybový dluh. Musí si stanovovat splnitelné cíle. Stačí málo. Nejet výtahem, zaparkovat automobil dál a dojít pěšky. Královnou pohybu je dle něho atletika a je povinností školy, aby naučila děti všechny atletické a gymnastické prvky (Zpravodajsko-spoločenský týdeník Téma, 06/2016, s. 13 a 14).

Vzhledem k tomu, že lze u dospívajících trpících obezitou aplikovat mnoho sportovních aktivit, jsou následně shrnuty v přehledu pouze některé z nich, které jsou vhodné.

- **Chůze**

Chůze je pro člověka tím nejpřirozenějším pohybem. Při dostatečné rychlosti⁵ by mělo být dítě lehce zadýcháno a opoceno. Taková chůze přispívá ke zvýšení energetického výdeje jedince. Chůzi lze ozvláštnit chůzí do kopce či prolínat s krátkými běhy. Důležitá je kvalitní

⁵ 5,0 - 6,5 km/h

obuv a výhodou je nenáročnost sportovního náčiní či vybavení. Doporučuje se 30-60 min chůze denně (Pastucha a kol., 2011, s. 69).

- **Nordic Walking**

Jedná se o poměrně novou a stále více oblíbenou chůzi s holemi. V případě obézních dětí se jedná o optimální pohybovou aktivitu. Spojuje se zde výhoda chůze a opora o hole, která snižuje zatížení kloubů dolních končetin a zvyšuje intenzitu zátěže do zóny, kdy se tuky využívají jako energetický zdroj. Oproti chůzi je zde větší energetický výdej o 25-35 %. Horní část těla přebírá až 30 % práce nohou, čímž dochází ke správnému rozložení síly v těle (Pastucha a kol., 2011, s. 70).

- **Plavání**

Plavání je výhodné z řady hledisek. Jednak střídá svalové napětí s relaxací a pak též působí pozitivně nejen na pohybový aparát, ale také na srdce, cévy a dýchací soustavu. Největší výhodou však je, že odlehčuje nosným kloubům a využívá cvičení proti odporu vody. Při správně zvoleném stylu plavání dochází k velkému výdeji energie. Mezi nevýhody ale na druhou stranu patří riziko možného podchlazení a horší dostupnost bazénu s faktem, že některé děti nedovedou plavat dostatečně intenzivně. Pokud jedinec nevydrží tak dlouho plavat, může zařadit do svého cvičebního programu aquaaerobik či aquagymnastiku. Intenzitu plaveckého tréninku je dobré udržovat ve středním tempu (Pastucha a kol., 2011, s. 71).

- **Bruslení**

Bruslení lze volit na kolečkových či ledních bruslích. Kolečková forma se dá snadněji provozovat a v posledních letech získává na popularitě. Nevýhodou ale je, že se musí dítě obratně pohybovat. Odměnou mu však je veliký výdej energie. Je zde však na místě apelovat na použití ochranných pomůcek - chráničů a helmy (Pastucha a kol., 2011, s. 73).

- **Lyžování**

Existují dva druhy lyžování - sjezdové a běžecké. U sjezdového lyžování musí mít dítě dobrou schopnost koordinace a rychlé reakce a vede spíše k posilování velkých svalových skupin. Především se jedná o zapojení svalů dolních končetin a hýždí. Poměrně rychle však bohužel dochází k únavě a statickému přetížení svalů. Při léčbě obezity je lepší běh na lyžích. Dochází zde k vyššímu energetickému výdeji a menšímu zatížení kloubů. Je dobré volit rovinný terén, aby svaly nebyly příliš namáhané. Další výhodou běžeckého lyžování oproti sjezdovému lyžování je vyšší zapojení horních končetin (Pastucha a kol., 2011, s. 73 a 74).

- **Tanec**

Pro děti je tanec je dobrý z důvodu silné motivace. Především v kolektivu mohou mít děti zábavnou formou pohybovou aktivitu. Tanec pomáhá k lepšímu koordinovanému pohybovému projevu v souladu s hudbou a jejím rytmem. Samotná hudba pomáhá vytvořit veselé prostředí, kam se děti mohou těšit. Tanec je především vhodný pro dívky. Může být také zařazen do tělesné výchovy ve školách. Dívky mohou také tančit břišní tance, kde může být nadváha i určitou výhodou a dívky se nemusí za své postavy stydět. Tanec pomáhá k správnému držení těla, k pravidelnému dýchání a zpevňuje podélnou i příčnou nožní klenbu (Pastucha a kol., 2011, s. 74 a 75).

- **Zumba**

Jednou z novějších pohybových aktivit je zumba, která vznikla v polovině let devadesátých v Kolumbii. V poslední době je to zejména mezi dívkami oblíbená pohybová aktivita. Atraktivní je především spojení latinskoamerických tanců (salsy, reggaetonu, merenge a cumbie) s prvky aerobního cvičení. Výrazně dochází k posílení hlubokého stabilizačního systému páteře (CORE-trénink). Tepová frekvence je v průběhu lekce udržována v aerobní zóně, zvyšováním a klesáním tepové frekvence dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla (Pastucha a kol., 2011, s. 75).

- **Jóga**

Jako poslední je dobré uvést zástupce pomalejšího, ale také účinného cvičení. Jedná se o ucelenou vědu, která vznikla v Indii před 4000 lety. Jóga je nejstarším známým systémem osobního rozvoje, který zahrnuje tělo, mysl i ducha. Rozlišuje klasické a novodobé styly jógy. Klasické styly vzniklé v Indii jsou např. Hatha jóga a Rádža jóga, které jsou na západě velmi populární. Jsou zaměřeny zejména na tělesná cvičení. Další známé styly, vytvořené na západě, vycházejí z jógy a můžeme zde zařadit např. Power jógu. Rozdíl mezi nimi je v tom, že se v tradiční józe v jednotlivých pozicích setrvává poměrně dlouho a v moderní józe se pozice dynamicky střídají (Pastucha a kol., 2011, s. 83 a 84).

3.7 Podpora zdravého životního stylu

Děti potřebují být vychovávány ke zdravému životnímu stylu a potřebují se naučit, jak se v budoucnu vyvarovat chyb, které by mohly vést k nemoci, obezitě a dalším aspektům nezdravého způsobu života. Pomoci jim musí v první řadě jejich rodiče či lidé, kteří je

vychovávatel a v druhé řadě učitelé či vychovávatele ve školách, kde dítě tráví většinu svého času obvykle od 6 do 15 let věku.

Každý člověk musí dýchat, přijímat určité množství tekutin a stravy a také musí vykonávat fyzickou a mentální aktivitu. Každý má možnost volby potravin. Za posledních 50 až 60 let prošlo lidstvo velkými změnami. Do životů lidí vstoupily vymoženosti, které usnadňují život a lidé se potýkají s rychlým rozvojem chemického a potravinářského průmyslu, který ovlivňuje kvalitu a délku života. Člověk se může dozvědět mnoho informací mimo jiné na internetu, a proto vyvstává na mysl otázka, proč se lidé stále stravují nevhodným způsobem a trpí nemocemi, kterých se lze jednoduše vyhnout (Jelínek, 2010, s. 7 a 8).

Výchova ke zdraví si klade za cíl motivovat člověka bez ohledu na věk k péči o zdraví. Každý jedinec by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti, jak pečovat o své zdraví. Člověk pečující o své zdraví považuje za přirozené pečovat i o zdraví svých blízkých a své okolí, aniž by byl zdravotníkem nebo sociálním pracovníkem. Do výchovy ke zdraví se zahrnují činnosti, které zvyšují zdravotní povědomí jedince i společnosti, rozšiřují znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví. Dále jsou do výchovy ke zdraví zahrnovány činnosti, které poskytují lidem přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, zlepšují znalosti, motivují, ovlivňují postoje a přivádějí lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví (Čeledová, Čevela, 2010, s. 9).

Účinnou metodou výchovy ke zdraví je **sociální marketing**. Ten obsahuje soubor metod a prostředků, které umožňují cíleně působit na vybrané skupiny obyvatel se záměrem propagovat, ovlivňovat a měnit postoje občanů k sociálním hodnotám, zejména ke správnému chování ke svému zdraví. Počátky sociálního marketingu se datují do sedmdesátých let 20. století. Využívá se v něm základních principů, poznatků a zkušeností obchodního marketingu. Pomáhá např. propagace v hromadných sdělovacích prostředcích, televizi, rozhlasu a tisku. Kromě sociálního marketingu lze do forem výchovy ke zdraví zahrnout i psané nebo mluvené slovo nebo různé soutěže, televizní vysílání a výstavy (Čeledová, Čevela, 2010, s. 11 a 12). Výchově ke zdraví se též věnují zdravotní pojišťovny, které nabízejí různé programy na podporu zdraví. Pojištěnec, který např. využívá pravidelně služeb fitness centra, chodí pravidelně na zdravotní prohlídky, nebo jezdí na ozdravné pobyty, může dostat finanční podporu či další výhody. Existuje řada preventivních programů, které zahrnují např. ozdravné pobyty na horách či u moře, očkování nebo rehabilitace.

3.7.1 Prevence

Na podporu zdraví je úzce napojena prevence. Ta je ve své podstatě **zaměřena proti nemocem a vedena snahou jim předcházet**. Prevence může být aplikována u jedince nebo na úrovni celé společnosti. Rozlišení prevence a podpory zdraví umožňuje jejich zaměření. Podpora zdraví je na rozdíl od prevence koncipována nikoli jako aktivita proti nemocem, ale jako aktivita pro zdraví. Zaměřuje se na boj s obecnými příčinami nemocí. Zahrnuje prevenci, ale také zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Škola podporující zdraví) a tvorbu celkově příznivého prostředí (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 14).

Prevence se zpravidla podle času dělí na primární, sekundární a terciární. Při čemž primární prevence je součástí podpory zdraví a sekundární spolu s terciární je záležitostí spíše medicínskou (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 14).

- 1. Primární prevence** se zabývá obdobím, kdy nemoc ještě nevznikla. Cílem primární prevence je zabránit vzniku nemoci. V této prevenci se uplatňují především aktivity posilující zdraví nebo odstraňující rizikové faktory (např. vyvarovat se nadměrné konzumaci alkoholu), popř. jsou to činnosti zaměřené proti určitým nemocem (např. očkování).
- 2. Sekundární prevence** je především časná diagnostika nemoci a účinná léčba. Jde zde o snahu předejít nežádoucímu průběhu nemoci a zabránění komplikací. Řadí se sem např. i gynekologické či jiné preventivní prohlídky.
- 3. Terciární prevence** je zaměřena na prevenci následků nemocí, vad, dysfunkcí a handicapů, které by vedly k invaliditě a imobilitě pacienta (např. protézy). Cílem této prevence tedy je omezení následků nemocí a jejich pracovní a sociální důsledky na nejnižší míru a co nejdelší udržení kvality života.

Jiné dělení prevence může být podle toho, kdo ji poskytuje, tedy na prevenci zdravotnickou, společenskou nebo osobní (Kubátová, Machová a kol., 2009, s. 15).

3.7.2 Výchova ve škole

Součástí výchovy ke zdraví nejen jako vyučovacího předmětu, ale zejména jako komplexního formování dětí po celou dobu jejich školní docházky, by měla být i výchova ke správné výživě a zdravému životnímu stylu. Primární prevence ve vyspělých zemích má být zaměřena především na předcházení nárůstu neinfekčních onemocnění. Jednou z důležitých složek této prevence jsou preventivní programy. Školy samy jsou vázány Rámcovým vzdělávacím programem (RVP), aby se snažily toto hledisko výchovy naplňovat. Některé

preventivní programy jsou velmi úzce specializované a jiné jsou obecnější (Fialová, 2012, s. 41).

Aby zapojení do preventivního programu skutečně plnilo svůj účel, je nutné, aby si školy uměly mezi programy správně vybrat. Obecně lze říci, že u programů a projektů, za kterými stojí důvěryhodný garant ⁶, je poté větší pravděpodobnost spolehlivého fungování a činnosti. Dá se říci, že dlouhodobé programy vykazují prokazatelně větší účinnost (Fialová, 2012, s. 42).

Všechny školy v České republice realizují tzv. **Minimální preventivní program**. Jedná se o strategii primární prevence sociálně patologických jevů - šikany, kriminality, užívání návykových látek a dalších - vycházející z metodických pokynů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) podle § 29 odst. 1 a § 30 odst. 3 písm. c) zákona č. 561/2004 Sb. a § 18 písm. c) zákona č. 379/2005 Sb. Tento preventivní program by si měla každá škola vypracovat podle své situace a podle svých problémů, se kterými se potýká a které musí řešit. Posuzovat však dlouhodobý efekt preventivního programu je v současné době velmi složité, zejména vzhledem k času, po který zatím preventivní programy fungují, a také vzhledem k interdisciplinaritě, kterou takové zkoumání vyžaduje (Fialová, 2012, s. 45).

3.7.3 Podpora Světové zdravotnické organizace - WHO a dalších světových organizací

Program HPS (Health Promoting School - **Škola podporující zdraví**) je program Světové zdravotnické organizace s cílem zlepšit celkový zdravotní stav veřejnosti především prostřednictvím působení na žáky, studenty a učitele, a skrze ně také na jejich širší okolí. V České republice je cílem zapojit co největší počet škol a vytvořit tak síť spolupracujících subjektů, kterou by měly schopnost vytvořit v závislosti na okolních podmínkách (Fialová, 2012, s. 20).

V Evropě působila do roku 2008 ENHPS (European Network of Health Promoting School - Evropská síť škol podporujících zdraví), která byla od 1. 1. 2009 přejmenována na **SHE (Schools for Health in Europe)**, a která realizuje strategický intervenční program HPS Evropské sekce WHO v rámci Global School Health Initiative. Má členy, kteří pocházejí ze 43 zemí z celé Evropy, a ve spolupráci s Radou Evropy a Evropskou komisí usilují o propojení mezi teorií a praxí, o užší spolupráci mezi vzdělávacím sektorem, zdravotnictvím a širší společností.

⁶ státní, veřejná nebo soukromá instituce.

Základními principy jsou **tři pilíře**:

- 1. pohoda prostředí** - vytvoření ve školách zdravého prostředí pro fungování kvalitního vzdělávání;
- 2. zdravé učení** - smysluplná, přiměřená a efektivní výuka;
- 3. otevřené partnerství** - návaznost na širší komunitu obce (Fialová, 2012, s. 20 a 21).

Světová zdravotnická organizace ve spolupráci s **UNESCO** (Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu), **Světovou bankou** a **UNICEF** (Dětský fond organizace spojených národů) vytvořila program **FRESH (Focusing Resources on Effective Health)**, který byl představen v dubnu 2000 v Senegalu v rámci konference World Education Forum. Jsou zde zastoupeny **čtyři důležité požadavky**:

- 1. zavedení** takové školní politiky, která umožní vytvořit **zdravé školní prostředí** fyzické a také psychosociální;
- 2. zajištění** kvalitní **pitné vody** a také **hygienického zázemí**;
- 3. vzdělávání ke zdraví**, které je založené na sdílení zkušeností a na spolupráci škol;
- 4. zajištění dostupnosti lékařské péče** a též možnosti **zdravého stravování** dětí (Fialová, 2012, s. 21 a 22).

Cílem tohoto programu je vytvořit zdravé, čisté, bezpečné a kreativní prostředí. Kvalitní vzdělávání, které poskytuje mimo jiné znalosti a návyky v oblasti správné výživy, hygienických standardů a zdravého životního stylu, může vést ke zlepšení celkového zdraví budoucí generace a může také pomoci ochránit děti před mnoha zdravotními riziky, ale také např. před užíváním drog a alkoholu.

Nejnovější intervenční preventivní program WHO a dalších organizací je program **NFSI (Nutrition-Friendly Schools Initiative)**, který se zaměřuje především na rozvoj zdravého školního prostředí ve všech aspektech, přičemž klade důraz zejména na správnou výživu a zdravý životní styl. Zdůrazňuje význam komunikativních prvků pro úspěšnost a dlouhodobou funkčnost programu a používá standardizovaný akreditačně-evaluační systém. Iniciativa NFSI konkretizuje a upřesňuje dříve uvedený program HPS především v oblastech správné výživy, aktivního životního stylu, konkrétní podoby školního kurikula a v oblastech komunitní spolupráce. Jeho metodika založená na splnění 22 kritérií, pravidelných evaluacích

a akreditacích, a svojí úzkou návazností na stávající a v mnoha zemích dobře fungující program HPS může zajistit dlouhodobou účinnost a efektivitu (Fialová, 2012, s. 23).

Hlavním cílem **NFSI** je vytvoření rámce a možnosti pro další preventivní programy, projekty a kampaně a pokud možno v návaznosti na stávající a fungující iniciativy, zejména HPS, zlepšit školní prostředí s ohledem na zdravý vývoj dětí. Dalším, neméně důležitým úkolem, je zlepšení kvality výchovy ke zdraví s důrazem na nutriční vzdělávání tak, aby děti získaly během školní docházky především schopnosti samostatného rozhodování, vědomí osobní zodpovědnosti na vlastní zdraví a tzv. klíčové kompetence v oblasti zdraví, správné výživy a zdravého životního stylu (Fialová, 2012, s. 24).

Program **NFSI** se dále zabývá spoluprací s rodiči, širší rodinou, okolní komunitou, zřizovateli škol a také s odborníky z oborů zabývajících se zdravím a správnou výživou. Důležitým cílem je v neposlední řadě umožnit školám akreditovat se jako Škola zdravé výživy (Nutrition-Friendly School). Tato akreditace není pouze stvrzením úspěšné realizace programu, ale současně má sloužit k tomu, aby veřejnost a rodiče vybírající školu pro své děti měli možnost zhodnotit a srovnat cíle a priority jednotlivých škol i v této oblasti (Fialová, 2012, s. 23 a 24).

3.7.4 Situace v ČR - preventivní programy

Potřebu preventivních programů dokládá i v České republice se zvyšující prevalence nadváhy a obezity. Podle výsledků dlouhodobé studie, která byla zveřejněna v lednu 2006, má nadměrnou hmotnost 52 % dospělé populace, přičemž oproti srovnatelné studii z let 2000-2001 je prokázán vzestupný trend. U dětí ve věku 6-12 let trpí nadváhou 10 % a obezitou též 10 % dětí, nejvíce (18 %) je v této kategorii obézních sedmiletých dětí (Fialová, 2012, s. 28).

„Česká republika je připojena ke strategii Světové zdravotnické organizace Health 21 od roku 1998.“ (Fialová, 2012, s. 28). **Zdraví 21 - Zdraví pro všechny v 21. století** podporuje implementaci velkých preventivních programů WHO, mnohé preventivní iniciativy veřejných institucí, soukromých firem i občanských nebo profesních sdružení. Z toho vyplývá předpoklad kladného přístupu státních institucí k navazujícím intervenčním programům WHO a jejich podpora, která je nezbytným předpokladem pro úspěšné zavedení a fungování těchto iniciativ. V České republice je státními institucemi podporován, a již mnoho let funguje, preventivní intervenční program **HPS** (Škola podporující zdraví) (Fialová, 2012, s. 28).

Garantem tohoto programu v ČR je Státní zdravotní ústav (SZÚ), který zabezpečuje konzultace, metodickou pomoc, odbornou literaturu a vzdělávání učitelů, dále pomáhá školám

s tvorbou vzdělávacích programů a získáváním grantových prostředků. První školy se k projektu připojily již v roce 1992. V době, kdy psala autorka knihu, bylo zapojeno do programu 200 mateřských, základních a středních škol. Škola, která má zájem se připojit, předloží dlouhodobou koncepci, musí projít schválením konkurzní komisí SZÚ, od níž obdrží certifikát Škola podporující zdraví (Fialová, 2012, s. 28).

V České republice existují různé druhy programů, které podporují zdravý životní styl dětí ve školách a školních zařízeních. Jedná se o programy, které jsou zaměřené mimo jiné na zdravé stravování nebo na sportovní aktivity dětí. Na následujících řádcích jsou uvedeny některé z těchto programů.

Společnost Laktea, o.p.s. je realizátorem dvou programů - Ovoce a zelenina do škol a Školní mléko na území České republiky.

Projekt „**Ovoce a zelenina do škol**“ je projekt, do kterého se školy zapojují již 6 let. Základním cílem tohoto projektu je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit správné stravovací návyky ve výživě dětí a tím zároveň bojovat proti dětské obezitě. Jako cílová skupina byli zvoleni žáci prvního stupně základních škol, včetně žáků z přípravných tříd. Více se lze dočíst v Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č. 1308/2013. Tento projekt je spolufinancován z prostředků Evropské unie. (*O projektu „Ovoce a zelenina do škol“*, 2015 [cit. 2015-12-17]. Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?id=1>).

V rámci projektu „**Školní mléko**“ mají žáci mateřských, základních a středních škol nárok na jeden dotovaný výrobek každý vyučovací den. Výrobky dodávají společnosti Bohušovická mlékárna, a.s. a Madeta, a.s. Podrobnou nabídku výrobků a cen lze najít na webu www.laktea.cz. Školním mlékem se zabývá následující legislativa:

- nařízení Rady EU č. 1370/2013;
- nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č. 1308/2013;
- nařízení komise ES č. 966/2009;
- nařízení komise ES č. 657/2008; Nařízení vlády ČR č. 205/2004 Sb. v platném znění. (*Školní mléko*, 2015 [cit. 2016-02-04]. Dostupné z http://laktea.cz/index.php?page=skolni_mleko).

