

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Bakalářská práce**

**Zdravý životní styl mládeže do 18 let**

**Kryštof Okénko**

**© 2018 ČZU v Praze**

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kryštof Okénko

Provoz a ekonomika

Název práce

**Zdravý životní styl mládeže do 18 let**

Název anglicky

**Healthy lifestyle of the youth up to 18 year**

---

### Cíle práce

Zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu a zda má pro ten účel dostatek prostředků.

### Metodika

Hypotéza (platí/neplatí) bude ověřována daty získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv, zveřejňovaných údajů, rozhovorů s personálem a klienty a pozorováním v terénu. Data budou vyhodnocena metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě zhodnocení funkce (množiny aktivit pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad, zda poslání je plněno. Současně se posuzuje, zda organizace má pro tento účel dostatek prostředků (prostory, zařízení, finance, personál a pravidla).

## **Doporučený rozsah práce**

30-40 stran

## **Klíčová slova**

zdravý životní styl, zdravá výživa, mladá populace, stravování

---

## **Doporučené zdroje informací**

Havlínová, M. a kol.: Program podpory zdraví ve škole – rukověť projektu Zdravá škola, Portál, Praha 1998

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

MACH, Ivan a Jiří BORKOVEC. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4618-0.

MACHOVÁ, J. – KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MALINOWSKI, Bronislaw. *A scientific theory of culture and other essays*. Repr. Chapel Hill: Univ. of North Carolina Press, 1990. ISBN 9780807804339

---

## **Předběžný termín obhajoby**

2017/18 LS – PEF

## **Vedoucí práce**

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

## **Garantující pracoviště**

Katedra humanitních věd

---

Elektronicky schváleno dne 26. 10. 2017

**prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 1. 11. 2017

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 13. 03. 2018

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Zdravý životní styl mládeže do 18 let" jsem vypracoval samostatně pod vedením vedoucího bakalářské 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 autor uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 13. 3. 2018

---

**Kryštof Okénko**

### **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval PhDr. Miroslavu Polišenskému CSc. za jeho odborné vedení a cenné rady během zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem zaměstnancům ZŠ Ratibořická za spolupráci a poskytnuté informace. A v neposlední řadě děkuji také své rodině za trpělivost a podporu.

# Zdravý životní styl mládeže do 18 let

## Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu mládeže do 18 let. Teoretická část je zaměřena na definování zdravého životního stylu, popis základních pojmů v kontextu k danému tématu a dále na charakterizování právních zřízení škol, legislativní rámec a financování základních škol.

V analytické části jsou ověřovány hypotézy, zda si vybraná instituce, ZŠ Ratibořická, plní své veřejné poslání z oblasti zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek prostředků. Instituce je podrobena kvalifikované Univerzální institucionální analýze Bronislava Malinowského, na jejímž základě je celá instituce vyhodnocena. Podle zjištěných výsledků jsou škole doporučeny návrhy na zlepšení.

**Klíčová slova:** zdravý životní styl, zdravá výživa, pohyb, základní škola, odpočinek, mládež, školní jídelna, prevence

# Healthy lifestyle of the youth up to 18 year

## Abstract

The bachelor thesis deals with the issue of healthy lifestyle of the youth up to 18 year. The theoretical part is focused on defining healthy lifestyle, description of basic concepts in the context of the given topic, characterization of the legal orders of schools, legislative framework and financing of elementary school.

The analytical part examines the hypotheses whether the selected institution, Ratibořická primary school, fulfils its public mission from the area of healthy lifestyle and whether it has enough resources for this mission. The institution is subjected to a qualified Universal Institutional Analysis by Bronislav Malinowski, on the basic of which the whole institution is evaluated. Based on the results of the analysis, suggestions for improvement are proposed for the school.