Společnost Laktea, o.p.s. ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství dále nabízí tabulky Moje jídlo, které jsou dobrým pomocníkem pro ověření pestrosti jídelníčku a správné velikosti porcí. Děti nemusí nic vážit ani počítat kalorie. Pracují s jednoduchými jednotkami. Jedná se o pěst, pootevřenou pěst, dlaň, lžící, lžičku a sklenici. Velikost pěsti zohledňuje

výškové a váhové rozdíly mezi dětmi ve stejném věku. Tabulka je vyhotovena ve dvou verzích pro děti od 6 do 10 let a druhá tabulka pro děti od 11 do 15 let (Tištěný propagační dokument společnosti Laktea, o.p.s. - tabulka Moje jídlo). Příklad tabulky je zobrazen na obrázku 6 v praktické části práce.

Tabulka je součástí nových webových stránek, které jsou zaměřeny na zdravý životní styl - www.fitkonto.cz. Kromě výživy se tyto stránky zabývají také pohybem a jejich důležitou částí je i hravý tréninkový deník sloužící pro záznamy pohybových aktivit nebo kalkulačtor správné váhy dítěte. Najít se zde mohou také videa, podle kterých mohou děti cvičit nebo uvařit jednoduchá jídla.

Společnost Nestlé Česko s.r.o. se v roce 2014 stalo partnerem Českého atletického svazu v projektu „**Atletika pro děti do škol**“. Zástupci škol, které byly zapojené do programu, ze všech krajů na územích Čech, převzali od společnosti Nestlé celkem osm sad speciálního atletického náčiní pro děti (*Nestlé darovalo školám 14 sad atletického náčiní*, 23. 3. 2015 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z <https://www.nestle.cz/cz/media/tiskove-zpravy/nestle-darovalo-skolam-14-sad-atletickeho-nacini>).

Dle manažera společnosti Nestlé Pavla Nováka se díky tomuto daru výrazně zvýšila dostupnost špičkového vybavení pro školy a bylo umožněno pedagogům to, aby své žáky seznámili s atletickým vybavením, a to ve spolupráci s místními atletickými oddíly. Cílem projektu *Atletika pro děti do škol* je přivést k atletice dětské talenty, a to nejen v rámci hodin tělesné výchovy, ale také v rámci školních volnočasových programů (*Nestlé darovalo školám 14 sad atletického náčiní*, 23. 3. 2015 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z <https://www.nestle.cz/cz/media/tiskove-zpravy/nestle-darovalo-skolam-14-sad-atletickeho-nacini>).

Spolupráce Nestlé s Českým atletickým svazem začala v roce 2014 připojením českého svazu v projektu Mezinárodní atletické federace IAAF a Nestlé SA - „Kids Athletics!“ Program si dává za úkol v průběhu roku 2015 proškolení 2000 sportovních pedagogů v unikátní metodice atletického tréninku zaměřeného na školáky prvního stupně. Do sportování s atraktivním náradím se má zapojit až 200 000 dětí. Atletická sada se skládá z náčiní pro různé disciplíny: překážkový běh, slalomový běh mezi kužely, frekvenční běh, přeskoky na žínence, skok daleký z místa, hod pěnovým oštěpem a hod na cíl. Veškeré tyto aktivity mají za úkol podporovat vyvážený rozvoj dítěte. Schválen je i plán činností v obdobném rozsahu pro nynější rok 2016 (*Nestlé darovalo školám 14 sad atletického náčiní*,

23. 3. 2015 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z <https://www.nestle.cz/cz/media/tiskove-zpravy/nestle-darovalo-skolam-14-sad-atletickeho-nacini>).

3.8 Instituce zabývající se zdravým životním stylem dětí a mládeže

3.8.1 Neziskové organizace a dotace

Nezisková organizace je pojem obecně používaný, aniž by byl definován nějakým platným právním předpisem v České republice. Velmi dávno se uvažovalo o zvláštním zákonu, který by neziskovou organizaci specifikoval, jak vzniká, hospodaří apod. Postupem času se ukázalo, že se stále řeší samostatně různé typy neziskových organizací i nově schválenými zvláštními zákony. V poslední době se objevují snahy pro definování veřejné prospěšnosti, aby neziskovost nebyla založena na právní subjektivitě, ale na činnosti (Růžičková, 2011, s. 8). Veřejnou prospěšností se zabývají § 146-150 občanského zákoníku (zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník).

Neziskové organizace jsou významnou součástí společnosti. Tyto organizace sdružují miliony občanů, poskytují širokou škálu služeb, napomáhají rozvoji společenského, ekonomického a také politického života. Neziskové organizace jsou důležitým indikátorem rozvinutosti občanské společnosti, ovlivňují veřejné mínění a společenské změny. Nezisková organizace je jednotkou vytvořenou za účelem výroby výrobků a poskytování služeb, ale zároveň její status nedovoluje, aby tato produkce byla pro osoby, které ji založily, řídí nebo financují, zdrojem příjmů, zisku nebo finančních výnosů. Neziskový sektor je tedy sektor, v němž organizace a instituce **nejsou primárně založeny za účelem dosahování zisku**. Jejich cílem je přímá produkce užitku. Mohou však ale také vytvářet zisk a mohou také podnikat. Zisk ale musí být využit za účelem rozvoje neziskové organizace (Pelikánová, 2016, s. 15).

Neziskové organizace se dělí na státní a nestátní. Nezisková organizace je právnickou osobou. Právnická osoba je vedle fyzických osob druhým ze subjektů právních vztahů, proto se také někdy hovoří o právním subjektu. Právnická osoba je právní fikcí a může vzniknout, měnit se nebo zaniknout pouze na základě zákona. Existují tak jednak právnické osoby (např. Česká televize, státní fondy, popř. řada jiných veřejnoprávních subjektů), nebo ty, jejichž založení zákon umožňuje (Vít, 2015, s. 18).

Podle své povahy lze **právnické osoby** dělit na tři základní skupiny:

- 1. Korporace**, které jsou sdružením osob - s obchodním substrátem. Patří mezi ně všechny subjekty podle ZOK (zákon č. 90/2012 Sb. o obchodních korporacích) a dále

spolky podle NOZ (zákon č. 89/2012., „nový“ občanský zákoník) a zájmová sdružení právnických osob podle starého občanského zákoníku.

2. **Fundace** jsou účelovým sdružením majetku, neboli subjekty s majetkovým substrátem. Řadí se mezi ně nadace a nadační fondy dle NOZ.
3. **Ústavy** se nacházejí na pomezí mezi předchozími dvěma skupinami. Jsou charakterizovány jak osobní složkou (např. zaměstnanci), tak složkou majetkovou (vklad zakladatelů). Patří sem obecně prospěšné společnosti dle zákona o o.p.s. (zákon č. 248/1995 Sb., o obecně prospěšných společnostech) a ústavy dle NOZ (Vít, 2015, s. 18).

Pro zakladatelské právní jednání (zakládací listinu, stanovy apod.) je vyžadována písemná forma. U nadací a ústavů je navíc vyžadována forma veřejné listiny (notářský zápis). Tam, kde se nevyžaduje forma veřejné listiny, je někdy vyžadována listina s úředně ověřenými podpisy. Stejná forma se vyžaduje pro změnu zakladatelského právního jednání (Vít, 2015, s. 19).

V České republice existují různé neziskové organizace, které se zabývají zdravým životním stylem dětí a mládeže. Tyto organizace mohou získat dotace z Ministerstva mládeže a tělovýchovy či z evropských fondů. Dále mohou být financovány z obecních a krajských rozpočtů a dalších zdrojů.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) poskytuje dotace nestátním neziskovým organizacím (dále jen NNO) na realizaci projektů, které budou přispívat k naplňování cílů **Koncepce podpory mládeže na období 2014 – 2020** přijaté usnesením vlády č. 342 ze dne 12. května 2014. Programy jsou vyjádřením požadavku ze strany státu, zastupovaného MŠMT, na zabezpečení péče o volný čas dětí a mládeže prostřednictvím nestátních neziskových organizací dětí a mládeže. Podpora pomocí programů je zaměřena zejména na pravidelné a dlouhodobé činnosti určené co nejširšímu spektru dětí a mládeže a na podporu činností a aktivit, které napomáhají rozvoji, rozšiřování a zkvalitňování činnosti jednotlivých NNO (MŠMT, Programy státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace na rok 2016).

MŠMT těmito programy podporuje rozvoj nestátního neziskového sektoru v oblasti práce s dětmi a mládeží mimo školu a rodinu. Dalším cílem programů je především podpora v těchto oblastech:

- vytváření nabídky volnočasových a dalších aktivit v rámci členské základny jednotlivých NNO,

- vytváření nabídky volnočasových a vybraných aktivit NNO, které jsou určeny pro neorganizované děti a mládež,
- významné mezinárodní a celostátní akce určené dětem a mládeži,
- odborná příprava a vzdělávání pracovníků s dětmi a mládeží,
- vytváření vhodných podmínek pro rozvoj neformálního vzdělávání,
- rozvoj dobrovolnictví a dobrovolné práce s dětmi a mládeží,
- výchova dětí a mládeže v dalších vybraných oblastech (např. participace, vzájemná tolerance nebo zdravý životní styl),
- mezinárodní spolupráce dětí, spolu s mládeží,
- multikulturní výchova (MŠMT, Programy státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace na rok 2016).

MŠMT vyhlašuje v rámci „Programů státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace“ různé priority. Pro rok 2016 je jednou z priorit podpora zdravého životního stylu dětí a mládeže - podpora aktivit, které budou pozitivně ovlivňovat zdravý životní styl dětí a mládeže ať již v oblasti výživy, pohybových aktivit, prevence užívání návykových látek nebo mentálního zdraví (*Priority programů pro rok 2016*, 2016, [cit. 2016-02-08]. Dostupné z <http://www.msmt.cz/mladez/priority-programu-pro-rok-2016?highlightWords=zdrav%C3%BD+%C5%BEivotn%C3%AD+styl>).

MŠMT poskytuje dotace:

1. podle § 7 odst. 1 písm. e) zákona č. 218/2000 Sb. **spolkům**, zřízeným podle zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník,
2. podle § 7 odst. 1 písm. i) zákona č. 218/2000 Sb. **ústavům**, zřízeným podle zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník,
3. podle § 7 odst. 1 písm. i) zákona č. 218/2000 Sb. **obecně prospěšným společnostem**, zřízeným podle zákona č. 248/1995 Sb., o obecně prospěšných společnostech a o změně a doplnění některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů,
4. podle § 7 odst. 1 písm. f) zákona č. 218/2000 Sb. **úcelovým zařízením registrovaných církví a náboženských společností**, zřízeným podle zákona č. 3/2002 Sb., o svobodě náboženského vyznání a postavení církví a náboženských společností a o změně některých zákonů (zákon o církvích a náboženských společnostech), ve znění pozdějších předpisů, pokud vykonávají alespoň některou činnost vyjmenovanou v tomto ustanovení (MŠMT, Programy státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace na rok 2016).

Žádosti na dotace pro rok 2016 od MŠMT museli žadatelé podat do 31. 10. 2015.

Neinvestiční dotace se v souladu se zásadami vlády uděluje maximálně do výše 70 % celkových nákladů projektu. Projekt může být také, jak je již výše uvedeno, **spolufinancován z obecních a krajských rozpočtů, z prostředků evropských fondů a dalších zdrojů**. Pokud je financován dotacemi z různých státních zdrojů nesmí dohromady tyto zdroje činit více než 70 % celkových nákladů projektu. Duplicitní úhrada stejných nákladů na projekt z různých zdrojů včetně zdrojů ze státního rozpočtu je zakázána (MŠMT, Programy státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace na rok 2016).

MŠMT poskytuje dotaci na základě rozhodnutí podle § 14 zákona č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů (rozpočtová pravidla), ve znění pozdějších předpisů. Dotaci lze použít na úhradu nákladů, které prokazatelně vznikly od 1. ledna do 31. prosince roku 2016. Dotaci lze použít i na úhradu výdajů, které byly uskutečněny před datem vydání rozhodnutí, ale musejí prokazatelně souviset s účelem dotace vymezeným tímto rozhodnutím. Dotace mohou být využity v souladu s obsahem projektu a na účely vymezené v rozhodnutí (např. osobní náklady, ostatní neinvestiční výdaje). Dotace je poskytována jen na úhradu nákladů realizovaného projektu, což znamená, že do rozpočtu projektu nesmí být zakalkulován zisk. Zisk nesmí být z dotace tedy realizován (MŠMT, Programy státní podpory práce s dětmi a mládeží pro nestátní neziskové organizace na rok 2016).

3.8.2 Ziskové organizace

Ziskové organizace mohou být zřizovány na základě živnosti. Dle § 2 zákona č. 455/1991Sb., o živnostenském podnikání, je živností soustavná činnost provozovaná samostatně, vlastním jménem, na vlastní odpovědnost, za účelem dosažení zisku a za podmínek stanovených tímto zákonem. Dle § 5 téhož zákona může živnost provozovat fyzická nebo právnická. Dále se v tomto zákoně lze dočíst, že živnost může provozovat osoba starší 18 let, bezúhonná a se způsobilostí k právním úkonům.

Jako příklad ziskové organizace lze uvést **fitness centrum**. Fitness centrum lze založit jen na základě volné živnosti, kdy stačí splnit podmínky uvedené výše. V příloze č. 4 k zákonu č. 455/1991, o živnostenském podnikání, k § 25 odst. 2 jsou uvedeny živnosti, které spadají pod živnost volnou. Na 74. místě je uvedena živnost Provozování tělovýchovných a sportovních zařízení a organizování sportovní činnosti. Na 60. místě je uvedena Poradenská a konzultační činnost, zpracování odborných studií a posudků. Při této živnosti může být poskytováno poradenství i klientům mimo fitness centrum nebo různým institucím. Tato

živnost je potřebná i v případě, že chce provozovatel vykonávat také činnost výživového poradce. Výživovým poradcem může být téměř každý, protože se jím stává na základě zaregistrování živnosti. Pro porovnání např. nutriční terapeut musí mít vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání a lze u něj tedy očekávat určitou úroveň znalostí. Výživového poradce nebo nutričního terapeuta může navštívit dítě spolu s rodičem nebo mládež, kde se můžou dozvědět, jak se správně stravovat a předcházet tím nemocem nebo obezitě. Na 72. místě je uvedena Mimoškolní výchova a vzdělávání, pořádání kurzů, školení, včetně lektorské činnosti. Tato živnost je vhodná pro provozovatele, kteří by chtěli pořádat odborné kurzy, kurzy pro děti, semináře nebo přednášky (*Podnikání ve fitness - Volné živnosti*, 2014, [cit. 2016-02-08]. Dostupné z <http://www.fitnessbusiness.cz/news/podnikani-ve-fitness-volne-zivnosti/>).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydává přehled odborností, které jsou možné pro oblast sportu.

Další subjekty, které se např. zabývají sportovními aktivitami dětí, se nejčastěji zřizují na základě živnosti, která je uvedena na 72. místě a tou je Mimoškolní výchova a vzdělávání, pořádání kurzů, školení, včetně lektorské činnosti. Pro tento typ činnosti je zapotřebí splňovat vyhlášku č. 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz řízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání mladistvých. Zmíněná vyhláška byla novelizována vyhláškou č. 343/2009 Sb. Těmito subjekty jsou např. **domy dětí a mládeže**, kde se mohou děti či mladiství zapsat do volnočasových a mimoškolních aktivit. Mají zde na výběr mnoho sportovních činností. Domy dětí a mládeže často nabízejí možnost vyjet na dětský tábor, kde mohou děti též vykonávat mnoho sportovních aktivit. Na děti mají dětské tábory dobrý vliv také v rámci pobytu na čerstvém vzduchu, protože se většinou provozují v přírodě. Možností je též zapsání dítěte na tzv. příměstský tábor, což jsou prakticky výlety pořádané některou z organizací, zabývající se volnočasovými aktivitami dětí. Děti spí doma, ale po určitou dobu, např. dvoutýdenní, vyjíždějí s ostatními dětmi za sportem a dobrodružstvím poblíž svého bydliště.

3.8.3 Institucionální analýza podle Bronislawa Malinowského

Bronislaw Kasper Malinowski, polský antropolog, sociolog a etnograf, ve svém díle **Vědecká teorie kultury**, popisuje uspokojování potřeb, jenž je realizováno prostřednictvím organizovaných činností, které se sdružují v celé systémy, neboli instituce. Autor zabíhá ve svém díle až do samého počátku vývoje kultury. Jeho úvahy se tedy upírají kořenům.

Jakmile se v základních chartách našich vyzrálých a jemně strukturovaných institucí, která formují pravidla našich vzájemných vztahů, začne hlodat koroze a ony začínají ztrácet svůj jednoznačný smysl nebo obecnou závaznost a jakmile začínají být relativizovaná základní ustanovení, z kterých vyrůstá potom ostatní „vyšší kultura“, musíme být znepokojeni. Je to čas, kdy se z dějin vynořuje absurdní bytost, nebo-li kultivovaný barbar. (Malinowski, 1968, s. 1, 2).

Malinowski se snaží dokázat, že opravdovou společnou základnou všech odvětví antropologie je vědecké studium kultury. Kultura se dá charakterizovat jako souvislý projev lidského chování. Vědecký charakter antropologické práce spočívá ve výstavě teorie kultury, v metodě pozorování při praktické vědecké práci v terénu i v ocenění kultury, jakožto vývojového procesu a výtvoru. Může-li antropologie přispět k vědecktějšímu pohledu na svůj vlastní hlavní obsah, tedy kulturu, prokáže tím nepostradatelnou službu ostatním humanitním vědám (Malinowski, 1968, s. 9).

Podstatným pojmem je pojem **organizace**. Aby člověk splnil jakýkoli účel a dosáhl jakéhokoli výsledku, musí se za tím účelem organizovat. Organizace v sobě zahrnuje určité schéma nebo strukturu, hlavní faktory, které jsou obecné v tom smyslu, že jsou aplikovatelné do všech organizovaných skupin, které jsou pak ve svých typických formách společné pro celé lidstvo. Autor nazývá takovou jednotku lidské organizace starým, ale ne vždy jasně definovaným a shodně používaným termínem **institute**. Tento pojem v sobě zahrnuje shodu na řadě tradičních hodnot, pro které se lidské bytosti sdružují. Zahrnuje také v sobě, že lidské bytosti zaujímají určité vztahy k sobě navzájem a k specifické fyzické části svého okolí, umělého i přirozeného. Lidé se podrobují výsadám udělovaným tradičně nebo za určitým účelem, dodržující specifické normy svých sdružení, používají materiální aparát, který ovládají. Lidé spolupracují a tak uspokojují některé ze svých potřeb a při tom mají vliv na své prostředí (Malinowski, 1968, s. 44).

Institucionální analýza dovoluje definovat kulturu konkrétněji, precizněji a úplněji. Kultura je celkem komponovaným z částečně autonomních a částečně koordinovaných institucí. Je integrovaná např. na spojitost prostoru a spolupráci, na specializaci v aktivitě, anebo na užití síly v politické organizaci. Každá kultura vyvozuje svou kompletnost a soběstačnost z faktu, že uspokojuje řadu základních, instrumentálních a integrativních potřeb (Malinowski, 1968, s. 45). Organizace každé instituce, ať rodiny, sídla nebo nápravné, je založena na konstituovaném právu, na soustavě hodnot a dohod. Každá z nich také uspokojuje řadu potřeb svých obyvatel a společnosti jako celku a tím plní určitou funkci. Lidská činnost je v každém případě určována vztahem člověka k nějakému zaměstnání, ke

škole nebo náboženské instituci, k politickému sdružení nebo zábavní organizaci, kde je daný člověk úředníkem nebo zaměstnancem. Kdybychom celkově pohlíželi na denní chování jakéhokoli jednotlivce, mužského nebo ženského pohlaví, mladého nebo starého, zdravého nebo nemocného, pak bychom zjistili, že všechny fáze jeho chování musí být spojeny s tou či onou soustavou organizovaných činností, na něž může být naše kultura dále rozdělena, jež ve svém souhrnu skutečně naši kulturu tvoří. Domov a zaměstnání, bydliště nebo nemocnice, klub a škola, či v politice, všude se setkáváme s určitým umístěním, skupinou, soustavou místních nařízení a technických pravidel, jakož i s chartou a funkcí (Malinowski, 1968, s. 51 a 52).