**Keywords:** healthy lifestyle, healthy nutrition, movement, primary school, rest, youth, school canteen, prevention

# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>11</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>13</b>
2.1 Cíl práce .....	13
2.2 Metodika .....	13
<b>3 Teoretická východiska .....</b>	<b>14</b>
3.1 Zdravý životní styl .....	14
3.1.1 Výchova pro zdraví dětí.....	15
3.2 Výživa .....	15
3.3 Pohyb.....	19
3.4 Relaxace .....	20
3.5 Body Mass Index.....	21
3.6 Škola.....	22
3.6.1 Právní postavení škol a školských zařízení.....	23
3.6.2 Legislativní aspekty .....	24
3.6.3 Financování školských zařízení a škol.....	25
3.6.4 Stravování na základních školách.....	27
3.6.5 Školní programy pro podporu zdraví.....	29
3.7 Univerzální institucionální analýza - Bronislav Malinowski.....	31
<b>4 Analytická část .....</b>	<b>33</b>
4.1 Cíl práce a metodika.....	33
4.2 Charakteristika hlavního města Prahy.....	33
4.2.1 Charakteristika městské části Praha 20.....	35
4.3 Základní škola Ratibořická .....	36
4.3.1 Charta.....	37
4.3.2 Personál.....	37
4.3.3 Normy a pravidla .....	39
4.3.4 Hmotná zařízení.....	41
4.3.5 Hospodaření školy .....	42
4.3.6 Aktivity školy podporující zdraví.....	44
4.4 Body Mass Index.....	50
<b>5 Vyhodnocení a doporučení.....</b>	<b>53</b>
5.1 Vyhodnocení .....	53
5.2 Doporučení.....	54
<b>6 Závěr.....</b>	<b>57</b>
<b>7 Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>58</b>



## Seznam obrázků

Obrázek 1: Univerzální institucionální struktura.....	32
Obrázek 2: Kritéria Zdravé školní jídelny .....	64
Obrázek 3: Hlavní budova ZŠ Ratibořická.....	65
Obrázek 4: Sportovní areál .....	65
Obrázek 5: Školní jídelna .....	66
Obrázek 6: Školní kuchyně.....	66
Obrázek 7: Prostor pro odkládání nádobí .....	66
Obrázek 8: Nádrž s vodou ve školní jídelně .....	66
Obrázek 9: Školní automat .....	67
Obrázek 10: Tělocvična školy .....	67
Obrázek 11: Spotřební koš - 1. 9. 2016 - 30. 6. 2017 .....	73
Obrázek 12: Jídelníček školní jídelny.....	74

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity podle BMI.....	22
Tabulka 2: Přehled o počtech základních škol řízených jednotlivými zřizovateli (školní rok 2016/17).....	24
Tabulka 3: Základní školy v Praze .....	34
Tabulka 4: Kapacity a počty žáků základních škol.....	35
Tabulka 5: Personální zabezpečení (bez asistentů).....	38
Tabulka 6: Věková struktura pedagogických pracovníků k 30. 6. 2017 .....	38
Tabulka 7: Kvalifikace pedagogických pracovníků k 30. 6. 2017 .....	38
Tabulka 8: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2016 (v Kč).....	43
Tabulka 9: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2015 (v Kč).....	43
Tabulka 10: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2014 (v Kč).....	43
Tabulka 11: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2013 (v Kč).....	44
Tabulka 12: Ceník školních obědů .....	45
Tabulka 13: Plnění spotřebního koše ZŠ Ratibořická 2016/2017 .....	46
Tabulka 14: Výživové normy pro školní stravování .....	62
Tabulka 15: Finanční limity na nákup potravin.....	63
Tabulka 16: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2016.....	68
Tabulka 17: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2015.....	69
Tabulka 18: Výsledky terénního pozorování - jídelna.....	75
Tabulka 19: BMI 8.A.....	77
Tabulka 20: BMI 8.B .....	78
Tabulka 21: BMI 9.A.....	79
Tabulka 22: BMI 9.B .....	80
Tabulka 23: BMI 9.C .....	81

## Seznam grafů

Graf 1: BMI všech žáků 8. a 9. tříd .....	51
Graf 2: BMI všech chlapců.....	51
Graf 3: BMI všech dívek .....	52