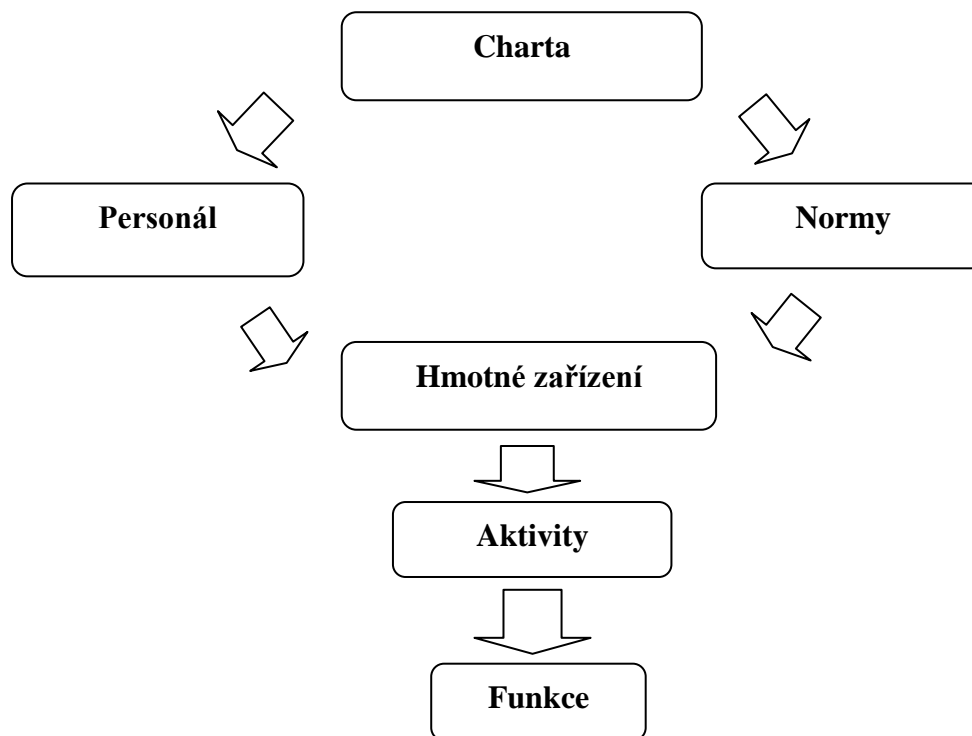
Kdybychom chtěli podat popis jednotlivé existence v jakékoli civilizaci, museli bychom spojit dohromady její činnosti se společenskou soustavou organizovaného života, tedy se soustavou institucí, které v této kultuře převládají. Nejlepší popis jakékoli kultury v podmínkách konkrétní skutečnosti by opět spočíval v soupisu a rozboru všech institucí, kterými je tato kultura organizována (Malinowski, 1968, s. 53).

Žádná instituce není zavěšena jednoduše ve vzduchu nebo se nevznáší mlhavým, nejasným způsobem v prostoru. Každá instituce má svůj hmotný základ, tj. vybavení majetkem, nástroji, které jsou vyhrazenou částí okolního prostředí, jakož i část zisků, vyplývajících ze smluvené činnosti. Skupiny, které jsou organizované na základě charty, jednající prostřednictvím své společenské a organizované součinnosti, řídící se pravidly svého specifického zaměstnání a užívající hmotného zařízení, které mají k dispozici, zabývající se aktivitami, pro které se zorganizovaly (Malinowski, 1968, s. 58).

Rozdíl mezi „aktivitou“ a „pravidlem“ je jasný. Aktivity závisí na schopnosti, síle, poctivosti a také dobré vůli členů. Ti se nepochybně odchyľují od pravidel, která představují ideál výkonu. Aktivity jsou obsaženy ve skutečném chování, pravidla často v návodech, předpisech a směrnicích. Konečně je zaveden pojem **funkce**, neboli integrovaný výsledek organizovaných aktivit, jak je rozeznává charta, tedy k určitému účelu, tradičnímu nebo novému, cíl, kterého má být dosaženo. Rozdíl je podstatný (Malinowski, 1960, s. 53). Pojem funkce musí dobře zapadat do institucionální analýzy. Funkcí, např. rodiny, je zásobování komunity občany. Prostřednictvím manželské smlouvy rodina plodí legitimní potomky, které musí žít, musí jim poskytovat základy výchovy a později vybavovat hmotnými předměty (majetkem) a společenským postavením. Kombinace mravně schváleného soužití, nejen z hlediska pohlavního soužití, nýbrž i soudružství a rodičovství, s právem rodové posloupnosti, neboli chartou instituce se všemi jejími společenskými a kulturními důsledky,

poskytuje celkovou definici této instituce (Malinowski, 1960, s. 175). Na obrázku 4 jsou uvedeny základní prvky funkcionální analýzy.

Obrázek 4: Základní prvky funkcionální analýzy dle Bronislawa Malinowského



Zdroj: Malinowski, 1960, s. 53

Zpracování: vlastní

Jako příklad instituce, pro pochopení její struktury, lze uvést např. již výše zmíněnou rodinu. Je možné sestavit listinu druhů zařízení. Rodina, rozšířená pokrevně příbuzenská skupina, nebo rod (klan) jsou jedním druhem. Všechny jsou spojeny s uzákoněnými a na chartě závislými způsoby rozmnožování lidí. Charta vždy odpovídá určitému přání, motivacím a společnému účelu, který je obsažen v tradici nebo zaručen tradiční autoritou. V manželství spočívá charta, neboli soubor konstitučních pravidel, na manželském právu a na právu rodové posloupnosti, která jsou si v podstatě příbuzná. Charta se mění od společnosti ke společnosti, ale je kusem vědění, které je nutné získat při praktické vědecké činnosti v terénu. Nezávisle na takovéto soustavě základních či ustávajících pravidel, musíme stále úplněji poznávat lidský materiál, neboli členy skupiny, sídlo autority a vymezení funkcí uvnitř domácnosti. Zvláštní pravidla, technologická a právní, hospodářská a týkající se běžného pracovního dne, jsou dalšími ustávajícími činiteli, které musí být badatelem při vědecké práci v terénu zkoumány. Rodinný život se soustřeďuje kolem domácího krbu, hmotně je určen druhem obydlí, vybavením domácími nástroji, nábytkem apod. Jsou tu tedy takové prvky,

jako je charta, lidské osazenstvo (personál), normy součinnosti a chování a také hmotné prostředí. Když se shromáždili tyto údaje, je stále ještě úkolem získat úplný popis života uvnitř domácnosti, spolu s jejími v určitou roční dobu se opakujícími změnami a jeho obvyklou denní a noční prací s plným ohledem na skutečné odchylky od norem (Malinowski, 1968, s. 168-169).

Skutečnou podstatou společenské organizace je moc. Proto právě ta nemůže chybět v žádné institucionalizované organizaci (Malinowski, 1968, s. 67).

Lidskou přirozeností se rozumí biologický determinismus, který každou civilizaci nutí, a také všechny jednotlivce v ní, provádět takové tělesné funkce, jako je dýchání, spánek, odpočinek, výživa, vyměšování a rozmnožování.⁷ Pojem základních potřeb lze definovat jako biologické podmínky, týkající se prostředí. Podmínky, které musí být splněny, aby jednotlivci i skupina mohli přežít. Pojem **potřeby** je prvním přístupem k pochopení organizovaného lidského chování. Každá, i ta nejjednodušší potřeba, podléhá vlivu kultury. Nicméně existují určité činnosti, které jsou určeny biologicky fyzikálními podmínkami prostředí s lidskou anatomí, které jsou neměnně vtěleny v každém druhu civilizace (Malinowski, 1968, s. 82).

⁷ Teorii potřeb se zabývá také Abraham Harold Maslow, jenž definoval pyramidu potřeb v roce 1943.

4 Vlastní práce

Tato část diplomové práce se zabývá vlastním výzkumem. Nejdříve je provedeno zmapování organizací v Ostrově u Karlových Varů, které se zabývají zdravým životním stylem dětí a mládeže. V druhé části vlastní práce je provedena institucionální analýza Základní školy Josefa Václava Myslbeka v Ostrově se zaměřením na zdravý životní styl jejích klientů. V návaznosti na teoretický výklad je zanalyzováno stravovací zařízení Scolarest v této škole, možnosti tělesné aktivity dětí, dodržování zásad zdravého stravování v automatech, které mají děti k dispozici a změřeno BMI dětí osmých tříd, kde probíhá výuka Výchova ke zdraví a také BMI je zde probíráno na těchto hodinách.

Cílem je zmapovat možnosti sportovního vyžití v Ostrově, nabídky stravovacího poradenství a dále je cílem zjistit, zda si Základní škola Josefa Václava Myslbeka plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek prostředků.

4.1 Stanovení výzkumného problému

Empirická vlastní část práce by měla odpovědět na otázky typu: jaké sportovní instituce můžou děti z Ostrova využívat, zda stravovací zařízení Scolarest na Základní škole Josefa Václava Myslbeka dodržuje spotřební koš spotřebitele, zda zlepšuje stravu v rámci zdravého životního stylu, či zda strávnickům v této školní jídelně chutná. Dále by měla odpovědět na to, zda mají děti ve škole dostatek možností věnování se sportovním činnostem, jací pracovníci se věnují dětem po stránce zdravého životního stylu, zda škola využívá práce výživového poradce apod.

V teoretické části práce si lze všimnout, že zdravé stravování dětí a sportovní aktivita dětí jsou velmi důležité. Díky zdravému stravování a dostatečné sportovní aktivitě lze předcházet různým druhům nemocí a v neposlední řadě zejména obezitě. Děti v dnešní moderní uspěchané době často sedí doma a hrají hry na počítači či tabletu a příliš si nehrají se svými vrstevníky venku na hřišti.

4.2 Analýza institucí zabývajících se zdravým životním stylem dětí a mládeže v Ostrově u Karlových Varů

V této části diplomové práce jsou uvedeny instituce, které se zaměřují na výživu, zdravé stravování a sportovní aktivity dětí a mládeže v Ostrově.

4.2.1 Cíl analýzy institucí

Cílem této části výzkumu je zmapování institucí, ať již fyzických nebo právnických osob, které se zabývají sportovní aktivitou nebo zdravým životním stylem v Ostrově u Karlových Varů. Výsledky této analýzy slouží k zlepšení zdravého životního stylu dětí navštěvujících Základní školu Josefa Václava Myslbeka v Ostrově. Hlavní otázka v rámci tohoto cíle byla stanovena následující: Jaká je nabídka daných institucí zabývajících se sportovními aktivitami a zdravým stravováním dětí a mládeže?

4.2.2 Popis analýzy institucí

Prvním krokem analýzy institucí je představení města Ostrova, ve kterém k analýze docházelo. Jsou zde uvedeny základní údaje o městě a o investování a dotacích města na činnost v oblasti sportu, volnočasových aktivit, kultury, zdravotnictví a sociálních služeb.

Druhým krokem analýzy je zmapování institucí, které se zabývají zdravým životním stylem dětí a mládeže. Jedná se zejména o sportovní činnost a výživové poradenství. Instituce byly osobně navštěvovány a byly použity jejich webové stránky. Další komunikace probíhala po e-mailech a po telefonu. V průběhu analýzy docházelo k osobním rozhovorům s provozovateli a některými návštěvníky institucí a dále docházelo k pozorování terénu. Nakonec byl vypracován seznam těchto institucí spolu s jejich nabídkou a kontakty.

4.2.3 Představení města Ostrova

Město Ostrov leží na úpatí Krušných Hor v Karlovarském kraji, mezi lázeňskými městy Karlovy Vary a Jáchymov. Karlovy Vary se nacházejí přibližně ve vzdálenosti 13 km na jih od Ostrova a město Jáchymov přibližně 7 km na sever od tohoto města. Město je známé také jako Ostrov nad Ohří, avšak nazývá se tak pouze železniční stanice, protože řeka Ohře městem neprotéká. Žije zde přes 17 000 obyvatel. Starostou města je Bc. Pavel Čekan. Do roku 2004 se ve městě vyráběly trolejbusy v podniku Škoda Ostrov.

Ve městě lze navštívit několik pamětihodností. Tou nejstarší je Kostel sv. Jakuba na hřbitově. Dalšími památkami jsou Ostrovský zámek, v roce 2011 krásně a moderně zrekonstruovaný, kde nyní sídlí městský úřad. Tento zámek byl v dobách druhé světové války koncentračním táborem. Poblíž zámku se nachází Zámecký park, dříve nazývaný osmým divem světa. V parku mohou návštěvníci navštívit letohrádek, sloužící zejména pro konání výstav či slavností, nebo Památný okrsek, který také nedávno rovněž prošel rekonstrukcí. Svatby, mše či pohřby se konají v kostele sv. Michaela. Tyto všechny památky jsou poblíž Starého náměstí.

Na Novém náměstí, které se nachází v centru města, stojí Dům kultury, kde se každým rokem v říjnu koná Dětský filmový a televizní festival Oty Hofmana. Kulturní dům je také dějištěm mezinárodního divadelního festivalu mládeže Soukání. V Ostrově mohou obyvatelé využívat zrekonstruované cyklostezky nazývané „Ostrovské rondo“. Dále zde provozuje svoji činnost Kabelová televize Ostrov, kde jedním z přenášených pořadů je pořad o sportu v městě Ostrov. Jednatelkou Kabelu Ostrov je Ing. Libuše Benešová.

4.2.4 Dotační podpora města Ostrova

Město podporuje všechny organizace, které přispívají ke zlepšení sportovního a kulturního vyžití dětí, mládeže, seniorů a handicapovaných občanů. Z rozpočtu města na rok 2014 bylo na dotace pro organizace, které vyvíjejí činnost v oblasti sportu, volnočasových aktivit, kultury, zdravotnictví a sociálních služeb, vyčleněno 1 628 000 Kč. Tato částka byla rozdělena na dvě položky. 1 050 000 Kč byla určena na příspěvky pro činnost organizací v oblasti sportu a 578 000 Kč pro činnost organizací v oblasti kultury, volnočasových aktivit, zdravotnictví a sociálních služeb.

Poradní orgán Rady města Ostrova Komise pro posuzování žádostí o granty z rozpočtu města posoudila 30 žádostí a poté rozdělila dotace. Organizacím v oblasti sportu přidělila Rada města dotace ve výši 6 000 Kč a Zastupitelstvo města Ostrov přidělilo 1 044 000 Kč. Z této sumy pak bylo 50 000 Kč dále vyčleněno na odměny pro úspěšné sportovce do 18 let, kteří se umístili na žebříčkách vítězů v rámci republikových a mezinárodních soutěží.

Na rok 2016 půjde z rozpočtu města 5 159 000 Kč, což jsou běžné výdaje, a 2 500 000 Kč z kapitálových výdajů na sportovní zařízení v majetku obce. Položka „Ostatní tělovýchovná činnost“ pobere 1 550 000 Kč běžných výdajů a na využití volného času dětí a mládeže je vyčleněno 6 622 000 Kč z běžných výdajů spolu s 3 000 000 Kč z kapitálových výdajů (*O městě*, 11. 3. 2014 [cit. 2016-02-17]. Dostupné z <http://www.ostrov.cz/o-meste/d-1685/p1=1785>).

4.2.5 Seznam institucí a jejich služeb zabývajících se sportovními aktivitami a zdravým stravováním dětí a mládeže na území města Ostrova u Karlových Varů

Městský dům dětí a mládeže Ostrov, Školní 231, 363 01, Ostrov

Městský dům dětí a mládeže (dál jen MDDM) je příspěvkovou organizací města Ostrova. Nejedná se o plátce DPH. Ředitelkou je Bc. Šárka Märzová a pozici zástupkyně ředitelky vykonává paní Regina Hamtáková. V MDDM pracují zkušení pedagogové, kteří se zabývají zájmovou činností, propagací, dopravou či ubytováním. Nabídka volnočasových

aktivit se zaměřením na sport je více než dobrá. Děti si mohou vybírat mezi aerobikem, atletikou, basketbalem, country tanci, florbalem, fotbalem, geocachingem, gymnastikou, hip-hopem, karatem, kickboxem, ledním hokejem, malenkami, mažoretkami, plaváním, posilovnou, rehabilitačním cvičením, sebeobranou, softballem, sportovními hrami, sportovním rybářstvím, standardními a latinsko-americkými tanci, stolním tenisem, střelbou, tanečky, tanečním divadlem, volejbalem a zumbou. Ceny kroužků se pohybují od 200 Kč do 800 Kč za rok. Nejdražší, tedy s poplatkem 800 Kč za rok, je rehabilitační cvičení.

V roce 2015 pořádal oddíl atletiky MDDM Ostrov Běh 17. listopadu pod vedením Mgr. Evy Zekuciové.

MDDM pořádá každým rokem pět turnusů letního tábora v Manětíně s celkovou kapacitou 120 lůžek. Zde mohou děti využívat hřiště na míčové hry s umělým povrchem, ping pongové stoly nebo velké nafukovací bazény. Dětem je podáváno jídlo pravidelně 5 x denně, z toho jsou dvě jídla teplá, a je zde také dodržován pravidelný pitný režim. Objekt tábora se nachází v areálu obklopeném lesy a loukami. Cena letního tábora pro jedno dítě je 3500 Kč. Přihlásit se mohou děti od 8-15 let věku s trvalým pobytem na území města Ostrova nebo spádových oblastech Ostrova. Délka jednotlivých turnusů je 13 dní.

Organizace dále pořádá sportovní příměstský tábor za cenu 900 Kč se čtyřmi turnusy. Přihlásit dítě lze ve věku 6-13 let. Tábor trvá 5 dní.

Součástí MDDM je také Ekocentrum, což je odloučené pracoviště zabývající se od roku 2007 zájmovými kroužky, programy pro školská zařízení a veřejnými akcemi. Působí na široké spektrum občanů v oblasti environmentální výchovy.

Kontakty: www.mddmostrov.cz

tel.: 353 613 248, 736 505 681

e-mail: mddm@mddmostrov.cz

Zimní stadion Ostrov, Vančurova 1437, 363 01, Ostrov

Krytá ledová plocha zimního stadionu v Ostrově byla dokončena koncem roku 2006 a nachází se na kraji města poblíž zahrádkářské kolonie a Domova - penzionu pro důchodce. Jedná se o moderní zimní stadion. Návštěvníky vítá od července do dubna. Provozovatelem je JAMP - HC Energie s.r.o. a vedoucím je pan Jiří Kloz. Rozměry jeho plochy jsou 28 x 56 m. Ledová plocha se využívá pro MDDM Ostrov, krasobruslaře, hokejové kluby i širokou veřejnost. Rozvrh tréninkových hodin je stálý, ale někdy se mění z důvodu turnajů, zápasů apod. Každou středu od 10.45 do 12.45 a neděli od 16.45 do 18.15 se zde koná veřejné

brushlení. Jedna hodina přijde návštěvníka na 30 Kč. Aktualizované informace o chodu jsou vyvěšené na vývěsní tabuli ve vestibulu.

Kontakty: www.zsostrov.com

tel.: 353 612 613

e-mail: zsostrov@jamp.cz

Základní umělecká škola Ostrov, Masarykova 717, 363 01, Ostrov

Škola je moderní progresivní institucí, která rozvíjí umělecký talent dětí. Děti mohou navštěvovat dramatický, hudební, výtvarný a taneční obor. Nejen dramatický a taneční obor jsou vhodné pro děti jako zdroj kvalitního pohybu, ale také hudební obor, kde se např. hrou na zobcovou flétnu naučí dítě správně dýchat, což je velice přínosné pro sportovní aktivitu. Škola zaštiťuje již zmíněný mezinárodní divadelní festival mládeže Soukání.

Ředitelkou instituce je Mgr. Irena Konývková a jejím zástupcem je pan Jaroslav Chmelík. Významnou osobou tanečního oboru je paní Alena Fleischerová, která svým 13 letým působením na této škole obohatila děti především o zkušenosti s lidovými a tanečními variacemi. Nyní je v tanečním oboru vyučován moderní tanec založený na technikách Marty Graham, José Limóna a up-side-down. Dále je zde vyučován klasický tanec, včetně tance na špičkách. Novinkou je moderní street dance, break dance a electric boogie, které jsou vyučovány v rámci hodin moderního tance pro děti starší 14 let.

Na škole působí také Taneční skupina Mirákl, o. s., která je velice úspěšnou taneční skupinou u nás i ve světě. Jedná se o skupinu, která patří mezi špičku v České republice, a po získání titulu Mistrů a Vícemistrů světa také ve světě. Vedoucím této skupiny je Mgr. Andrea Burešová, která se mimo jiné věnuje např. choreografii na maturitních plesech. Skupina mimo území domovského města Ostrov působí ještě v městě Sokolov.

Kontakty: www.zusostrov.cz

tel.: 353 300 530

e-mail: skola@zusostrov.cz

MUDr. Libuše Starková, Lidická 1286, 363 01, Ostrov

Paní doktorka Starková (živnostník) se od roku 2001 zabývá poradenskou a konzultační činností, velkoobchodem a maloobchodem, ale zejména pak provozováním tělovýchovných a sportovních zařízení a organizováním navazující sportovní činnosti. Dalšími službami, které nabízí, jsou masérské, rekondiční a sportovní činnosti.

Děti mohou navštěvovat např. hodiny aerobiku, které jsou vhodné především pro ty děti, které se chtějí hravou formou dostat do kondice. Aerobní cvičení je cvičení, při kterém si cvičící udržuje po delší čas zvýšenou tepovou frekvenci. Během takového cvičení je kyslík využíván k přeměně tuků a glukosy a tím dochází k hubnutí. Paní doktorka vede hodiny se zájmem o zdraví dětí, využívá ke cvičení různé cvičební pomůcky a vzhledem ke své lokalitě v centru města, je dobrou volbou pro volnočasové aktivity mladé populace. Pokud má některý adept problém např. se zády, může k paní doktorce docházet na rekondiční cvičení nebo může využít masáže.