## Seznam použitých zkratk

BMI	Body Mass Index = index tělesné hmotnosti
ČR	Česká republika
DVPP	další vzdělávání pedagogických pracovníků
EU	Evropská unie
EVVO	environmentální vzdělávání, výchova a osvěta
FZŠ	fakultní základní škola
HDL	high density cholesterol
ICT	Information and Communication Technologies Informační a komunikační technologie
KČ	koruna česká
LDL	low density cholesterol
MČ	městská část
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
MÚ	městský úřad
NIDV	Národní institut dalšího vzdělávání
OON	ostatní neinvestiční výdaje
ONIV	ostatní neinvestiční výdaje
OSPOD	Orgán sociálně-právní ochrany dětí
PPP	pedagogicko-psychologická poradna
PPRCH	primární prevence rizikového chování
Sb.	sbírka zákonů
SZÚ	Státní zdravotní ústav
ŠPO	školská právnická osoba
ŠVP	školní vzdělávací program
TJ	tělocvičná jednota
WHO	World Health Organization Světová zdravotnická organizace
ZŠ	základní škola

# 1 Úvod

Zdravý životní styl je v poslední době velmi diskutované téma. Co to vlastně znamená? Názory lékařů, odborníků, výživových poradců i laické veřejnosti se liší, avšak každý člověk má o tomto tématu elementární povědomí. Základ zůstává stejný, tvoří ho tři základní části, a to kvalitní strava, pohyb a dostatek odpočinku. Zdravým životním stylem může člověk značně ovlivnit svůj zdravotní stav, vyhnout se zdravotním komplikacím a omezit tak potřebu lékařské pomoci.

Strava a stravovací návyky se neustále vyvíjí. V pravěku se lidé živilí převážně živočišnou potravou. V dnešní době je nabídka potravin na trhu velice pestrá. Za správné je považována strava vyvážená, která poskytne tělu přiměřené množství základních živin, energie a dostatek vody. Vznikají různé trendy alternativního stravování jako například vegetariánství, veganství, RAW stravování a paleo stravování. Avšak tyto trendy mohou přinést více škody než užitku. Extrémní názory na výživu a jejich praktikování může být stejně nebezpečné jako nezdravá strava.

Že je pohyb důležitou součástí našeho života, ví každý. Rozvíjí tělesnou zdatnost, pomáhá udržet tělesnou hmotnost a příznivě působí také na psychiku člověka. Bez pohybu tělo chátrá. Přesto se lidé pohybují méně a méně. Není to tak dávno, kdy lidé pracovali fyzicky převážně venku. V dnešní moderní době lidskou, fyzickou práci nahrazují stoje. Množství pohybu se tak snižuje.

Neméně důležitou součástí zdravého životního stylu je odpočinek ať už fyzický či psychický. Relaxace je většinou lidmi podceňována. Po fyzické námaze by měl následovat psychický odpočinek a po duševní práci pohyb.

Zdraví je to nejcennější, co v životě máme. A proto je velmi důležité rozvíjet o něm povědomí a znalosti dětem již od útlého věku. Naučit je automatizovaně jíst pravidelně a dodržovat pitný režim. Prvotní roli ve výchově ke zdravému životnímu stylu mládeže hraje rodina. Děti přejímají od svých rodičů návyky na celý život. Svě rodiče vnímají jako vzor a snaží se je napodobovat. Hned po rodině je druhým nejdůležitějším místem v procesu podpory zdraví škola. Ve vyučování se děti dozví zásady zdravého stravování, podstatu dodržování hygienických návyků a principy k udržení tzv. psychického zdraví. Škola na děti působí také prostřednictvím preventivních programů zaměřených na podporu zdraví, zdravého životního stylu a patologické jevy. Předmět tělesná výchova zvyšuje

pohybovou aktivitu dětí a napomáhá k poznání jejich vlastních pohybových možností a zájmů. Většina žáků základní školy se stravuje ve školní jídelně. Oběd je jedním z nejdůležitějších jídel dne. Škola by měla dbát na to, aby podávané školní obědy byly nutričně vyvážené, ale zároveň chutné, aby je děti jedly. Pokud budou děti vedeny k zdravému životnímu stylu, je velmi pravděpodobné, že si tyto návyky přenesou i do dospělého života. To jím pomůže vyhnout se zdravotním komplikacím a ušetřit tak čas i peníze za zdravotní péči.