Obchodní údaj: IČO: 68802242

Fitcentrum Atlantis, Mánesova 1200, 363 01, Ostrov

Fitness Atlantis je instituce zabývající se službami v oblasti sportu a zdravé výživy. Lekce aerobiku, bosu, jumpingu, body form, power jógy anebo zumbly mohou navštěvovat jak dospělí, tak také děti. Zejména zumba nebo jumping, což je cvičení na malých trampolínách, děti baví. Cvičí se na rytmickou hudbu zejména v aerobním tempu a tudíž je cvičení dobré pro snižování hmotnosti. Pro obézní děti je více doporučovaný body form nebo bosu, kde se neprovádí příliš rychlé pohyby. Ty by mohly dětem trpícím obezitou dělat problémy. Lekce probíhají od pondělí do pátku. Někdy také o víkendu, dle počtu cvičících. Ve fitness centru jsou samozřejmě k dispozici také fitness nářadí či stroje. Cvičení dětí je vhodné provádět spíše pod dohledem rodičů nebo příslušného odborného trenéra. Na baru ve fitness se mohou zakoupit tyčinky s velkým podílem proteinů, které jsou vhodné také pro děti. Samozřejmě ale nesmí často nahrazovat pestrou stravu.

Kontakty: www.fitnessatlantis.cz

tel.: 602 326 926

Fitcentrum Extreme, Staré Náměstí 1290, 363 01, Ostrov

Fitness Extreme nabízí, podobně jako Fitness Atlantis, služby v oblasti sportu a zdravého stravování. Klient může využít moderní cvičební stroje, kardio zóny anebo se zapojit do skupinového cvičení, např. aerobiku, boxu nebo karate. Zejména aerobik a karate jsou vhodné také pro děti a mládež jako sportovní disciplína. Fitness centrum má otevřeno od pondělí do soboty a lze v něm nakoupit suplementy na cvičení. Ty suplementy, které jsou vhodné také pro děti, mají potřebné označení na obalu.

Kontakty: www.fitness-extreme.cz

tel.: 606 112 280

Jana Čekanová, Hroznětínská 1321, 363 01, Ostrov

Cvičitelka Jana Čekanová, manželka pana starosty Pavla Čekana, se věnuje mnoha aspektům zdravého životního stylu. Zájemce u ní může navštěvovat následující druhy sportů a pohybové aktivity: body form, kalanetiku, orientální tance, kick-box aerobik, taneční aerobik, posilovací aerobik, reiki jógu či power jógu. Pro děti je vhodný např. aerobik a jóga.

Klienti mohou využít také služeb diagnostiky. Jedná se o diagnostiku přístrojem Oberon+, kterým se dají zjistit např. potravinové, pylové a domácí alergenů nebo celková diagnostika oslabených orgánů. Přístroj pohodlně snímá hlavovými senzory a laserovým snímačem informace z nestabilních magnetických polí mozku. Tyto signály jsou zesíleny a poté pomocí softwaru převedeny na obrazovku počítače. Vyhodnocování stavu orgánů je prováděno porovnáním grafů se vzorky, které jsou uloženy v databázi. Paní Čekanová se také zabývá čínskou medicínou. I ta je vhodná pro děti a mládež, jelikož se jedná o přírodní medicínu využívající sílu bylin. V Ostrově se dá tato medicína koupit na Starém náměstí 20 v Buddhově medicíně, kde se provozovatelka paní Miluška Petráňová zabývá i prodejem čajů, koření nebo bezlepkových potravin.

Kontakty: www.fitness-cekanka.webzdarma/index.php

tel.: 608 313 531

e-mail: fitness-cekanka@seznam.cz

Občanské sdružení Cykloteam Ostrov, Dlouhá 103, 363 01, Ostrov

Team byl založen na konci 20. století jako nástupnický oddíl původního oddílu. Bylo osloveno na 200 sponzorů, ale jen dva se pustily do projektu spolu s teamem. Dnes má team zkušené trenéry a i díky tomu se především v posledních letech dostávají vynikající výsledky na celorepublikové úrovni v celé řadě známých cyklistických disciplín. Výsledky jezdců jim dnes závidí leckteré středisko pro mládež. V teamu závodí především děti a mládež. Tréninky spočívají např. v plavání, běhu či cvičení v tělocvičně na Gymnáziu Ostrov, kde se jedná zejména o tréninky florbalu.

Kontakty: www.cykloteam.eu

tel.:353 615 422

Rodinné centrum Ostrůvek, Lidická 1036, 363 01, Ostrov

Rodinné centrum Ostrůvek je zde uvedeno především proto, že osvěta rodičů, jak se mají chovat již od narození ke svým dětem, jak je mají vychovávat, stravovat a vést

k pohybové aktivitě, je součástí především prevence proti obezitě a je tudíž důležitou součástí zdravého životního stylu mladé populace.

Toto občanské sdružení je místem setkávání rodin s jejich dětmi. Prosazuje zdravou občanskou společnost. Cílovou skupinou rodinného centra jsou děti od narození do 7 let věku. Kromě pravidelných dopoledních a odpoledních aktivit pro děti organizuje centrum také muzikoterapii, jógu, reiki, těhotenské kurzy, kurzy zdravé výživy či přednášky odborníků. Návštěvníci centra aktivně využívají volného času. Součástí centra je výživová poradna. Chod centra podporují mimo jiné město Ostrov a Karlovarský kraj. Za Karlovarský kraj je to Asociace nevládních neziskových aktivit karlovarského kraje.

Dopolední program stojí 50 Kč pro první a 25 Kč pro druhé a další dítě. Rodiče a ostatní návštěvníci mají vstup zdarma. Odpolední program je finančně stejně náročný. Možností je také nákup permanentní karty, která stojí 400 Kč a slouží pro deset vstupů na dopolední program pro jedno dítě nebo 600 Kč na odpolední program na deset vstupů, která je ale platná pro dvě děti.

Kontakty: www.centrumostruvek.cz

tel.: 608 525 154

e-mail: centrumostruvek@seznam.cz

Výživové poradenství Jana Setová, Klínovecká 998, 363 01, Ostrov

Výživová poradkyně Jana Setová se věnuje výživovému poradenství, což je odborné poradenství zabývající se redukcí hmotnosti. Po zavedení redukčního jídelníčku dochází k úpravě stravovacích návyků. To může pomoci zejména lidem, kteří mají problém s vysokým cholesterolem, vysokým krevním tlakem, nadváhou nebo obezitou.

První konzultace trvá hodinu a klient si přinese předem sestavený jídelníček se záznamem pohybové aktivity uplynulého týdne. Do deseti dnů paní Setová vytvoří vhodný redukční jídelníček. Změření tělesné hmotnosti, množství tuků, svalů a vody v těle se provádí na profesionálním diagnostickém přístroji. Dochází také ke změření viscerálního neboli vnitřního tuku, který je velmi nebezpečný. Po čase, kdy se klient začne stravovat podle nového redukčního jídelníčku, dochází k dalšímu měření a kontrole množství tuků, svalů a vody. Pokud dojde k vhodné tělesné hmotnosti, paní Setová klientům poradí co mají dělat, aby nedocházelo k takzvanému jo-jo efektu. Po dobu 9 měsíců se musí člověk více hlídat ve zdravém stravování a dodržování pohybové aktivity. Samozřejmostí je dodržování zdravého životního stylu po celý život. Redukovat může člověk v každém věku, kdy je u něho zjištěno zvýšené množství tuku, proto paní Setovou navštěvují také děti a mladiství.

Jedna hodina konzultace stojí 300 Kč, měření na diagnostickém přístroji 150 Kč a sestavení zdravého jídelníčku 1200 Kč.

Obchodní údaj: 88169880

4.2.6 Shrnutí analýzy institucí

V Ostrově se nachází mnoho zařízení, která se věnují dětem po stránce sportovní. Na to, že je Ostrov nepříliš velkým městem, zde existuje dostatek institucí, kde si mohou děti a mládež ve svém volném čase zasportovat a utužit tím své zdraví. Bylo analyzováno celkem osm institucí, které se zabývají sportem a pohybovou činností.

Jedná se především o Městský dům dětí a mládeže Ostrov, kde probíhá mnoho zájmových kroužků zaměřených na pohybovou aktivitu. Děti docházejí pravidelně do zájmových kroužků, kde se jim věnují profesionální pedagogové. V rámci MDDM působí některé oddíly, jako např. mažoretkový oddíl nebo taneční skupina Mirákl, které se představují jak na republikové, tak světové úrovni. Jejich adepti jsou tak skvělým příkladem zdravě vypadajících, zdravě smýšlejících dětí a mladistvých, kteří tímto dodržují pravidelný cvičební program. Jejich činnost je velikou radostí nejen pro ně samé a jejich trenéry, ale také pro jejich rodiče či příbuzné. Dále se v Ostrově nachází Základní umělecká škola, kde vyučují rovněž profesionální kantoři taneční či dramatickou výchovu. I zde se nachází mnoho dětí s minimálně republikovými úspěchy. Zbýlých šest institucí jsou instituce, které nejsou zaměřené pouze na děti a mladistvé, ale samozřejmě je mladí lidé často využívají. Jednou z institucí, která nebyla zařazena ani mezi instituce sportovní, ani se zaměřením na zdravý životní styl, je Rodinné centrum Ostrůvek, které se specializuje na děti do věku 7 let.

Bohužel se v Ostrově na druhou stranu nenachází příliš mnoho institucí, které by se zabývaly zdravým stravováním dětí a mládeže. Valná většina institucí se zabývá pouze volnočasovými aktivitami dětí a ne příliš jejich zdravou stravou. Instituce, která se zdravou stravou dětí zabývá, se nachází v Karlových Varech na adrese Moskevská 1010/18, 360 01, Karlovy Vary. Jedná se o Výživové poradenství NATURHOUSE, což je celosvětová síť výživových poraden. V Ostrově se však děti mohou též dozvědět něco více o zdravém stravování. Za doprovodu svých rodičů mohou využít služeb výživového poradce, stejně jako těchto služeb využívají dospělí. V této práci byla analyzována nabídka výživové poradkyně Jany Setové.

4.3 Analýza Základní školy Josefa Václava Myslbeka v Ostrově

Základní údaje instituce:

Název instituce: Základní škola Josefa Václava Myslbeka a Mateřská škola Ostrov, Myslbekova 996, okres Karlovy Vary

Forma instituce: Vzdělávací instituce, příspěvková organizace města Ostrova, IČO: 49753363; IZO: 049753363

Kód v rejstříku škol: 497 53 363

Telefon: základní škola - 777 661 337

E-mail na ředitele školy: reditel@zsjvm.cz

Ředitel školy: Mgr. Martin Fous

Zástupci ředitele školy: Mgr. Václav Hruška, Mgr. Věra Kučerová

Sekretariát školy: Kateřina Fedorová

Adresa: Myslbekova 996, 363 01, Ostrov

V této části diplomové práce se vychází především z údajů a zdrojů, které byly poskytnuty školou, dále z osobních rozhovorů se zaměstnanci školy a jejími žáky a v neposlední řadě se využívají webové stránky školy: www.zsjvm.cz.

Základní škola Josefa Václava Myslbeka (dále jen ZŠJVM) je školou městského typu. ZŠJVM je školským zařízením nabízející předškolní a základní vzdělávání. Jejími součástmi jsou mateřská škola, základní škola, školní družina a školní jídelna. V této práci se budeme zabývat pouze základní školou, nikoli mateřskou školou, proto v ostatních částech této diplomové práce není uveden celý oficiální název školy.

Historie školy se traduje od 9. 9. 1956, kdy byla otevřena budova Jedenáctileté střední školy v Ostrově. Dne 1.1.1995 se základní škola spojila s mateřskou školou a vznikl tak v Ostrově jedinečný typ vzdělávací instituce, nabízející vzdělání dětem od 3 do 15 let. V roce 1996, u příležitosti 40. výročí založení školy, získala škola čestný název Josefa Václava Myslbeka, se kterým byl spojen nový znak, vypracovaný panem L. Zemanem. Souhlas s jeho užíváním dala Myslbekova pravnučka paní Alžbeta Myslbeková. Ve znaku je mistrova busta, kterou nesou dvě ostrovské veverka, znázorňující příslušnost k městu. Znak školy na fasádě budovy je ke zhlédnutí na obrázku 4.

Obrázek 2: Znak školy



Foto: autorka diplomové práce

Škola byla zřízena Městským úřadem v Ostrově jako příspěvková organizace zřizovací listinou vydanou 20. 1. 1997. Od neziskové organizace se liší tím, že může a také vytváří zisk. Ten vytváří vedlejší hospodářskou činností.

Školu navštěvuje celkem 618 dětí. Na každé dítě dostává škola normativ, což je určitá finanční částka. Vedení školy si nemůže ztěžovat na nedostatek dětí. Naopak je zde jistý převis dětí, které by školu rády navštěvovaly, ale již se nevejdou do její kapacity. ZŠJVM je úplná základní škola s devíti postupnými ročníky. Na prvním i druhém stupni jsou většinou dvě třídy v ročníku. Ve dvou třídách prvního stupně probíhá na škole skupinová integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami druhého až pátého ročníku. Součástí školy jsou také dvě přípravné třídy. Pedagogický sbor tvoří 34 pedagogů, čtyři vychovatelky a deset asistentek pedagogů. Mottem školy je: „Každý žák je úspěšný“.

4.3.1 Charta

Poslání organizace

Posláním organizace je výchova a vzdělávání žáků plnících povinnou školní docházku, a to podle učebních plánů a osnov schválených Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

Cíle organizace

Cílem organizace je připravit žáky pro samostatný a soběstačný život s důrazem na individualitu každého žáka. Dále je cílem připravit děti pro studium na středních školách.

4.3.2 Normy, zásady, směrnice a řád instituce

Instituce se musí řídit řadou norem platných v České republice. Těchto norem je takové množství, že z kapacitních důvodů této práce je není možné všechny vyjmenovat. Jedním z důležitých zákonů je např. zákon č. 94/1963 Sb., o rodině, dále zákon č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu nebo zákon č. 561/2004 Sb., školský zákon. Stravovací zařízení se musí mimo jiné řídit vyhláškou č. 252/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.

Základní dokument, ze kterého vychází činnosti a pravidla ZŠJVM je Organizační řád, jehož součástí jsou mimo jiné Organizační řád školy, Školní řád pro žáky a Provozní řád školy. Dále se škola řídí řadou směrnic. Jedná se např. o Kolektivní smlouvu, Školy v přírodě, Provozní řád, Evidence majetku, Provozní řád venkovních hracích ploch, Mimoškolní akce, Spolupráce školy s policií či Stravování v mateřské škole.

Organizační řád

Organizační řád je první součástí Organizačního řádu školy. Je to vnitřní předpis platný od 1. 1. 2011 s jednacím číslem ZŠ/03/11. Vypracoval ho a poté i schválil ředitel školy Mgr. Martin Fous. Je vydán na základě ustanovení § 305 odst. 1 zákona č. 262/2006 Sb., o zákoníku práce v platném znění. Řád je veřejně přístupný na webových stránkách školy.

Tento řád upravuje organizační strukturu a řízení, formy a metody práce školy a dále práva a povinnosti pracovníků školy. Organizační řád je základní normou školy jako organizace ve smyslu zákoníku práce. Zabezpečuje realizaci především školského zákona č. 561/2004 Sb., v platném znění a jeho prováděcích předpisů.

V Organizačním řádu je uvedeno postavení a poslání školy, organizační členění, statutární orgán, organizační a řídicí normy, strategie řízení, finanční řízení, personální řízení, materiální vybavení, řízení výchovy a vzdělávání, externí vztahy, vnitřní principy řízení a oceňování, práva a povinnosti pracovníků, komunikační systém, informační systém, vedoucí pracovníci a jejich kompetence, předmětové komise, výchovný poradce pro kariérové poradenství, výchovný poradce pro speciální pedagogiku, školní metodik prevence sociálně patologických jevů, koordinátor environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty a koordinátor v oblasti informačních a komunikačních technologií.

Školní řád pro žáky

Školní řád je druhou součástí Organizačního řádu školy. Tato směrnice školy nabyla účinnosti 1. 9. 2015 s jednacím číslem ZŠ/03/130/15. Taktéž ho vypracoval a schválil ředitel školy Mgr. Martin Fous. Je vydán na základě ustanovení § 30 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání a ve znění pozdějších předpisů. Byl projednán na pedagogické radě a se souhlasem školské rady. Jeho součástí jsou pravidla hodnocení žáků. Tento školní řád platí pro žáky ze základní školy a pro děti z přípravných tříd.

Ve Školním řádu jsou uvedeny práva a povinnosti žáků a jejich zákonných zástupců ve škole a podrobnosti o pravidlech vzájemných vztahů se zaměstnanci školy. Dalším bodem je provoz a vnitřní režim školy. Řád pokračuje bodem nazvaným Podmínky zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví a dětí a jejich ochrany před sociálně patologickými jevy a před projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí. Posledním bodem řádu jsou podmínky zacházení s majetkem školy ze strany dětí a žáků.

Provozní řád školy

Provozní řád školy je dvanáctou součástí Organizačního řádu. Tato směrnice nabyla účinnosti 1. 9. 2010 a jako číslo jednacích jí bylo přiřazeno ZŠ 03/155/10. Vypracoval ji také ředitel školy. Směrnice je vydána na základě ustanovení písmene a) odstavce 1 § 165 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání v platném znění a na základě odstavce 2), § 7 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví v platném znění. Směrnice byla zpracována podle prováděcí vyhlášky č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých.

Směrnice se zabývá zásobováním vodou a pitným režimem, hlukem, vybavováním školy, údržbou školy, pracovními podmínkami, mimoškolní akcí žáků, osvětlením, větráním, vytápěním, vybavením školy, nebezpečnými chemickými látkami, psychohygienickými opatřeními, jehož součástí je také ochrana žáka před přetěžováním a stresovými situacemi, výchova ke zdraví a výchova k pohybu a dále se řád zabývá vlastním provozem školy.

4.3.3 Organizační členění

Celkem působí ve škole 34 pedagogických pracovníků, 4 vychovatelky a 10 asistentek pedagogů.

Útvary školy a funkční místa

V čele školy jako právního subjektu je statutární zástupce školy - ředitel školy pan Mgr. Martin Fous. Škola se člení na organizační útvary: základní škola, školní družina, mateřská škola, školní jídelna pro mateřskou školu a provozní úsek. Na škole je zřízena funkce statutárního zástupce ředitele školy neboli zástupce statutárního orgánu.

Statutární orgán školy

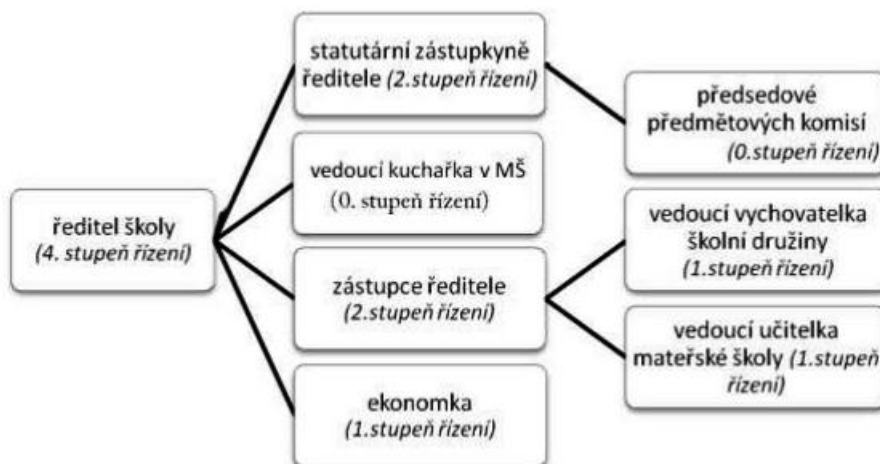
Statutárním orgánem školy je ředitel školy. Ředitel řídí ostatní vedoucí pracovníky a koordinuje jejich práci. Dále rozhoduje o majetku a ostatních prostředcích svěřených škole, o hlavních otázkách hospodaření, mzdové politice a zajišťuje účinné prostředky hmotné zainteresovanosti k diferencovanému odměňování pracovníků podle výsledků školy.

Ostatní vedoucí pracovníci školy

Ostatními vedoucími pracovníky jsou statutární zástupkyně ředitele školy Mgr. Věra Kučerová, zástupce ředitele školy Mgr. Václav Hruška, ekonomka Stanislava Jeřábková, vedoucí vychovatelka školní družiny Jarmila Perutková, vedoucí učitelka mateřské školy Jarmila Jägerová, vedoucí kuchařka v mateřské škole Pavlína Boboková a předsedové předmětových komisí. Pro tuto práci jsou důležité především dvě pedagožky. První je paní Mgr. Kateřina Rücková, která je hlavním garantem vzdělávací oblasti Člověk a zdraví ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Druhou pedagožkou Tělesné výchovy je Olga Jaklová.

Vedoucími zaměstnanci zaměstnavatele se rozumějí zaměstnanci, kteří jsou oprávněni stanovit a ukládat podřízeným zaměstnancům pracovní úkoly, organizovat, řídit a kontrolovat jejich práci a dávat jim k tomu účelu závazné pokyny. Ekonomka školy zajišťuje úkoly spojené s finančním řízením a dále vede personální agendu v plném rozsahu. Na obrázku 5 jsou uvedeni vedoucí pracovníci školy.