## **2 Cíl práce a metodika**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je ověření hypotéz, zda zkoumaná instituce Základní škola Ratibořická plní své veřejné poslání týkající se zdravého životního stylu mladé populace a jestli má pro tento účel dostatek prostředků. V případě zjištěných nedostatků doporučit návrhy na zlepšení.

### **2.2 Metodika**

Bakalářská práce bude členěna na dvě části – část teoretickou a část analytickou. Teoretická část se bude opírat o odbornou literaturu, relevantní internetové zdroje, nastudované zákony a vyhlášky, upravující danou problematiku. Struktura teoretické části bude členěna do několika kapitol, jejichž úkolem bude seznámit čtenáře této práce se základními determinanty zdraví, charakterizovat školu jako instituci a její možnosti v podpoře zdravého životního stylu žáků.

V analytické části bude vybraná instituce ZŠ Ratibořická podrobena Univerzální institucionální analýze Bronislava Kaspera Malinowského, za účelem ověření hypotéz, zda škola plní své veřejné poslání týkající se zdravého životního stylu mladé populace, kdy se na základě zhodnocení funkce (množiny aktivit pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad, zda je poslání plněno a zda má pro tento účel dostatek prostředků (hmotná zařízení, finance, personál a pravidla). Analýza bude podložena daty získanými studiem dostupných informací, dokumentů, výročních zpráv, školního vzdělávacího programu, záznamů z pedagogických rad, interních informací školy, školního řádu a řádu školní jídelny, z řízených rozhovorů s personálem a pozorováním v terénu. Cílem rozhovorů s personálem bude získání hlubších interních informací o zkoumané instituci. Pozorování v terénu bude zaměřeno na zmapování prostor školy a získání poznatků o stravování žáků. Pro zjištění, jaký vliv a důsledky má výchova ke zdravému životnímu stylu ZŠ Ratibořická na své žáky, budou žáci zváženi a přeměřeni. Naměřené hodnoty budou použity pro výpočet BMI, který vypovídá o fyzické zdatnosti žáků.

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Zdravý životní styl

Zdraví je základní podmínkou ke spokojenému životu. Protikladem je nemoc. Nemoci pro nás představují nejrůznější omezení. Nemocní nemůžeme pracovat, sportovat, realizovat své sny.<sup>1</sup>

Zdraví nejvíce ovlivňuje způsob života, tedy životní styl. Zahrnuje formy chování, které jsou založené na dobrovolném, individuálním rozhodování z různých možností. Sami si můžeme zvolit, zda se budeme stravovat zdravě, či nezdravě. Tato rozhodnutí jsou ovšem limitována ekonomickými možnostmi jedince, rodinnými a společenskými zvyklostmi a v neposlední řadě také znalostmi.<sup>2</sup>

V dnešní době si už každý člověk uvědomuje důležitost zdravého životního stylu. Přesto informační exploze, která se nevyhýbá ani tomuto tématu, vytvořila u mnoha lidí nejasnosti. Je tím správným zdravým životním stylem vegetariánství? Dělená strava? Každou chvílí se objevují nové teorie, které často bez přemýšlení přejímáme.<sup>3</sup>

V dřívější době se potraviny dělily na zdravé a nezdravé. Po revoluci v roce 1989 se v České republice, prostřednictvím televize a časopisů, šířily názory samozvaných „výživářů“, kteří označovali určité potraviny, například maso nebo mléčné výrobky, jako nevhodné pro naše zdraví (používali termíny „jedovaté“ apod.). Dnes se hledí spíše na nutriční hodnoty dané potraviny. Čím více zdravých potravin člověk zakomponuje do svého jídelníčku, tím méně prostoru zbude na ty méně zdravé. S rozumem lze konzumovat všechny druhy potravin. Potravina má pro organismus negativní dopady, jestliže se požívá příliš často a v nadměrném množství. Dokonce i potraviny, které oplývají superlativy (brokolice, mrkev), nemusí být pro naše zdraví přínosem.<sup>4</sup>