Obrázek 3: Vedoucí pracovníci školy



Zdroj: Organizační řád školy

Další pracovníci

Dalšími pracovníky školy jsou výchovný poradce pro kariérové poradenství, výchovný poradce pro speciální pedagogiku, školní metodik prevence sociálně patologických jevů, koordinátor environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty a koordinátor v oblasti informačních a komunikačních technologií. Ve správě školy působí školník, který zastává také pozici údržbáře, a pět uklízeček. Tři působí na základní škole a dvě v mateřské škole.

4.3.4 Hmotné zařízení

Nemovitosti

Dle katastru nemovitostí sídlí ZŠJVM na adrese Myslbekova 996, 363 01 Ostrov a jejím vlastníkem je město Ostrov. Jedná se o objekt občanské vybavenosti. Výměra parcely je 1780 m².

V budově školy je 27 tříd a z toho tři učebny jsou určené pro třídy s upraveným vzdělávacím programem, dvě počítačové učebny, jazyková laboratoř, čtyři odborné třídy, dvě učebny pro přípravné třídy, žákovské dílny a tělocvična. Dále se v budově nachází školní družina. Součástí školy je také školní pozemek se skleníkem, moderní sportovní areál, venkovní učebna a dětské hřiště. Pedagogové mají své kabinety. Na zahradě školy, kde se nachází skleník, byla zahrada využívána také jako park. V nedávné době zde byly vykáceny některé vzrostlé stromy, podle slov paní Mgr. Rückové z důvodu obecné bezpečnosti. Mnozí

učitelé a další návštěvníci školy však toto rozhodnutí nepovažují za dobré. Do zahrady nyní může kdokoli nahlížet a děti přišly o část pěkného a zdraví prospěšného prostředí.

Interiér, zařízení a vybavení

Prostředí školy hodnotím velmi kladně a příjemně. Ve škole jsou různé druhy nábytku a vícero sociálního zařízení. Sociální zařízení a učebny byly v nedávné době zrekonstruovány. Chodby jsou nově barevně vymalované. Na chodbách jsou umístěny koše na tříděný odpad, což zároveň učí děti podporovat ochranu životního prostředí. V učebně chemie mají děti nově vybudovaná akvária, kde se starají o vodní faunu a flóru. K dispozici je žákům potřebná dobře vybavená tělocvična s nově zrekonstruovanými sprchami, které ale děti příliš nevyužívají a sprchují se raději doma.

Rekonstrukcí prošly také kovové skříňky pro žáky, místo kterých byly v dřívější době klasické šatny. Nynější skříňky jsou dobrým krokem vpřed v rámci toho, že si zde mohou děti ukládat své věci, např. učebnice, a nemusejí si je tedy brát vždy domů. To jistě pomáhá udržovat jejich záda rovná. Děti totiž často nosí batohy na jednom rameni, což bohužel může způsobovat skoliózu páteře, jednostranné zatížení svalových skupin apod.

Zásady při vybavování školy

Při vybavování školy hmotným zařízením je nutné dbát předpisů. O nákupu hmotných prostředků rozhodují vedoucí útvarů v rozsahu stanoveném jejich pracovní náplní. Vstupní evidenci nově pořízeného majetku provádí hospodářka školy z ekonomického úseku. Na ochranu evidovaného majetku odpovídají správci sbírek na základě pověření ředitelem. Sklad učebnic a také sklad školních potřeb spravují pracovníci na základě pověření vedoucím útvaru ředitele. Odpisy majetku se řídí zákonem č. 586/1992 Sb, o daních z příjmů.

Dále jsou při vybavování školy, nákupech nábytku apod., vyžadována od dodavatelů osvědčení o hygienické nezávadnosti nábytku vydaná Státním zkušebním ústavem. Místnosti jsou postupně vybavovány nábytkem, který zohledňuje rozdílnou výšku dětí a žáků. Velikostní typ školního nábytku musí splňovat ergonomické zásady. Pracovní stoly mají mít matný povrch. Při používání tabule musí být dodržen zrakový úhel maximálně 30 stupňů od zadní hrany pracovní plochy první lavice žáka před tabulí. Při rozsazování žáků se dbá jejich výšky, zrakových schopností a také se dbá na to, aby nedocházelo k jednostrannému zatížení svalových skupin.

4.3.5 Ekonomické aspekty

V ekonomickém úseku školy pracují dvě zaměstnankyně. Paní Stanislava Jeřábková má na starost personalistiku, což znamená přijímání nových zaměstnanců a rozvazování jejich poměrů (osobní oddělení) a dále má na starost pracovněprávní vztahy a vyplácení mezd ze státního rozpočtu. Druhá zaměstnankyně Ing. Irena Frýdlová je účetní školy a vede agendu čerpání peněz z městského rozpočtu.

Na provoz instituce přispívá na jedné straně město, v čele se starostou Bc. Pavlem Čekanem. Finance z městského rozpočtu se využívají na platbu tepla, elektrické energie, internetu či telefonu a dále na učební pomůcky. Na druhé straně jsou platy zaměstnanců placené ze státního rozpočtu České republiky. Hospodaření příspěvkové organizace se řídí zákonem č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů a zákonem č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

Do budoucna může škola využít dotací.

Základní údaje o hospodaření školy v roce 2013

Pro zpracování základních údajů o hospodaření instituce je k dispozici pouze výroční zpráva za rok 2013/2014. Výroční zpráva za rok 2015 byla již vytvořena, ale veřejnosti zatím není přístupná.

1. Hlavní hospodářská činnost

V tabulce 2 jsou uvedené náklady v tisících Kč za hlavní hospodářskou činnost.

Tabulka 2: Náklady v roce 2013 v tisících Kč na hlavní hospodářskou činnost

NÁKLADY (v tisících Kč)		
náklady celkem		
	28.960	
z toho	náklady na platy	16.741
	zákonné odvody, FKSP,DPN	5 775
	potraviny	434
	energie včetně Scolarestu (dřívě Eurest)	1 899
	oprava a údržba	460
	odpisy	271
	ostatní náklady, ONIV	3.100
	správa systému PC	30
	DDHM	243
	zahraniční partnerské aktivity	7

Zdroj: Výroční zpráva školy

Dále jsou uvedené v tabulce 3 výnosy v tisících Kč za hlavní hospodářskou činnost.

Tabulka 3: Výnosy v roce 2013 v tisících Kč na hlavní hospodářskou činnost

VÝNOSY (v tisících Kč)		
výnosy celkem		29.070
z toho	dotace a příspěvky	26.862
	poplatky ŠD	208
	školné MŠ	313
	potraviny	430
	zúčtování fondu	475
	jiné ostatní výnosy	782

Zdroj: Výroční zpráva školy

2. Doplnková činnost

V tabulce 4 jsou uvedeny náklady v tisících Kč za doplňkovou činnost.

Tabulka 4: Náklady v tisících Kč na vedlejší doplňkovou činnost

NÁKLADY (v tisících Kč)		
náklady celkem		103
z toho	provozní náklady-energie	80
	mzdové náklady	21
	ostatní náklady, služby	2
	oprava, údržba	0

Zdroj: Výroční zpráva školy

Jako předposlední je uvedena Tabulka 5 s výnosy v tisících Kč za doplňkovou činnost.

Tabulka 5: Výnosy v tisících Kč na vedlejší doplňkovou činnost

VÝNOSY (v tisících Kč)		
výnosy celkem		250
z toho	tržba za pronájem tělocvičny + automaty	144
	tržba za pronájem školního bytu	56
	tržba za jazykové kurzy	50

Zdroj: Výroční zpráva školy

Celkový hospodářský výsledek za rok 2013 je uveden na následující tabulce 6.

Tabulka 6: Hospodářský výsledek za rok 2013 v tisících Kč

	v tisících Kč
hlavní činnost	110
doplňková činnost	147
Celkem	257

Zdroj: Výroční zpráva školy

Z výše uvedeného vyplývá, že škola hospodařila v roce 2013 s výnosem 257 000 Kč, což je hodnoceno velmi kladně. Tyto finanční prostředky mohou být v rámci zdravého životního stylu žáků využity na nové cvičební pomůcky školy, na více ovoce či zeleniny pro děti, na školní výlety, rozšířené vzdělání kantorů v oblasti sportu apod.

3. Příjmy a výdaje na učební pomůcky

ZŠJVM dostává každým rokem z městského rozpočtu města Ostrova přibližně 450-500 000 Kč na platbu učebních pomůcek. Po poradě vedení školy spolu s učiteli se z tohoto obnosu zakoupí buď učebnice, nebo cvičební pomůcky. Přibližně 100 000 Kč vedení školy investuje do učebnic a zbytek částky se rozděluje na platbu cvičebních pomůcek, na pojištění dětí, na platbu cestovních nákladů, dále se nakupují nástěnné mapy, tablety, počítačidla nebo pomůcky do dětské družiny.

Konkrétně na cvičební pomůcky bývá vyčleněno každým rokem přibližně 50 000 Kč. Nákup cvičebních pomůcek zajišťuje pan Mgr. Václav Hruška. V poslední době byla v roce 2016 zakoupena koza tělocvičná v hodnotě 10 000 Kč, odrazový můstek za 3 500 Kč, několik kvalitních míčů (jeden v hodnotě 300 Kč), kryt na duchny pro skok daleký za 4 500 Kč, tyč pro skok do výšky za 2000 Kč apod.⁸ Často se nakupují pro děti pěnové míčky na softball a především se investuje do florbalu. Děti mají k dispozici chrániče, rukavice či florbalové hokejky. V roce 2017 se předpokládá, že se bude kupovat gymnastický koberec a nová švédská bedna. Zejména mladá děvčata by se ráda více věnovala gymnastice.

Možnost získání dotace

Škola může využít Národní program Ministerstva zdravotnictví České republiky - **Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví**. Výběrové řízení vyhlašuje sekce náměstka ministra pro ochranu zdraví a podporu veřejného zdraví a hlavního hygienika ČR.

Obecným cílem tohoto dotačního programu je dlouhodobě podporovat zájem o aktivní vztah a odpovědnost ke zdraví a jeho posilování v rodinách, školách, podnicích, obcích a jiných společenstvích prostřednictvím realizace projektů podpory zdraví. Dotace může být využita např. na edukaci, tištěné materiály ohledně zdravého životního stylu, permanentky na vstup do sportovního zařízení apod. Jedna z institucí, která může o dotaci zažádat, je příspěvková organizace, kterou je ZŠJVM, v rámci kapitoly zdravotnictví. Žádosti bylo možné podávat do 30. 9. 2015 pro rok 2016, proto si může škola zažádat tento rok na dotaci

⁸ uvedené částky jsou pouze orientační.

až pro rok 2017 (*Národní program - projekty podpory zdraví pro rok 2016, 2016* [cit. 2016-03-02]. Dostupné z http://www.mzcr.cz/obsah/narodni-program-zdravi-projekty-podpory-zdravi_3330_1.html). Tyto informace jsou získány také po telefonickém rozhovoru s pracovnící Ministerstva zdravotnictví paní Janou Lanžovou.

4.3.6 Aktivity v rámci zdravého životního stylu žáků

Výchova ke zdravému životnímu stylu byla zařazena do vyučovaných předmětů:

1. Prvouka,
2. Občanská výchova,
3. Výchova ke zdraví,
4. Tělesná výchova.

Škola je zařazena do vzdělávacího programu Nadačního fondu Albert - „Škola zdravá pětka“. Cílem hodin je zábavnou a interaktivní formou seznámit žáky se zásadami zdravého stravování. Dalším programem, do kterého je škola čtvrtým rokem zapojena, je program „Ovoce do škol“, který je určený pro 1. - 5. ročníky prvního stupně. Tento program však zástupce ředitele Mgr. Václav Hruška nehodnotí příliš pozitivně. V praxi to znamená, že je např. škole dodáno jednou týdně určité množství hrušek nebo ředkviček z Itálie. Škola není zapojena do programu „Mléko do škol“. Vedení školy se totiž nelíbí nutriční složení výrobků, které tento program nabízí. Jedná se např. o sladké Lipánky nebo tyčinky polité čokoládou.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je na prvním stupni realizována v povinném vyučovacím předmětu Tělesná výchova a na druhém stupni v povinných vyučovacích předmětech Tělesná výchova a Výchova ke zdraví.

V osmých a devátých třídách na druhém stupni se vyučuje výše zmíněný předmět **Výchova ke zdraví**. Dotací je jedna hodina týdně. Pracuje se zde s učebním materiálem KREJČÍ, Milada, ROZUM, František. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2011. 192 s. ISBN 978-80-7238-930-8. Jedná se o učebnici pro 2. stupeň základních škol a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. Učebnice obsahově vychází z Rámcového vzdělávacího programu MŠMT a odpovídá kritériím pro vzdělávací obor Člověk a zdraví. Učební text není rozdělen do jednotlivých ročníků, což umožňuje jeho variabilní použití. Důraz je kladen na motivaci ke zdravému životnímu stylu, což je předpoklad pro dlouhý a plnohodnotný život. Pro pedagoga je zde možnost výběru postupu dle vyspělosti žáků a zvláštnosti třídy. Pracuje se s textem, obrazem, schémata, přehledy a myšlenkovými mapami. Učebnice je rozdělena do šesti kapitol:

- 1) Vztahy mezi lidmi aneb O dorozumívání;
- 2) Změny v životě člověka;
- 3) Člověk a výživa, Životní styl;
- 4) Člověk a zdraví;
- 5) Rozvoj osobnosti.

V učebnici se postupně probírají různá témata. Např. vztahy mezi lidmi, život s handicapem, paměť, myšlení, emocionální změny, sexuální výchova, zdravé stravování, alternativní způsoby výživy, zneužívání drog, tělesné zdraví, sociální zdraví, duševní zdraví, program Zdraví 21, životospráva, biorytmy, správné držení těla, zdraví a pohyb, sebepoznání, sebeovládání či prosociální chování. V učebnici je mnoho ilustrací, které pomáhají dětem zorientovat se v problematice. Dále jsou v knize praktické úkoly, které mají žáci vykonávat.

Při vyučovacích hodinách dále škola používá učební text TROLLEROVÁ, Kristína. Publikace o zdravém životním stylu pro II. stupeň ZŠ. 1. vyd. Sokolov: ABRI, 2015. 88 s. ISBN 978-80-260-8069-5. Kniha byla vytvořena v rámci projektu dotovaného z operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost „Můj životní styl a zdraví“ v oblasti podpory Zvyšování kvality ve vzdělávání. Učební text je rozdělen do kapitol:

- 1) O zdraví
- 2) O jídle,
- 3) O pitném režimu,
- 4) O pohybu,
- 5) O spánku,
- 6) Pobyt na čerstvém vzduchu,
- 7) O životním postoji.

Kniha obsahuje obrázky, otázky do diskuze, různá přísloví, úkoly a další. Je zaměřena na zdravé stravování a pohyb, což lze hodnotit velmi kladně. Je menšího formátu než první kniha, a proto mají děti větší motivaci si jí přečíst. Jsou zde zařazeny různé stravovací typy a vše je jasně a stručně vysvětleno.

Do výše zmíněného projektu „**Můj životní styl a zdraví**“ byla ZŠJVM v roce 2014 zapojena. Jedná se o projekt, jehož cílem je motivace žáků základních škol Karlovarského kraje k přijetí zásad zdravého životního stylu jako základní normy pro vlastní život. Tento projekt byl připraven regionální a vzdělávací společností ABRI, s.r.o. a jejím partnerem MAS Sokolovsko o.p.s. Probíhal ve školním roce 2014. Projekt reagoval na skutečnost, že 20-30 %

dětí v ČR je postiženo nadváhou nebo obezitou. Do projektu bylo zapojeno 25 základních škol z celého kraje. S nábořem cílové skupiny pomohl krajský odbor školství. Dotační výzva byla zaměřena zejména na prevenci obezity a s ní spojených nemocí a v tomto duchu byl projekt sestaven. Hlavní cílovou skupinou byli žáci základních škol, pro které především byl projekt koncipován. Ovšem pro úspěšnou implementaci výsledků do vzdělávacího procesu bylo nezbytné zapojit i pracovníky školy. Bylo využito služeb odborných grantů v oblasti zdravého životního stylu, pohybu a dopravní výchovy. Projekt byl financován z evropského sociálního fondu ČR, Evropskou Unií, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a operačního programu Vzdělání pro konkurenceschopnost.

Projekt zahrnuje pět klíčových aktivit:

1. Akce **Pijte vodu z kohoutku**, která motivuje k optimálnímu dennímu pitnému režimu;
2. Program **Radost z pohybu**, který je ukázkou moderní pohybové aktivity - zumbly a cviků pro správné držení těla;
3. Program **Vím, co jím** je půldenní vzdělávací akce s praktickými ukázkami přípravy zdravé snídaně a svačiny a dalšími zajímavými tématy;
4. Program **Dopravní výchova**, která je povinnou aktivitou jako součást výchovy ke zdraví na školách;
5. Aktivita **Vše podstatné o životním stylu**, což jsou různé aktivity směřované také na pracovníky škol (*O projektu*, 2015 [cit. 2016-02-26]. Dostupné z <http://zdravaskola.kr-karlovarsky.cz/Stranky/default.aspx>).

Dále v rámci podpory zdravého životního stylu žáků byly dětem rozdány tabulky **Moje jídlo**, které jsou uvedené také v teoretické části práce. Byly vyrobeny ve dvou variantách pro děti ve věku 6-10 let a pro děti ve věku 11-15 let. V těchto tabulkách společnosti Laktea, o.p.s. si mohou děti ověřit pestrost jejich jídelníčku a správné velikosti porcí. Projekt je podporován Ministerstvem zemědělství. Na obrázku 6 je uveden příklad této tabulky pro děti ve věku 11-15 let.

Obrázek 4: Tabulka **Moje jídlo**



Zdroj: *Tištěný propagační dokument společnosti Laktea, o.p.s. - tabulka Moje jídlo*

Škola se řídí Minimálním preventivním programem, který je vyhodnocován dle potřeb školy. Zaměřuje se na vytvoření náplně hodin s tematikou, která vede žáky k vzájemné toleranci, respektování se, k tvorbě správných postojů, k tvorbě zájmů v různých oblastech, ke zdravému životnímu stylu apod. Cílem je také vytvářet ve škole prostředí, které bude všem podnětné a bude bez nežádoucích jevů. Škola má vytvořen Krizový plán školy, který obsahuje metodiku postupu při různých nežádoucích situacích (alkohol, jiné návykové látky, záškoláctví, krádeže apod.). S tímto plánem jsou seznamováni jak žáci, tak také rodiče.

Vedení školy dosud nemuselo řešit problém s drogami nebo alkoholem, avšak velkým problémem je kouření žáků druhého stupně v okolí školy. Jistě by neuškodila větší prevence v této oblasti, protože pokud děti začnou kouřit, velmi často jim to přetrvává do dospělých let.

Hodiny tělesné výchovy probíhají ve velké tělocvičně, venku na hřišti v teplém období, ve volné přírodě, v plaveckém bazénu a na zimním stadionu. Malá tělocvična byla bohužel přestavena z kapacitních důvod na učebnu. V každém ročníku na prvním i druhém stupni je dotace hodiny dvě hodiny týdně. Součástí hodin tělesné výchovy je také plavecký kurz (povinný ve 3. a 4. ročníku v rozsahu 20 hodin v každém ročníku). Aktivita dětí se střídá a přizpůsobuje věku dítěte. Na začátku každé hodiny mají žáci nástup, protažení a rozcvičku. Při tělesné výchově se využívají různá náčiní jako je koza tělocvičná, odrazový můstek, overbally, florbalové hokejky, míče a další náčiní.

Vzdělávací oblast tělesné výchovy je rozdělena do **tří oblastí**:

- 1. Činnost ovlivňující zdraví** - význam pohybové aktivity pro zdraví člověka, správné držení těla, správné dýchání, dodržování hygieny při sportování, bezpečnost při pohybové činnosti a drobné ošetření při úrazu;
- 2. Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností** - pohybové a míčové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční cvičení, průpravné úpoly, základy atletiky, plavání, turistika a další sezonní činnosti;
- 3. Činnosti podporující pohybové učení** - organizace při tělesné výchově, komunikace při hodinách, rozvoj pohybových dovedností a kultivovaného pohybu, základní pravidla pohybových činností a posuzování svých možností plnit úkoly.

Ve školním roce 2013/2014 se žáci zúčastnili různých sportovních soutěží. Jednalo se např. o závod Ostrovská míle, kde ZŠJVM mělo největší účast mezi zúčastněnými školami, přespolní běh žáků 2. - 5. tříd, závod ve skoku vysokém žáků 2. stupně, školní sportovní odpoledne „Olympijský pětiboj“, krajská soutěž ve sportovní gymnastice, okrskové kolo ve vybíjené a v minifotbale, anebo atletické klání mezi školami Ostrovská minitretra.

Další akcí, která proběhla 6. 2. 2016, sportovní finále soutěže „**Třído bud' fit a hýbej se**“. V lednu se v hodinách tělesné výchovy trénovaly dvě disciplíny - trojskok a skoky přes lavičku. Z každé třídy byli vybráni tři nejlepší chlapci se třemi dívkami v trojskoku a tři nejlepší ve skoku přes lavičku.