Dobré fyzické zdraví ovšem nezaručuje, že se tak musíme cítit. To jak se cítíme z velké míry ovlivňuje kvalita sociálního prostředí, v němž člověk žije. Tím je prvořadě rodina, dále škola, práce, zájmové skupiny a širší sociální společenství, jako je obec apod. Okolí může na jedince působit i negativně a ohrožovat tak jeho zdraví. Jako příklad lze uvést šikanu ve škole. V důsledku toho se dítě straní kolektivu, je zamlklé, může trpět

---

<sup>1</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 10

<sup>2</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 15-16

<sup>3</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 9

<sup>4</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 9-10

ranními nevolnostmi. Příkladem pozitivního dopadu působení společnosti lze uvést zaměstnance, který díky změně pracoviště, přestal trpět bolestmi hlavy a nespavostí. Právo na zdraví má každý člověk. Jeho povinností je žít tak, aby neohrožoval zdraví druhých lidí.<sup>5</sup>

### 3.1.1 Výchova pro zdraví dětí

Výchova ke zdraví by měla u dětí začít už od útlého věku. Rodiče jsou pro děti vzorem, proto by se i oni sami měli stravovat zdravě. Taková výchova neznamená dětem zakazovat vše, co je „nezdravé“. Děti si připadají zdravé až dost a nechápou následky nesprávného stravování. Účinná metoda výchovy je každodenně dětem bez zbytečných řečí servírovat jídlo, které odpovídá požadavkům zdravé výživy. Nemělo by se jednat o žádné extrémy, jako je například naklíčená pšenice. Extrémní názory na výživu jsou stejně škodlivé jako fast food. Dětem by se neměli zakazovat ani sladkosti a přesolené pochutiny. Zakázané ovoce chutná nejlépe. Děti by měli od svých rodičů získat alespoň základní odolnost vůči reklamám na tyto produkty.<sup>6</sup>

Podstatnou část svého života tráví děti ve škole. Ať už si to uvědomují nebo ne, škola se tak pro ně stává vedle rodiny nejvýznamnějším místem, kde dochází nebo naopak nedochází k podpoře zdraví. Škola by měla věnovat pozornost zdraví ze dvou hledisek. Prvním z nich je hledisko podmínek a metod vzdělávání, které zahrnuje sociální prostředí, způsob výuky, komunikace a spolupráce. Druhým hlediskem je cíl a obsah vzdělávání, tedy do jaké míry vybavuje děti postojem a vědomostmi, které jim pomáhají udržet a rozvíjet vlastní zdraví. Podpora zdraví se netýká pouze náplně vyučování, ale i veškerého dění ve škole a třídě.<sup>7</sup>

## 3.2 Výživa

Nejvýznamnějším faktorem, který ovlivňuje zdraví, je právě množství a kvalita stravy. Správným složením, množstvím stravy a udržováním vhodné tělesné hmotnosti, se lze vyhnout mnoha nemocím nebo alespoň zpomalit jejich průběh.<sup>8</sup>

Každý organismus potřebuje pro svou správnou funkci energii, kterou využívá k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Děti a mladiství

<sup>5</sup> HAVLÍNOVÁ M., a kol., *Program podpory zdraví ve škole*, 1998, str. 22-23

<sup>6</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 10-11

<sup>7</sup> HAVLÍNOVÁ M., a kol., *Program podpory zdraví ve škole*, 1998, str. 26-27

<sup>8</sup> FLORIÁNKOVÁ M., *Zdravý životní styl*, 2016, str. 5

potřebují energii navíc pro svůj růst a vývoj. Správná výživa zajišťuje organismu, z kvalitativního i kvantitativního hlediska, pravidelný a dostatečný přísun všech živin, minerálů, vitamínů a vody.<sup>9</sup>

Z kvantitativního hlediska by výživa měla organismu poskytnout stejný příjem energie, jako je jeho výdej. Jestliže bude mít organismus energie z potravy přebytek, uloží tuto energii do tukových zásob.<sup>10</sup>