Dále škola pořádá celodenní sportovní dny. Jedná se např. o „**Den plný her**“, jehož sponzorem je společnost The Coca-Cola Company. Cca před čtyřmi lety byla sponzorem tohoto dne společnost UGO trade, s.r.o., což je společnost provozující juice bary značek Ugova čerstvá šťáva. Vyrábí různé druhy freshů, které jsou synonymem zdravého životního stylu. Tato společnost dodala škole různé druhy ovocných a zeleninových šťáv jako sponzorský dar.

V rámci zdravého životního stylu škola pořádá lyžařské výcviky pro žáky sedmých tříd. Pokud není naplněna kapacita (což bývá obvykle min. 20 dětí), pak se doplňuje žáky osmých tříd. Obvykle se lyžařského výcviku účastní dvě třídy sedmého ročníku. Pobyt je organizován na horské chatě na Božím Daru - Neklidu. V tomto roce probíhal výcvik v únoru s dotací pěti dnů a děti se byli také mimo jiné vykoupat v aquacentru Agricola v Jáchymově.

Dalším pobytem dětí jsou školy v přírodě. Tyto školy probíhají s různými ročníky podle toho, zda děti a jejich třídní učitelé projeví zájem. Obvykle je zájem veliký. Škola samozřejmě probíhá jako ozdravný pobyt ve zdravím prospěšném prostředí v přírodě, děti dostávají pravidelnou zdravou stravu a dodržují pravidelný pitný režim. Tyto pobyty přispívají k výraznému zlepšování vztahů v třídních kolektivech. Dále jsou těmito pobyty zároveň zajišťovány náplně klíčových kompetencí, jako jsou komunikativní, sociální, personální, občanské a pracovní kompetence. Žáci zde získávají pozitivní vztah k přírodě a učí se respektovat jeden druhého.

4.3.7 Školní stravování

Stravování dětí ve škole je zajištěno provozem školní jídelny, která se nachází přímo v budově základní školy. Chod školní jídelny zajišťuje společnost **Scolarest - zařízení školního stravování spol. s.r.o.** se sídlem Jankovcova 1603/47a, 170 00, Praha 7, IČ společnosti je 25607341. Společnost je zapsaná v Obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl C, vložka 54351.

Společnost Scolarest provozuje své služby ve 170 školách pro 35 tisíc žáků. Jedná se o společnost zaregistrovanou v síti školských zařízení, která důsledně dbá na dodržování platné legislativy vztahující se ke školnímu stravování v České republice. Scolarest zavádí

nové programy školního stravování, které jsou atraktivní, inovativní a také přínosné pro všechny spotřebitele.

Při přípravě jídel je dodržován **spotřební koš**. Spotřební koš stanovuje výživové požadavky jídel, která se ve školní jídelně servírují. Legislativně jsou stanoveny skupiny potravin, např. ovoce, zelenina, brambory, různé druhy mas a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Výpočtem spotřebního koše poté jídelna dokumentuje, jak jsou doporučení plněna. Spotřební koš je počítán za měsíční období. Podrobnosti k výpočtu spotřebního koše uvádí vyhláška č. 107/2005 Sb. v příloze 1, Výživové normy pro školní stravování. (*Spotřební koš*, 2016 [cit. 2016-02-26]. Dostupné z http://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31). Zástupce ředitele Mgr. Václav Hruška ale spatřuje problém v tom, že sice jídelna dodržuje spotřební koš, avšak pokud např. nemají děti na výběr v jeden den ze tří pokrmů, obsahujících rybu, tak si většinou rybu a podobně zdravé potraviny nevyberou.

Složení jídel kontroluje hygienické zařízení z Karlových Varech, které odebírá 12 vzorků jídel po dobu dvou měsíců, zamrazí je a následně vyhodnotí. V období měsíce února 2016 tato kontrola proběhla a výsledky budou známy v období léta. Dřívější kontrola v loňském roce proběhla na výbornou. Hlavní kontrola však spočívá v kontrole výroby jídel, která probíhá na Základní škole Ostrov, Masarykova 1289, 363 01, Ostrov. Na této škole se mohou stravovat také cizí strážníci, nejen děti z této školy.

Na Základní škole Josefa Václava Myslbeka se jídla tedy nevaří, ale pouze vydávají. Jídelna je situována v prostorách levého křídla školy. Zdi i stoly jsou barevné a uzpůsobené dětem. Strážníci mají k dispozici tácy na odnos jídel. Ve skleněné vitrině jsou vystavená jídla, která si mohou děti v určitý den zakoupit. U každého ukázkového talíře jsou popisky jídel spolu s čísly alergenů, které jsou napsané na vitrině. Dále se ve vitrině nachází jídelní lístek, který je připraven na pět dní. Jídla se tu vydávají od pondělí do pátku. Stravování ve školní jídelně využívá přibližně 300 dětí a zaměstnanci školy.

V jídelně si děti mohou mimo polévek a hlavních jídel zakoupit cornflaky, mléko, různé druhy salátů, tyčinky Brumík, Fit tyčinky, Minis, Nesquik, Chocapic nebo Bebe sušenky. V chladících zařízeních si mohou dále vybrat různé druhy slazených nápojů, ledovou čokoládu, Kinder mléčný řez, Kinder maxi kingy nebo Kinder pingui. Coca-Cola se zde prodávat nesmí, stejně jako smažené brambůrky nebo žvýkačky, které jsou povolené pouze pro střední školy. Ke každému jídlu si mohou nalít slazený čaj s citronem zdarma z velkého barelu. Dříve zde měly k dispozici také neslazený čaj, ale ten neměl u dětí úspěch. Z toho důvodu byl z nabídky vyřazen. Někdy se dětem nabízí také voda s nakrájeným ovocem.

Spotřebitelé si mohou jídla objednávat ve školním portále předem, avšak této služby příliš nevyužívají. Jednou týdně ve středu mají děti k dispozici sladké jídlo. Přibližně polovina, tedy 150 strážníků, těchto sladkých jídel pravidelně využívá. Téměř v každém jídle je obsažen zelenina, na což mnoho strážníků ne příliš kladně reaguje. Na obrázku 7 je uveden jídelníček z období 8. - 12. února 2016.

Obrázek 5: Ukázkový jídelníček

Scolarest		ŠR Ostrov				
	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	
	8.února 2016	9.února 2016	10.února 2016	11.února 2016	12.února 2016	
Polévka	Zimní zeleninová s ovesnými vločkami Obsahuje alergen: 1,9	Slepičí vývar se sýrovými noky Obsahuje alergen: 1,3,7,9,12	Hrachová polévka s houskou Obsahuje alergen: 1	Hovězí s těstovinou Obsahuje alergen: 1,9,12	Mrkvová Obsahuje alergen: 1,7	
Hlavní jídlo 1	Vepřové maso na žampionech, dušená rýže Obsahuje alergen: 1	Vídeňský hovězí guláš, houskové knedlíky Obsahuje alergen: 1,3,7	Vepřová pečeně, dušený špenát, vařené brambory Obsahuje alergen: 1,3,7	Přírodní kuřecí plátek, šťouchané brambory s porkem a smetanou Obsahuje alergen: 1,7	Hovězí maso na rajčatech, dušená rýže Obsahuje alergen: 1,7	
Hlavní jídlo 2	Kuskus na způsob rizota s kuřecím masem, sýr Obsahuje alergen: 1,7,9	Rybí file zapečené se sýrem, vařené brambory Obsahuje alergen: 1,4,7	Boloňské špagety, sýr Obsahuje alergen: 1,3,7,9	Čočka na kyselo, vejce vařené, chléb, okurka Obsahuje alergen: 1,3,10	Vepřové maso na kmíně, těstoviny Obsahuje alergen: 1,3	
Hlavní jídlo 3	Smažený celer, bramborová kaše Obsahuje alergen: 1,3,7,9	Čínské nudle se zeleninou Obsahuje alergen: 1,3,6,9	Kynuté tvarohové buchty, mléko Obsahuje alergen: 1,3,7	Penne zapečené s brokolící Obsahuje alergen: 1,3,7	Dušená zelenina(hrášek, mrkev, kukuřice), brambory vařené Obsahuje alergen: 7	
Doplněk	jogurt A:7	ovoce	salát	krájená zelenina	tvaroh A:7	

Jídelní lístek sestavil : Boučková, Jiřík Změna jídelního lístku vyhrazena

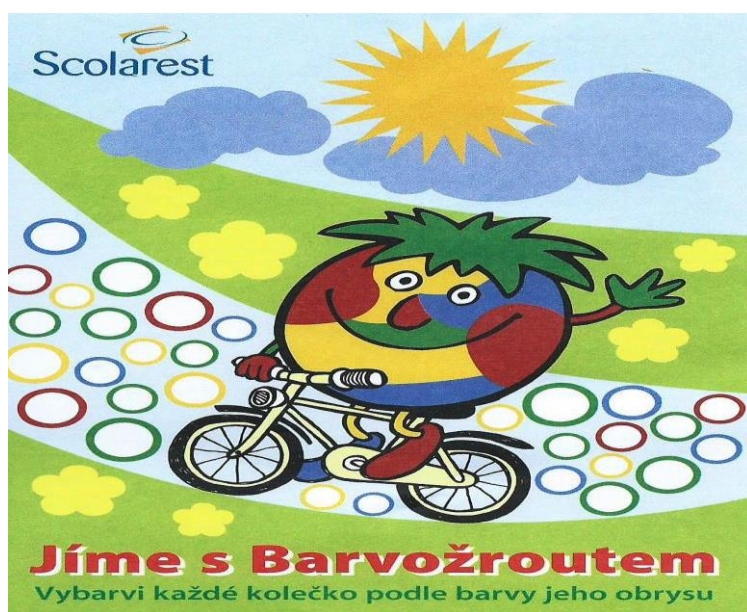
Zdroj: Interní zdroj společnosti Scolarest

Za provoz jídelny odpovídá pan Petr Jiřík. Jídelna je v provozu od 6.00 do 14.30 hodin. V jídelně připravuje jedna zaměstnankyně od ranních hodin přílohy, saláty, uvaří čaj a připraví svačiny. Svačiny si mohou děti zakoupit v době velké přestávky, tedy od 9.40 do 10.00 hodin. Na svačinu bývají obložené celozrnné, sýrové nebo tukové rohlíky či sladké potraviny typu kobliha nebo moučník. V 10.00 hodin je do jídelny přivezeno uvařené jídlo. V tuto dobu přichází druhá zaměstnankyně na výpomoc. V 11.00 hodin se připojuje další zaměstnankyně, která jídla vydává. O 30 minut později docházejí ještě další dvě zaměstnankyně, které myjí špinavé nádoby do 14.30 hodin. A samozřejmě je jedna osoba, která děti při manipulaci s jídlem dozoruje.

V jídelně probíhá soutěž s Barvožroutem. Děti si na kartičce vybarvují různobarevná kolečka, která znamenají různé druhy jídel. Zelená kolečka jsou jídla ze zeleniny, žlutá jídla s hovězím nebo vepřovým mase, modrá jídla z drůbeže nebo ryb a červená sladká nebo

moučná jídla. Pokud mají všechna kolečka za měsíc vybarvená, mohou kartičku odevzdat a soutěží o různé ceny. Jedná se např. o horské kolo, batoh, spací pytel, hry nebo kopací míče. Losování se uskutečňuje vždy v období měsíce června. Na obrázcích 8 a 9 jsou zobrazeny kartičky se soutěží.

Obrázek 6: Soutěž s Barvožroutem přední strana



Zdroj: Interní zdroj společnosti Scolarest

Obrázek 7: Soutěž s Barvožroutem zadní strana

Ahoj kamarádko, kamaráde,
já jsem Barvožrout a jak se jmenuješ ty?
Napiš, prosím, své

Scolarest

JMÉNO

TRÍDU NÁZEV ŠKOLY

MĚSÍC, KTERÝ JE PŘÁVĚ V KALENDÁŘI

Tak a teď jsi připravená(ý) začít naši společnou hru na správné stravování. Každý den ti poradím, kterou barvu si můžeš vybarvit za to jídlo, které sis vybral(a) ve Scolarestu. Platí barva, kterou uvidíš na terčičku, který mám v ruce.

- Vybereš si jídlo tak, abys za měsíc vybarvil(a) všechna kolečka na hrací kartě.
- Když vybarvíš všechna zelená kolečka a vybereš si další jídlo, kde je zelený terčík, můžeš si vybarvit jakékoli kolečko, které máš nevybarvené. Ale pozor! Tohle platí jenom u „zelených“ jídel!

A pro pořádek ti teď povím, co znamenají jednotlivé barvy:

- **ZELENÁ** – jídla ze zeleniny
- **ŽLUTÁ** – jídla s hovězím nebo vepřovým masem
- **MODRÁ** – jídla z drůbeže nebo ryb
- **ČERVENÁ** – sladká nebo moučná jídla

Hrát můžeš také v sobotu a v neděli. Zeptej se maminky nebo tatínka a oni ti poradí, jakou barvu si máš vybarvit za oběd nebo večeři, kterou jsi snědl(a). Na konci měsíce odevzdej svou kartu u pokladny ve Scolarestu a vyzvedni si novou na další měsíc. V měsíci, kdy se ti podaří vyplnit všechna kolečka na kartičce, tě zařadím do slosování o tři postavičky Barvožrouta ve tvé škole. Všechny odevzdané karty postupují také do celostátního slosování, které proběhne na začátku června.

A co můžeš vyhrát?

- Třeba perfektní **horské kolo**, nebo
- **batoh** na výlety, také
- **spacák** na spaní ve stanu,
- **hry**,
- **kopací míče a další pěkné ceny.**

Toto losování se uskuteční vždy v červnu. Moc se těším, že si naši hru báječně užijeme. Tak začni hrát už dnes!

Ahoj tvůj Barvožrout



Zdroj: Interní zdroj společnosti Scolarest

Na zdi jídelny je k přečtení Řád školní restaurace Scolarest, na základě jehož porušení, může být strávnick vyloučen ze stravování. Dále je k dispozici ceník jídel. Na následující tabulce jsou uvedeny tyto ceny, které jsou rozdílné podle věku strávníka.

Tabulka 7: Ceník jídel

Ceník jídel	
Žáci do 6 let polévka a hlavní jídlo	21,00 Kč
Žáci 7-10 let polévka a hlavní jídlo	23,00 Kč
Žáci 11-14 let polévka a hlavní jídlo	25,00 Kč
Žáci 15 a více let polévka a hlavní jídlo	27,00 Kč

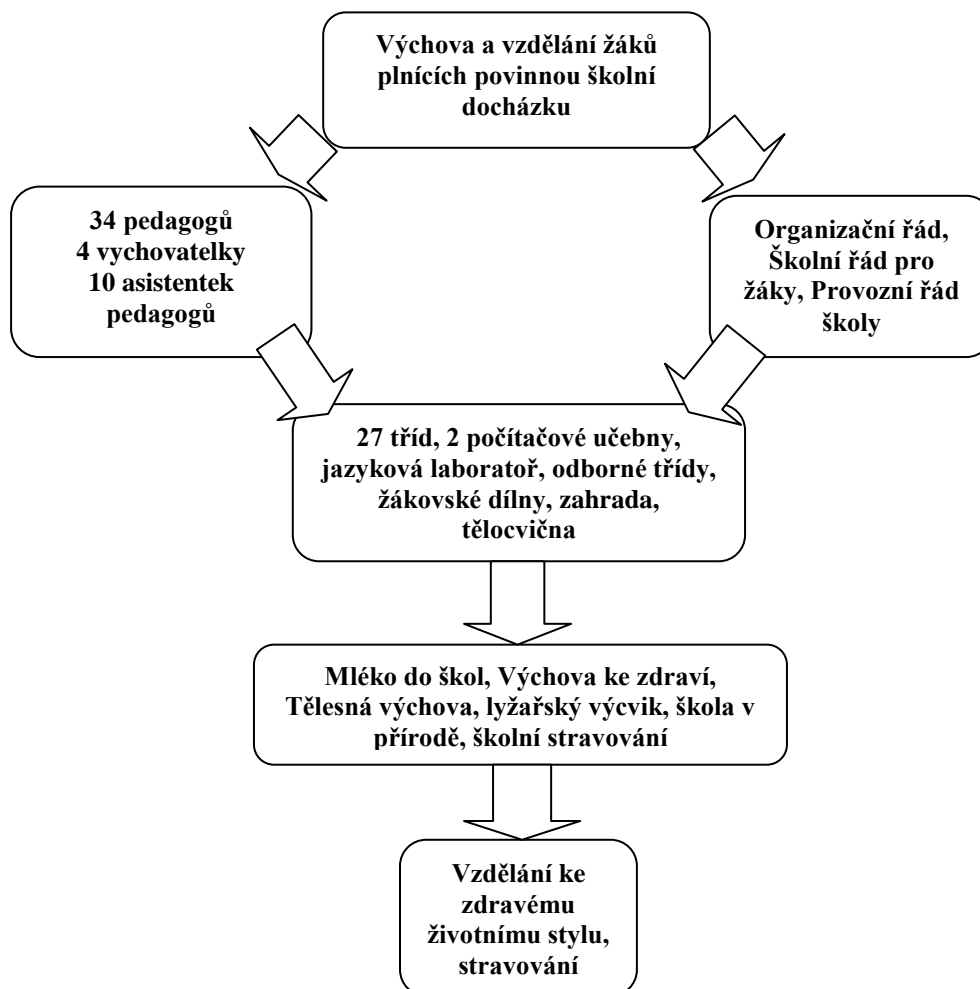
Zdroj: vlastní zpracování

Zřizovatel školy město Ostrov si nechalo v nedávné době vyhotovit průzkum, zda jsou děti, jejich rodiče a učitelé spokojeni se stravováním ve školní jídelně. Mnoho lidí si bohužel ztěžovalo na to, že po 13. hodině nemají velikou možnost výběru z jídel, na zapáchající tácy, vaření z polotovarů, špinavé příbory, malé porce, pokrmy nevyhovující pro vegetariány apod. Někteří pedagogové by uvítali zdravější jídla a zakázali by dětem dorty. Druhá část respondentů školní jídelnu hodnotí bez připomínek.

Další možností, kde se mohou žáci stravovat, jsou školní automaty. Jedná se o automaty na jídlo a nápojové automaty. Mohou si zde vybrat např. z fit tyčinek, obloženého tukového rohlíku, smaženého chleba s vajíčkem a zeleninou, bonbonů, müsli sušenek apod. V nápojovém automatu mají k dispozici kávu černou a bílou, zdravou alternativu kávy Caro, cappuccino, moccaccino či horkou čokoládu. V automatu na studené nápoje jsou nabízené cappy džus, nestea ledový čaj, slazená voda bonaqua a neslazená voda bonaqua, vše od společnosti vyrábějící Coca-Colu, která škole darovala automat jako sponzorský dar.

4.3.8 Zobrazení institucionální analýzy školy

Obrázek 8: Zobrazení institucionální analýzy školy



Zdroj: vlastní zpracování

4.4 Analýza BMI žáků osmé a deváté třídy

Cílem šetření je zjistit, zda ve třídách 8.B a 9.A mají žáci hodnoty BMI v optimální výši, nebo zda je jejich hmotnost nižší nebo vyšší, než by měla být vzhledem k jejich věku a výšce. Z toho lze usuzovat, zda si ZŠJVM plní své poslání v rámci zdravého životního stylu nebo ne.

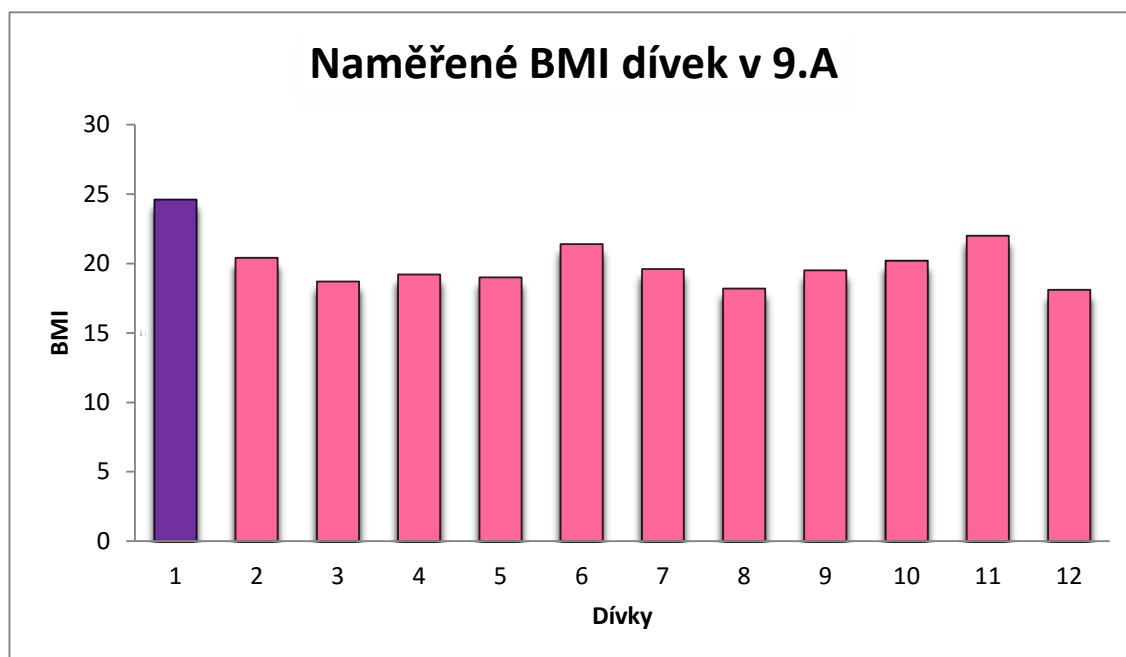
Dne 4. března se uskutečnila návštěva hodiny vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví. V 9.A žáci s vyučující Mgr. Kateřinou Rückovou probírali, co to je BMI a jak se měří. Dále měli za úkol vytvořit skupiny a vyhotovit dotazníky na různá témata. Jedna skupina se věnovala alkoholu, druhá šikaně, další kyberšikaně a poslední netolismu, což je nechemická chorobná závislost na používání internetu ve všech formách.