Z kvalitativního hlediska je potřeba organismu zajistit vyváženou a pestrou stravu, která obsahuje všechny základní živiny – bílkoviny, sacharidy a tuky, ale také vitamíny, minerály a dostatek vody. Nedostatek některých živin může vést k oslabení imunity a následně ke zdravotním komplikacím.<sup>11</sup>

## Sacharidy

Sacharidy jsou základním a nejobvyklejším zdrojem energie pro svaly, ale i další tělesné tkáně. Jsou ovšem jediným zdrojem energie pro mozek a centrální nervový systém. Při nedostatku sacharidů dochází k devastaci stavebních svalových bílkovin. Jejich konzumace zrychluje metabolismus a vstřebatelnost bílkovin a tuků. Ministerstvo zdravotnictví ČR doporučuje denní dávku sacharidů pro dospělého člověka asi 130 g spolu s 20-35 g vlákniny.<sup>12</sup>

Sacharidy se dělí na „jednoduché“ a „komplexní“. Jednoduché jsou většinou sladivé cukry (např. med), ke komplexním sacharidům patří nesladké škroby a vláknina. Obecně se má zastoupení jednoduchých sacharidů, v celkovém denním příjmu energie, omezit pod 25 %.<sup>13</sup>

Nadměrný příjem cukru zvyšuje riziko vzniku nadváhy, obezity a dalších civilizačních onemocnění, cukrovky a zubního kazu. Problémy může způsobit i nadbytek vlákniny ve stravě v kombinaci s nízkým příjmem tekutin.<sup>14</sup>

---

<sup>9</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 17

<sup>10</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 17

<sup>11</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 17

<sup>12</sup> MACH I., BORKOVEC J., *Výživa pro kulturistiku a fitness*, 2013, str. 9-10

<sup>13</sup> MACH I., BORKOVEC J., *Výživa pro kulturistiku a fitness*, 2013, str. 11

<sup>14</sup> MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ, UK, *Výživa ve výchově ke zdraví*, [Online] 2010 [Cit. 2018-16-01], dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/15325/download/>



## **Bílkoviny**

Bílkoviny (proteiny) jsou nezbytnou stavební součástí všech buněk těla, krve, hormonů, enzymů a protilátek. Pro organismus nejsou bílkoviny, jako zdroj energie, tak podstatné jako sacharidy. Při vyvážené stravě tvoří pouze 10-15 % denního příjmu energie. Bílkoviny vlastního těla jsou odbourávány pouze v případě delšího hladovění.<sup>15</sup>

Bílkoviny se skládají z aminokyselin. Aminokyseliny si organismus dokáže vytvořit sám, a proto je není nutné získávat z potravy. Bílkoviny se dále dělí na živočišné a rostlinné. Živočišné obsahují všechny esenciální aminokyseliny, nazýváme je tedy plnohodnotnými. Rostlinné bílkoviny neobsahují všechny esenciální aminokyseliny. Správný poměr rostlinných a živočišných proteinů ve stravě má být 1:1.<sup>16</sup>

Ministerstvo zdravotnictví ČR doporučuje, aby bílkoviny tvořily 10-35 % celkového denního příjmu energie. Mezi kvalitní zdroje bílkovin patří například ryby, drůbež či jiné libové maso, tofu, sýr Cottage, jogurty, čočka, arašídové máslo, sýry, arašídový olej.<sup>17</sup>

## **Tuky**

Tuky (lipidy) slouží v těle jako stavební materiál buněk nebo jsou uloženy v podkoží jako zásoba energie a v tukové tkáni kolem orgánů. Uložené tuky se stávají zdrojem energie při nedostatku sacharidů a podílí se tak asi z 25-30 % na energetickém krytí naší potřeby. Mezi tuky se řadí jako jejich doprovodná složka i cholesterol. Cholesterol rozlišujeme na dva druhy - LDL cholesterol (low density cholesterol) je rizikový pro vznik aterosklerózy. HDL cholesterol (high density cholesterol) pomáhá vracet cholesterol do jater a následně žlučí ven z těla.<sup>18</sup>

Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se rozdělují na nasycené a nenasycené. Nenasycené lze dále rozdělit na jednoduše nenasycené (monoenoové) a vícenásobně nenasycené (polyenoové).<sup>19</sup>

Monoenoové mastné kyseliny snižují hladinu nebezpečného (LDL) cholesterolu a lehce zvyšují hladinu ochranného (HDL) cholesterolu. Zdrojem je olivový olej a olivy, ořechy, avokádo, řepka olejná.<sup>20</sup>

---

<sup>15</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 17-18

<sup>16</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 18

<sup>17</sup> MACH I., BORKOVEC J., *Výživa pro kulturistiku a fitness*, 2013, str. 23-26

<sup>18</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 19

<sup>19</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 21

<sup>20</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 21

Polyenové kyseliny si lidské tělo nedokáže vytvořit samo, lze je tedy přijímat pouze v potravě – například z ryb nebo rostlinných olejů.<sup>21</sup>

Důležité je zmínit i takzvané transkyseliny, které vznikají nevhodnou úpravou rostlinných tuků. Mají negativní vliv na zdraví.<sup>22</sup>

V tuku se také rozpouštějí vitamíny A, D, E a K a mnoho dalších prospěšných látek ze skupiny karotenoidů. Mastné kyseliny z tuků poskytují aktivní prostřední pro hormony, které ovlivňují vše – od hladu, sexuálního apetitu až po hlad.<sup>23</sup>

### **Vitamíny a minerály**

Vitamíny a minerály se řadí do skupiny mikroživin, protože jsou přijímány v malých mikro dávkách. Běžně se odměřují v mikrogramech či miligramech. Jsou považovány za esenciální (nezbytné), tělo si je nedokáže samo vytvořit. Organismus vstřebává mikroživiny vždy společně s makroživiny (bílkoviny, sacharidy, tuky a voda).<sup>24</sup>

**Vitamíny** jsou organické sloučeniny, jelikož mohou být vyprodukovány živými organismy. Pro fungování organismu jsou nezbytné. Samy o sobě neposkytují žádnou energii, ale napomáhají jejímu vytváření, mají vliv na vstřebávání a výměnu látek. Dospělý člověk musí doplňovat vitamíny každý den. Vitamíny je možné přijímat především z rostlinné stravy nebo z potravinových doplňků ve formě tablet a roztoků. Některé vitamíny jsou obsaženy i v živočišných produktech, do nichž se dostávají z rostlinné potravy. Plod získává vitamíny, během nitroděložního života, skrze placentu z těla matky. Kojenec dostává vitamíny v mateřském mléku. Vitamíny můžeme konzumovat jako „hotové vitamíny“ nebo v neúčinné formě jako provitaminy, ze kterých si organismus dovede účinné vitamíny vytvořit.<sup>25</sup>

Vitamíny lze rozdělit do dvou základních skupin. Vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (B, C). Vitamíny rozpustné v tucích tělo dokáže skladovat v tukových tkáních a játrech. Proto není nutné vitamíny doplňovat denně. Tato výhoda je ale i nevýhodou, protože se jimi můžeme předávkovat (A, D). Vitamíny

---

<sup>21</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 21

<sup>22</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 22

<sup>23</sup> MACH I., BORKOVEC J., *Výživa pro kulturistiku a fitness*, 2013, str. 31

<sup>24</sup> MACH I., BORKOVEC J., *Výživa pro kulturistiku a fitness*, 2013, str. 37

<sup>25</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 27-28

rozpuštěné ve vodě jsou při nadbytečném příjmu vylučovány močí a to velmi rychle. Nehrozí tedy otrava z předávkování.<sup>26</sup>