V rámci této diplomové práce bylo s žáky provedeno měření tělesné váhy pomocí kvalitní osobní váhy a výšky pomocí metru. Měření probíhalo pouze z kontrolního důvodu, protože žáci svou výšku a váhu ví, vzhledem k absolvování pravidelné zdravotní prohlídky, která byla nutná pro podání přihlášek na střední školy. Ve třídě bylo přítomno 17 dětí z celkových 23. Jednalo se o 12 dívek a 5 chlapců. Všichni byli ve věku **15 let**. Po měření tělesné výšky a váhy bylo vygenerováno BMI pomocí počítačového programu na webu www.chci-zhubnout.eu.

Percentilové hodnoty, které jsou využity při počítání BMI žáků, jsou uvedené v teoretické části. Percentily jsou spočítány na kalkulačce, která je uvedena na webu www.vyzivadeti.cz.

Na následujícím grafu je uvedeno změřené BMI dívek ze třídy 9.A.

Graf 3: Naměřené BMI dívek v 9.A

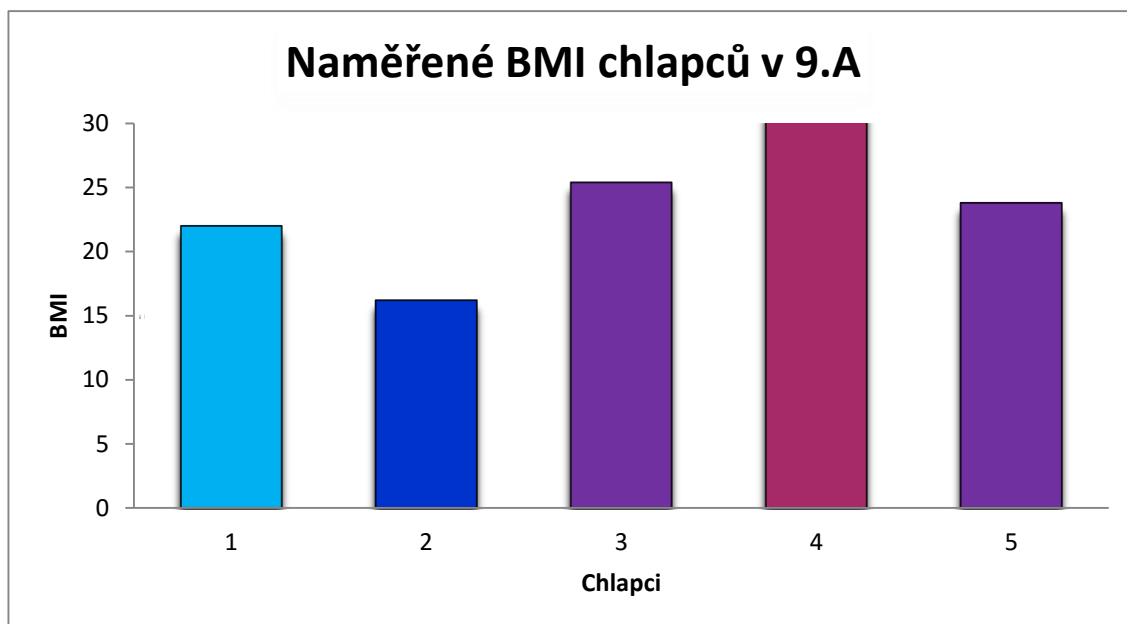


Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu 3 vyplývá, že jedna dívka (fialový sloupec 1) z celkových 12 dívek (tedy 8,4 %), má vyšší hodnotu BMI (percentil 90-97), než by měla být vzhledem k jejímu věku a výšce. Ostatní dívky (tedy 91,6 %) z této třídy, u kterých bylo BMI naměřeno, mají optimální váhu.

Na následujícím grafu je uvedeno změřené BMI **chlapců ze třídy 9.A**.

Graf 4: Naměřené BMI chlapců v 9.A



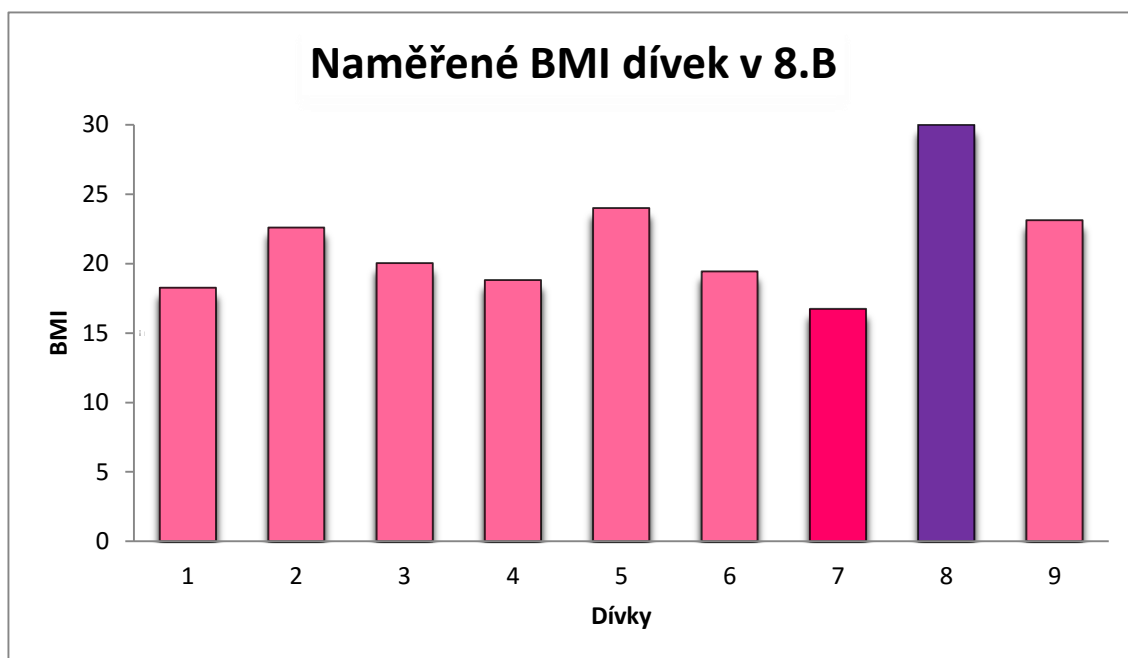
Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu 4 vyplývá, že dva chlapci (fialové sloupce 3 a 5) z celkových pěti (tedy 40 %) mají vyšší hodnotu BMI (percentil 90-99,5), než by měla být vzhledem k jejich výšce a věku. Sloupec 4 znázorňuje chlapce (tedy 20 %), který má nezměřitelný percentil, protože jeho BMI dosahuje hodnoty 31,5. Je tedy velmi vysoké a chlapec se nachází prakticky v hodnotách dětské obezity (váha 107,4 kg a výška 184 cm). Tmavě modrý sloupec 2 znázorňuje chlapce (tedy 20 %), který má nižší hodnotu BMI (percentil 3-10), protože jeho BMI dosahuje hodnoty 16,2, než by měla být vzhledem k jeho výšce a věku (váha 43 kg a výška 163 cm). Chlapec znázorněný ve světle modrém sloupci 1 (tedy 20 %) má optimální BMI s percentilem 75-90.

Dne 14. března byla doplněna studie BMI změřením žáků třídy 8.B. Ti měli za úkol změřit si svou tělesnou hmotnost a výšku doma, následně vypočítat BMI index a nakonec vytvořili graf BMI indexu celé třídy. Žáci jsou ve věku **14 let** a ve třídě jich je celkem 23. BMI index byl zpětně dodán od 18 žáků, protože ostatní žáci nebyli na hodině Výchovy ke zdraví přítomni.

Na následujícím grafu 5 je uvedeno změřené BMI dívek ze třídy 8.B.

Graf 5: Naměřené BMI dívek v 8.B

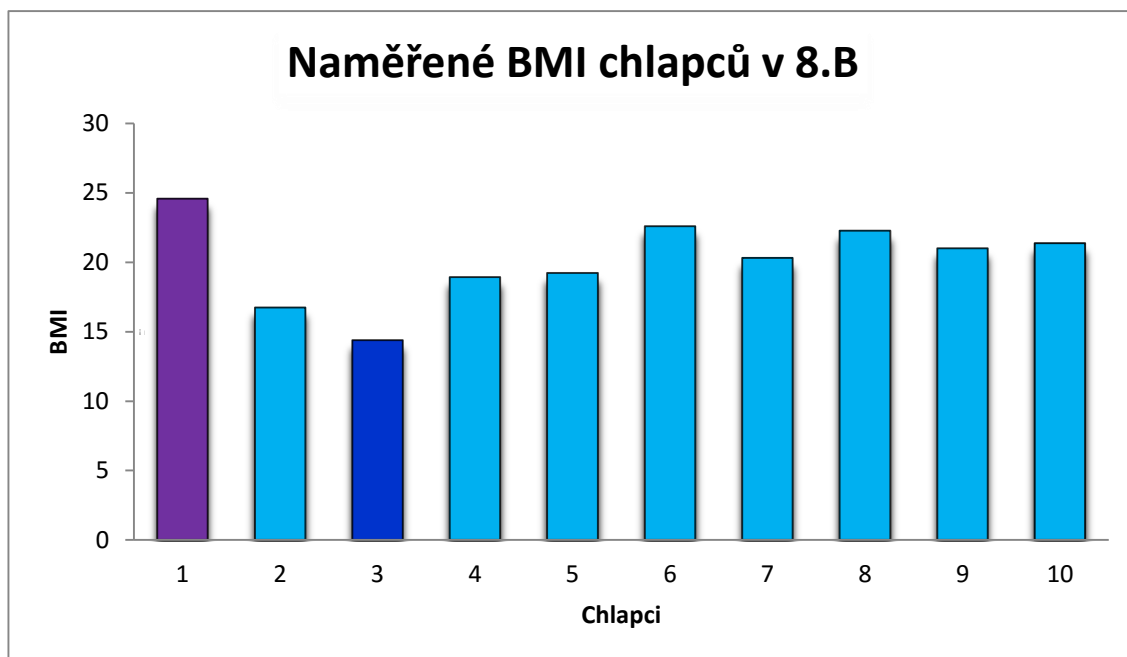


Zdroj: vlastní zpracování

Z Grafu 5 vyplývá, že jedna dívka (tedy 11,1 %) ve fialovém sloupci 8 má vyšší váhu, než by měla mít úměrně svému věku a výšce. Percentil nelze spočítat z důvodu BMI 30 (váha 81 kg a výška 165 cm). Jedná se v každém případě o obézní dívku. Jedna dívka (tedy 11,1 %) v tmavě růžovém sloupci 7 má nižší hodnotu BMI (percentil 3-10), než by měla mít vzhledem k její výšce a věku. Dívka má podváhu. Ostatní dívky (tedy 77,8 %) mají optimální váhu.

Na následujícím grafu je uvedeno změřené BMI **chlapců ze třídy 8.B**.

Graf 6: Naměřené BMI chlapců v 8.B



Zdroj: vlastní zpracování

Z Grafu 6 vyplývá, že jeden chlapec (tedy 10 %), znázorněný ve fialovém sloupci 1, má vyšší hodnotu BMI, než je vhodná vzhledem k jeho výšce a věku. Jeho percentil je 90-97. Jeden chlapec (tedy 10 %), který je znázorněn v tmavě modrém sloupci 3, má hodnotu BMI s percentilem 0,4-3 velmi nízkou a to s váhou 35 kg a výškou 165 cm. Jedná se o podváhu. Ostatní chlapci v této třídě (tedy 80 %) mají hodnotu BMI v optimální výši.

4.5 SWOT analýza Základní školy Josefa Václava Myslbeka v Ostrově

Cílem SWOT analýzy školy je zjistit, jaké jsou silné a slabé stránky vnitřního prostředí školy a dále příležitosti a hrozby z vnějšího okolí, které škola má.

Tato SWOT analýza byla zpracována na základě výsledků průzkumu v pedagogickém sboru, dosažených výsledků práce školy, rozhovorů s personálem, studia interních dokumentů a mínění rodičů současných žáků školy.

Silné stránky školy

1) Lidský potenciál

- stabilita pedagogického sboru
- vstřícnost většiny pedagogů a empatický přístup k žákům
- zájem všech pedagogů o další vzdělávání
- pozitivní vztah pedagogického sboru s vedením školy
- profesionální sekretariát a ekonomický úsek
- intenzivní snaha ředitele školy k prosazování a řízení změn

2) Výchovně-vzdělávací proces

- zapojování asistentů pedagoga do výchovně-vzdělávacího procesu
- pozitivní vztah pedagogů k modernizaci výuky a celého školního prostředí
- aktivní činnost školního parlamentu
- zapojení žáků do celoročních soutěží
- výchovné působení na žáky v oblasti zdraví
- působení přípravných tříd na škole jako jediné ZŠ v Ostrově

3) Materiální vybavení

- počítač a interaktivní tabule v každé učebně
- jazyková laboratoř
- dvě počítačové učebny
- nově vybavené učebny chemie, fyziky a přírodopisu
- dobře vybavená velká tělocvična

4) Výchova ke zdraví

- zařazení vyučovacího předmětu Výchova ke zdraví na druhém stupni
- zapojení do programu „Ovoce do školy“
- zapojení do projektu „Můj životní styl a zdraví“

- soutěž „Třída buď fit a hýbej se“
- aktivní činnost výživového poradce ve školní jídelně Scolarest

Slabé stránky školy

1) Lidský potenciál

- nedostatečná připravenost učitelů 2. stupně na vysoké počty žáků se zdravotním postižením ve třídě
- malá zkušenost se zapojováním asistentů pedagoga do výuky na druhém stupni
- vysoké nároky kladené na pedagogické pracovníky, které u starších pedagogů startují syndrom vyhoření

2) Výchovně-vzdělávací proces

- velké přesuny žáků během přestávek a tím způsobené problémy s kázní
- problémy při sestavování rozvrhu v souvislosti s velikostí budovy a počtem tělocvičen (jedna)
- dříve škola s rozšířenou výukou jazyků, dnes z důvodu náročnosti procesu inkluze omezené možnosti

3) Materiální vybavení

- vysoký počet tříd (24) a díky tomu musí být některé odborné učebny současně využity jako kmenové třídy
- jediná tělocvična pro 24 tříd
- pracovní prostředí pro pedagogy, které mají kabinety vybavené starým nábytkem

4) Výchova ke zdraví

- nedostatek finančních prostředků pro výstavbu další tělocvičny
- nedostatek zdravých potravin ve školních automatech
- absence jógy v rámci tělesné výchovy
- absence konkrétnější pomoci obézních žáků

- nezapojení do programu „Mléko do škol“

Ohrožení budoucího vývoje

1) Pro školu a její zaměstnance

- zhoršení podmínek pro práci pedagogických pracovníků zejména na druhém stupni v důsledku nerovnoměrnosti v přístupu jednotlivých škol k inkluzi
- neúměrná orientace na techniku a počítače a z toho vyplývající často absentující lidský rozměr a snížená schopnost socializace projevující se ve vzájemných vztazích
- nedůvěřivý postoj rodičovské veřejnosti k začleňování žáků se zdravotním postižením do třídních kolektivů

2) Pro žáky a rodiče

- vytváření nerovnoměrných třídních kolektivů na druhém stupni v důsledku jednostranné inkluze
- neúměrná orientace na techniku a počítače a z toho vyplývající často absentující lidský rozměr a snížená schopnost socializace projevující se ve zhoršení vzájemné komunikace a spolupráce
- ohrožení Základní školou Májová Ostrov, která se věnuje na vrcholové úrovni softballu
- ohrožení Základní školou Ostrov, Masarykova 1289, která vlastní bazén

3) Pro školství a společnost celkově

- malá možnost ovlivnit rozpočet tak, aby bylo možno zajistit podmínky pro kvalitní výuku
- přetěžování učitelů administrativními a ekonomickými záležitostmi
- způsob řízení školství podléhající politické situaci
- omezené finanční prostředky na platy učitelů, které neumožňují úměrně ohodnotit stoupající náročnost jejich práce, vhodně motivovat a odlišovat práci kvalitní od práce méně kvalitní

Příležitosti pro budoucí vývoj

1) Pro školu a její zaměstnance

- vyhledávání, zvažování a využívání možností zapojení do projektů, získávání finančních prostředků na dovybavování školy moderními pomůckami, příležitostí pro zlepšení podmínek výuky a péče o žáky a v neposlední řadě příležitostí pro zlepšení finančního ohodnocení učitelů
- plánovité zapojování učitelů do dalšího vzdělávání, které musí být zaměřeno na pro ně stěžejní problémy
- udržování spolupráce s různými neziskovými organizacemi
- rozvíjení spolupráce mezi školami v Ostrově, např. při zajištění společného sportovního vyžití žáků či projektů na podporu zdraví žáků
- získání dotace na výstavbu nové tělocvičny

2) Pro žáky a rodiče

- rozšíření a pestrost nabídky školy pro všechny žáky jako výsledek tvorby vlastního školního parlamentu
- rozvíjení spolupráce s příhraničními školami
- rozumné využívání moderních technologií vedoucích ke zrychlení a zlepšení informovanosti rodičů a ke zjednodušení vzájemné komunikace
- získání dotace na výstavbu nové tělocvičny

3) Pro školství a společnost celkově

- stabilita a koncepčnost v oblasti řízení školství
- příprava budoucích učitelů na vysokých školách bližší skutečnému životu
- posilování prestiže pedagogických pracovníků všemi prostředky
- soulad v prosazování změn při současném ctění tradic a zkušeností

5 Zhodnocení výsledků a doporučení

Základní škola Josefa Václava Myslbeka vede dobře své žáky ke zdravému životnímu stylu. Kladné hodnocení jistě patří programům, ve kterých je škola angažovaná. Zejména je pěkný projekt „Můj životní styl a zdraví“. V některých školních hodinách se děti naučí správně se stravovat, dozví se, jaká je pro ně vhodná pohybová aktivita apod., což je pro ně velmi přínosné. Jedná se zejména o hodiny Výchovy ke zdraví a Tělesné výchovy.

Do budoucna je doporučováno zavést rozcvičku dětí prvního i druhého stupně v období, kdy se dá být s dětmi venku na hřišti. Rozcvička by probíhala v čase velké přestávky, tedy mezi 9.40 až 10.00 hodinami na venkovním betonovém hřišti. Zejména se jedná o zahřátí těla, uvolnění nadbytečného napětí ve svalech, aktivování hybného systému, uvolnění a rozhýbání kloubní struktury a protažení především zkrácených svalů - prsních, zadní strany stehen apod.

V rámci hodin tělesné výchovy je doporučováno zavedení hodiny jógy. Děti sedí celý den ve škole, a proto je důležitý nejen aerobní pohyb či skok daleký, ale také protahování. Jóga je vhodná jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Propojuje harmonii mezi tělem, myslí a duchem. Do hodiny by mohla přicházet dvakrát do měsíce certifikovaná trenérka či trenér. Cena by se mohla pohybovat kolem 500 Kč za 45 minut trvající lekci. Druhá možnost je zajištění kurzu jógy vyučujícím tělesné výchovy. V praxi se dá využít projektu autorky paní Doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc. - Jógová a relaxační cvičení pro 2. stupeň škol, dostupné z: http://home.pf.jcu.cz/~esfzdravi/images/joga_2stup_upraveno.pdf.

Kvůli častému zkracování svalů dětí by bylo dobré častější protahování svalů, které by se protahovaly na velkých míčích. Míče se mohou zakoupit do hodin tělesné výchovy a jejich cena začíná již přibližně na 120 Kč. Gymnastické míče se vyrábějí v různých velikostech a barvách, které odpovídají výšce dětí. Na těchto míčích se dá nejen zdravě posilovat a protahovat, ale také se na nich dá sedět u stolu, což představuje zdravější alternativu sezení, u kterého nedochází ke skolióze páteře.

Dále se doporučuje vybudovat ještě jednu tělocvičnu. Dříve byly ve škole dvě tělocvičny - malá a velká. Malá tělocvična musela být v rámci nedostatku prostor přestavěna na učebnu. Díky tomu musejí mít někteří žáci tělesnou výchovu až do odpoledních hodin, respektive do 16.30. To samozřejmě také díky výkonnosti žáků není dobře.

V automatech na svačinu nebylo nalezeno dostatek zdravých potravin. Děti si mohou koupit sladkosti (např. sušenky), smažený chléb, bílý tukový rohlík nebo sladké nápoje. Ze

zdravějších potravin jsou jim poskytovány např. Mysli sušenky EMCO či CORNY tyčinky. Tyto potraviny ale obsahují i tak dost velké množství cukrů. Proto je doporučením zařadit více zdravých potravin. Je dobré oslovit dodavatele těchto potravin a vyžádat si nabídku. Může se např. jednat o špaldové či pohankové sušenky, „mrkvánky“ z mrkve a s domácími švestkovými povidly, ovocný pohárek s nakrájeným čerstvým ovocem a přiloženou plastovou vidličkou či snacky z jakékoli zdravé mouky, které můžeme najít v obchodě se zdravou výživou. Velmi moderní a zdravou tzv. „superpotravinou“ jsou chia semínka. Jsou vydatným zdrojem proteinů, sacharidů, mastných kyselin, antioxidantů a celého spektra potřebných prvků. Bylo by vhodné zařadit do automatů potraviny, ve kterých by byla obsažena.

Rozhodně ale je chválihodné, že si děti nemohou v prostorách školy, ani v jídelně Scolarest, zakoupit slazený nápoj Coca-Cola. V automatu s chlazenými nápoji se nachází voda, Cappy či slazená Bonaqua, což samozřejmě vyjma vody není příliš zdravé, vzhledem k velkému množství cukru, avšak je to lepší než Coca-Cola. Problémem však je, že někteří rodiče nedbají rad školy a kupují dětem tento nápoj sami, často ve dvoulitrových baleních.

Co se týče školního stravování ve školní jídelně Scolarest, ne všichni ho hodnotí kladně, ale bohužel každý člověk má jiné chutě. Děti mají možnost vybrat si ze zdravých alternativ, ale pokud nechtějí, poté jejich stravování nesplňuje spotřební koš spotřebitele. Vhodné je zařadit ryby, zeleninové pokrmy a další zdravé potraviny ve třech verzích v jeden den, aby si děti musely jedno ze zdravých jídel vybrat. Sladká jídla by se měla vařit ve zdravé alternativě bez bílé mouky. Ta může být nahrazena např. celozrnnou. Čaj je dobré sladit stévií či podobným přírodním sladidlem, protože bílý rafinovaný cukr není vůbec pro děti vhodný.

Vedle školy bývalo mnoho jehličnatých i listnatých stromů, které byly na jedné straně areálu všechny pokáceny z důvodu bezpečnosti, aby se na děti nepřevrátily. To není považováno za dobré a ani učitelům se to nelíbí. Jedním z aspektů zdravého životního stylu je pobyt na čerstvém vzduchu, který je dětem nabízen nejen na venkovním hřišti, ale i na hodinách pěstitelských prací. Děti jsou tímto ochuzeny o dostatek kyslíku, který tyto stromy poskytovaly. Návrhem je výsev nových stromků, jejichž růst samozřejmě trvá dlouho, ale budoucím generacím to jistě bude vhod.

V rámci Dne plných her, který se v minulém roce uskutečnil 25. 6. 2015, škola spolupracovala se sponzorským podnikem - The Coca-Cola Company - Česká republika, s.r.o., což nepůsobí příliš dobře v rámci zdravého životního stylu. Jistě by bylo přínosnější spolupracovat s podnikem jako je např. Laktea, o.p.s. či s jiným podnikem, který by dětem mohl nabídnout zdravější alternativu nápojů.

V kapitole s ekonomickými aspekty je uveden dotační program, který může škola využít a získat tím příspěvek na podporu zdraví svých žáků a to od Ministerstva zdravotnictví ČR s názvem Národní program zdraví - projekt podpory zdraví.

Z provedené analýzy BMI žáků osmé a deváté třídy vyplynulo, že dívky ze třídy 9.A jsou kromě jedné z nich v optimální výši BMI hodnot, vzhledem k jejich výšce a věku 15 let. Pouze jedna žákyně se pohybuje ve vyšších hodnotách. Co se týče chlapců z této třídy, jejichž BMI je pro tuto práci k dispozici, pouze jeden z pěti splňuje BMI, které se považuje za optimální. Ostatní čtyři chlapci mají BMI nižší nebo vyšší. Ve třídě 8.B lze z naměřených výsledků analyzovat, že sedm dívek z celkových devíti má hodnotu BMI optimální. Ostatní dvě dívky mají jedna vyšší a druhá nižší naměřenou hodnotu BMI. Chlapci jsou na tom v této třídě podobně. Osm z deseti má optimální váhu a dva mají nižší nebo vyšší hodnotu BMI.

Žákům, kteří mají hodnoty BMI nižší, než je optimální hodnota, je doporučováno zdravou cestou zvýšit jejich příjem potravy. Zejména je dobré zařadit vyšší množství bílkovin pro růst svalové hmoty a zdravé sacharidy, které mají nízký glykemický index. Jedná se např. o ovoce, oříšky či sóju. Tuky by měli mít ve své stravě především ze skupiny zdravých tuků, které jsou obsaženy např. v rybách. Ze sportovních aktivit je dobré zařadit více tréninků, které budou budovat svalovou hmotu. Žáci, kterým byla naopak hodnota BMI naměřena vyšší, by měli zařadit do svého jídelníčku výživné, ale méně kalorické potraviny. Sportovní aktivity, které jsou pro ně vhodné, jsou uvedené v praktické části. Jedná se zejména o nordic walking nebo plavání.

Ze SWOT analýzy lze vyčíst, že ve zkoumané instituci jsou její hlavní silnou stránkou personální vztahy pracovníků, ze kterých se dá do budoucna dobře čerpat ve všech oblastech, které mohou být zlepšeny. Hlavní slabou stránkou je absence malé tělocvičny. Z ohrožení školy lze uvést ohrožení ze strany konkurenčních škol Základní škola Májová Ostrov, která se věnuje na vrcholové úrovni softballu a Základní škola Ostrov, Masarykova 1289, která má vlastní bazén. Hlavní příležitostí je dovybavení školy moderními pomůckami a získání dotace na výstavbu nové tělocvičny. O té se jednalo 14. 3. 2016 s ministryní školství Kateřinou Valachovou v Ostrově. Paní ministryně jednala s vedením školy o finanční podpoře budování tělocvičny, jídelny, družiny a o centrálním stravování v Ostrově. V rámci sportovní aktivity si zahrála se žáky z osmých tříd přehazovanou. To vše lze samozřejmě hodnotit velmi kladně a vypovídá to o dobré komunikaci směrem k vládě a vedení města, které je zřizovatelem školy.

6 Závěr

Zdraví člověka je velice důležité z hlediska jeho současného i budoucího života, ale také života celé společnosti. Každý z nás má zdraví pouze jedno, a proto je velmi důležité, aby si ho děti od samého počátku vážily a utužovaly ho. Z tohoto důvodu není dobré, zejména v jejich případě, kouřit tabákové výrobky, pobývat v zakouřených prostorech, užívat návykové látky a jíst nezdravé potraviny. Zejména by se měly vyvarovat tučných a příliš sladkých potravin a nápojů.

Naopak je velmi důležité zařadit dětem do jídelníčku zdravé potraviny a sladit jim nápoje medem nebo eventuelně přírodním sladidlem stévií, u které je ale potřeba sledovat přídavné látky. Na tomto místě je dobré ze zdravých potravin vyzdvihnout ze zeleniny červenou řepu, rajčata, brokolici či mrkev, z ovoce jablka nebo jahody, z tuků olivový olej, a dále zdravý tuk v avokádu, ořechách, semínkách a rybách. Maso by měly děti konzumovat především libové krůtí či rybí a dále jsou velmi důležité luštěniny, které by též neměly každý týden chybět na dětském jídelníčku. Nedílnou součástí zdravého jídelníčku mladé populace je pravidelný pitný režim a to zejména, pokud mají zvýšenou pohybovou aktivitu.

Do každodenního režimu dětí je zapotřebí zakomponovat sportovní aktivitu. Zejména v případě obézních dětí je však důležité dbát jejich zdravotních omezení. Pohybová aktivita by se měla zvyšovat pozvolna. Nejvhodnější aktivitou pro obézní děti je nordic walking, klasická chůze, plavání či jóga. Na udržování zdravého těla a také zdravého srdce je důležité aerobní cvičení. Děti mohou navštěvovat hodiny aerobiku, zumbly, tance nebo skákání na trampolínách. Tyto aerobní aktivity jsou pro ně velmi zábavné.

V Ostrově se nachází dostatek institucí, které mohou děti samy nebo v doprovodu rodičů navštěvovat a věnovat se zde sportovním aktivitám. Jedná se především o Městský dům dětí a mládeže, kde lze dítě za přijatelnou cenu zapsat do volnočasových aktivit a kroužků. I když mají rodiče více potomků, nemělo by to příliš zasáhnout do jejich finančního rozpočtu. Dále mohou děti využít služeb, které nabízí Základní umělecká škola v Ostrově, kde se mohou věnovat různým druhům tanců, cvičit dýchání hraním na dechové nástroje nebo se naučit koordinovanému pohybu v dramatickém kroužku. Rozhodně stojí za zmínku také možnost tréninků s taneční skupinou Mirákl, která působí při této škole. V zimních měsících mohou děti využít ledové plochy zimního stadionu, kde lze trénovat bruslení, hokej či krasobruslení. V Ostrově se nacházejí také další instituce, kam mohou děti

docházet mimo jiné na hodiny jógy či rehabilitaci spolu s masážími. Pokud chce dítě, nebo si to přejí jeho rodiče, změnit svůj jídelníček, lze využít výživové poradkyně paní Jany Setové.

Na základě vyhodnocení dostatečného množství dat vyllynuly následující závěry. Základní škola Josefa Václava Myslbeka v Ostrově v současné době dobře plní své veřejné poslání v rámci výchovy k zdravému životnímu stylu svých žáků. Škola má dostatek prostředků k tomu, aby děti mohly navštěvovat vyučovací předmět výchova ke zdraví a také, aby mohly v dostatečné míře sportovat. Zatím však bohužel nemá dostatek finančních prostředků na vybudování nové tělocvičny, ale o finanční dotaci, která by vybudování nové tělocvičny pomohla, se již jedná. A proto se lze právem domnívat, že se škola žákům po stránce sportovní dobře věnuje. Žáci mohou využít výjezdu na lyžařský výcvik, plavání či školy v přírodě. Instituce má v současné době dostatek pracovníků, kteří se touto problematikou pečlivě zabírají. Pedagožka Mgr. Kateřina Rücková se věnuje dětem na hodinách tělesné výchovy a ve vyučovacím předmětu výchova ke zdraví. Je žákům, kteří si nevědí s něčím rady ohledně zdravého životního stylu, plně k dispozici. Ze zařízení školy chybí žákům pouze zmíněná druhá tělocvična a vlastní bazén.

Se školní jídelnou je většina žáků a jejich rodičů spokojena, i když se najdou také jisté nedostatky. Někteří rodiče a jejich děti si stěžují na to, že jim v jídelně nechutná, nebo že tácy na odnos jídla zapáchají. Důležité ale je, nehledě na individuální stravovací zvyklosti žáků a jejich rodin, v závěru konstatovat, že společnost Scolarest dodržuje spotřební koš, který se musí dodržovat v rámci povinných předpisů.

Pravidla školy v rámci zdravého životního stylu jsou dána také tím, že ve škole je striktní zákaz kouření. V prostorách školy se nacházejí koše na třídění odpadu a ve stravovacích a nápojových automatech se nabízí dostatek zdravých potravin. Bohužel lze v těchto automatech najít také potraviny, které nejsou pro děti vhodné. Ale právě ty jsou dětmi tolik oblíbené. V tomto ohledu má škola mírné nedostatky. Ty se dají do budoucna napravit dodáním zdravějších a vyřazením nezdravých potravin, jakými jsou přeslazené nápoje, sladké tyčinky a podobné potraviny.

Žáci školy se účastní různých druhů sportovních soutěží spolu s dalšími školními institucemi v Ostrově, např. „Dne plných her“ či soutěže „Buď fit a hýbej se“. V rámci projektu „Ovoce do škol“ mohou žáci odebírat různé druhy ovoce i zeleniny. Škola byla také zapojena do úspěšného projektu „Můj životní styl a zdraví“, v rámci kterého žáci obdrželi učební materiály. Tento projekt také vzdělával pedagogy v rámci zdravého životního stylu.

Závěr z analýzy BMI je následující: většina dětí v 8.B a 9.A má hodnotu BMI v optimálních hodnotách. Z toho lze odvodit, že si škola dobře plní své poslání, které je uvedeno v cíli této diplomové práce. Škola se jistě bude i do budoucna dostatečně věnovat svým svěřencům a nabízet jim další možnosti zdravého stravování a sportovních aktivit. Měla by se ale více zaměřit na děti, které mají již obezitu, anebo sklon k ní. Neměla by však také zapomínat na děti s jinou poruchou stravování, jako je podváha či na děti, které trpí metabolickými poruchami. Ty se objevují zejména u pubertální mládeže a to častěji u dívek, kde je riziko případné anorexie nebo bulimie. Škola by měla přizpůsobit již zmíněné nabízené potraviny, které si děti zakupují bez dozoru učitelů nebo rodičů, a sportovní aktivity více dětem, které mají nějaké zdravotní problémy. Neměla by také zapomínat na zdravé sezení všech žáků ve školních lavicích, což ale škola více méně dodržuje.

Také by bylo dobré zasadit zpět do školní zahrady vhodné stromy a toto místo využít jako relaxační místo pro žáky, nejen po sportovních aktivitách.

7 Seznam použitých zdrojů

7.1 Tištěné zdroje

7.1.1 Knižní zdroje

1. BARTÁK, Miroslav. *Ekonomika zdraví: sociální, ekonomické a právní aspekty péče o zdraví*. 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2010. 224 s. ISBN 978-80-7357-503-8.
2. ČELEDOVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
3. ČELEDOVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav, DOLANSKÝ, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 112 s. ISBN 978-80-247-6467-2.
4. DYLEVSKÝ, Ivan, KOLÁŘ, Pavel, KUČERA, Miroslav, a kol. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.
5. FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: Implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012. 136 s. ISBN 978-80-87474-55-6.
6. HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita*. Praha: Maxdorf. 114 s. ISBN 978-80-7345-196-7.
7. JELÍNEK, Martin. *Mámo, táto, nezabíjejte mě!*. 1. vyd. Havířov: Info Press, 2010. 106 s. ISBN 80-903746-1-1.
8. KREJČÍ, Milada, ROZUM, František. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2011. 192 s. ISBN 978-80-7238-930-8.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002. 198 s. ISBN 978-80-2470-179-0.
10. KUBÁTOVÁ, Dagmar, MACHOVÁ, Jitka, a kol. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
11. MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-17178-747-7.
12. MALINOWSKI, Bronislaw. *A scientific of culture and other essays*. New York: Oxford University Press, 1960. 221 s.

13. MALINOWSKI, Bronislaw. *Vědecká teorie kultury*. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. 185 s.
14. NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-7101-4.
15. PASTUCHA, Dalibor a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.
16. PELIKÁNOVÁ, Anna. *Účetnictví, daně a financování pro nestátní neziskovky*. Praha: Grada Publishing, 2016. 320 s. ISBN 978-80-247-5699-8.
17. RŮŽIČKOVÁ, Růžena. *Neziskové organizace*. 11. vyd. Olomouc: Anag, 2011. 256 s. ISBN 978-80-7263-675-4.
18. SMOLÍK, Josef. *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 288 s. ISBN 978-80-247-2907-7.
19. TROLLEROVÁ, Kristína. *Publikace o zdravém životním stylu pro II. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Sokolov: ABRI, 2015. 88 s. ISBN 978-80-260-8069-5.
20. VÍT, Petr. *Praktický právní průvodce pro neziskové organizace*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 160 s. ISBN 978-80-247-5477-2.

7.1.2 Časopis

21. CEJPOVÁ, Helena. *Skrytá pravda o obezitě dětí*. Téma. Únor 2016, 06/2016, s. 9-16. ISSN 2336-4815.

7.2 Elektronické zdroje

22. CENTRUMOSTRUEK. [online], 2016 [cit. 2016-02-21]. Dostupné z WWW: <http://centrumostruek.webnode.cz/>.
23. FITNESSBUSINESS. *Podnikání ve fitness - Volné živnosti*. [online], 2014 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z WWW: <http://www.fitnessbusiness.cz/news/podnikani-ve-fitness-volne-zivnosti/>.
24. FITNESS-CEKANKA. [online], 2016 [cit. 2016-02-19]. Dostupné z WWW: <http://fitness-cekanka.webzdarma.cz/index.php>.
25. JIDELNY. [online], 2016 [cit. 2016-02-26]. Dostupné z WWW: http://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31.

26. LAKTEA. *Školní mléko* [online]. 2016 [cit. 2016-02-04]. Dostupné z WWW: http://laktea.cz/index.php?page=skolni_mleko.
27. MDDMOSTROV. [online], 2016 [cit. 2016-02-16]. Dostupné z WWW: <http://www.mddmostrov.cz/>.
28. MSMT. *Priority programů pro rok 2016*. [online], 2016 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/mladez/priority-programu-pro-rok-2016?highlightWords=zdrav%C3%BD+%C5%BEivotn%C3%AD+styl>.
29. MZCR. *Národní program - projekty podpory zdraví pro rok 2016*, 2016 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z WWW: http://www.mzcr.cz/obsah/narodni-program-zdravi-projekty-podpory-zdravi_3330_1.html.
30. NESTLE. *Nestlé darovalo školám 14 sad atletického náčiní* [online], 23. 3. 2015 [cit. 2016-02-07]. Dostupné z WWW: <https://www.nestle.cz/cz/media/tiskove-zpravy/nestle-darovalo-skolam-14-sad-atletickeho-nacini>.
31. OSTROV. [online], 2016 [cit. 2016-02-17]. Dostupné z WWW: <http://www.ostrov.cz/o-meste/d-1685/p1=1785>.
32. OVOCEDOSKOL.SZIF. *O projektu „Ovoce a zelenina do škol“* [online]. 2015 [cit. 2015-12-17]. Dostupné z WWW: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?id=1>.
33. PLUSPROVAS. *BMI definuje naši ideální váhu* [online]. 11. 1. 2011 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z WWW: <https://www.plusprovas.cz/clanek/bmi-definuje-nasi-idealni-vahu>.
34. ZDRAVÁ ŠKOLA.KR-KARLOVARSKY. [online], 2015 [cit. 2016-02-26]. Dostupné z WWW: <http://zdravaskola.kr-karlovarsky.cz/Stranky/default.aspx>.
35. ZSJVM. [online], 2016 [cit. 2016-02-21]. Dostupné z WWW: <http://zsjvm.cz/>.
36. ZSOSTROV. [online], 2016 [cit. 2016-02-17]. Dostupné z WWW: <http://www.zsostrov.com>.
37. ZUSOSTROV. [online], 2016 [cit. 2016-02-17]. Dostupné z WWW: <http://www.zusostrov.cz/>.

7.3 Další zdroje

38. Česko. Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání.
39. Česko. Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

40. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Návrh pro PV MSMT-22479/2015-2. 2015. 29 s.
41. Tištěný propagační dokument společnosti Laktea, o.p.s. - tabulka Moje jídlo.

Příloha 2: Nabídka svačtin a zeleninových salátů ve školní jídelně Scolarest



Foto: autorka diplomové práce

Příloha 3: Vybavení tělocvičny a hodina tělesné výchovy



Foto: autorka diplomové práce

Příloha 4: Měření BMI žáků z třídy 9.A



Foto: autorka diplomové práce

Příloha 5: Ukázkový sešit změření BMI žákyně 8.B

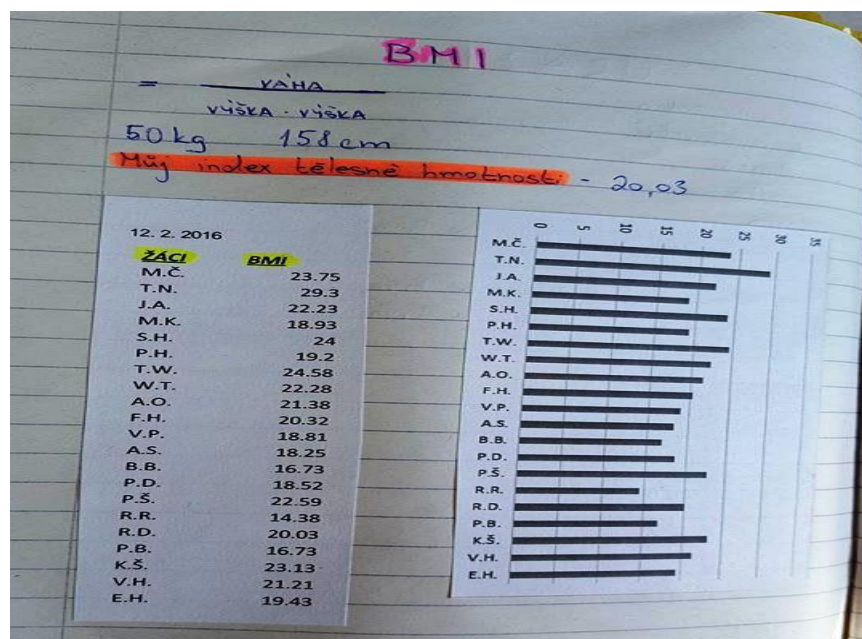


Foto: autorka diplomové práce