**Minerální látky** využívá organismus jako stavební hmotu, materiál naší tělesné struktury. Jsou z nich tvořeny například kosti a zuby. Základními minerálními prvky, kterých tělo potřebuje největší množství (nad 100 mg) jsou vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor a síra. V nižších dávkách (do 100 mg) je nutné doplňovat železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen, fluor, chrom a kobalt. Mezi minerální látky, které organismus vyžaduje nejmenší množství (v několika mg) se řadí křemík, vanad, nikl, cín, bór, kadmia, arzen a hliník. Jejich nedostatek nehrozí. Naopak, některé z nich mohou být ve větším množství pro organismus toxické.<sup>27</sup>

### **Pitný režim**

Voda je nezbytnou součástí všech živých organismů. Lidské tělo je z cca 70 % tvořeno vodou. Tuto vodu je nutno v tělu udržet, aby buňky a tělesné orgány fungovaly správně. Člověk vodu vydává dýcháním, pocením nebo vyměšováním, tudíž je nezbytné zásobu vody pravidelně doplňovat.<sup>28</sup>

Obecně se pro dospělého jedince doporučuje denně vypít 2-3 litry tekutin denně. Denní potřeba vody je závislá na vytížení daného jedince a věku. Při fyzickém vytížení, stresu, sportování nebo horku musí být tělu poskytnuto tekutin více. Doplnění tekutin by mělo být v průběhu celého dne plynulé. Akutní nedostatek tekutin se projevuje žízní. Chronický (dlouhodobý) nedostatek tekutin má za následek stálou únavu, potíže se soustředěním či bolesti hlavy.<sup>29</sup>

### **3.3 Pohyb**

Pohyb je jedním ze základních biologických projevů člověka. V důsledku dnešního „sedavého způsobu života“ v posledních desetiletích klesá jeho celkové množství. Avšak potřeba pohybu zůstává na stejné úrovni. Není to tak dávno, kdy lidé každodenně fyzicky pracovali – na poli, v lese, všude chodili pěšky nebo jezdili na kolech. Dnešní generace většinu času prosedí ve škole nebo v práci, ve volném čase sedí u počítače nebo sleduje

---

<sup>26</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 40-41

<sup>27</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 44

<sup>28</sup> MARÁDOVÁ E., *Výživa a příprava pokrmů*, 1992, str. 11

<sup>29</sup> KUNOVÁ V., *Zdravá výživa*, 2004, str. 62-63

televizi. Místo chození pěšky používá automobily nebo autobusy. Nedostatek pohybu s sebou přináší mnoho komplikací, například špatné držení těla a nadváhu.<sup>30</sup>

Jak pohyb prospívá zdraví? Pohybem se aktivuje svalová činnost, což vede ke zvětšování svalové hmoty, udržení síly a ochraně před odbouráváním bílkovin (ochabováním). Do věku zhruba 30 let pomáhá budovat kostní hmotu. Pohyb zvětšuje kapacitu plic a prospívá srdci. Zvyšuje energetický výdej a zrychluje bazální metabolismus, tím se snižuje riziko obezity. Ovlivňuje naši duševní pohodu, snižuje stres a uvolňuje napětí.<sup>31</sup>

### 3.4 Relaxace

Současná hektická doba vyžaduje, aby naše tělo neustále vydávalo co nejlepší výkony. Lidské tělo ale není stroj, který se pouze opraví, dojde-li k nějaké poruše. Stejně tak jako přehřátý motor potřebuje vychladnout, přetížený organismus potřebuje odpočinek. Správná relaxace může podstatně zvýšit výkon. Relaxovat se dá mnoha způsoby a každý si tak může najít přesně to, co mu nejvíce vyhovuje. Uvolnit napětí je možné pomocí poslechu hudby, meditací, dechových cvičení či sportu.<sup>32</sup>

### Spánek

Nejvýznamnější formou pasivního odpočinku je spánek. Potřeba spánku je ryze individuální záležitostí. Závisí na předcházejícím zatížení a zvyklostem jedince. U dospělého člověka se obecně doporučuje 8 hodin spánku denně, u školních dětí v první věkové skupině (6-7 let) 11-12 hodin, v druhé věkové skupině (10-12 let) okolo 10 hodin a ve 13-15 letech 9-10 hodin. Projevem kvalitního, dostatečně dlouhého spánku je rozhodující pocit po probuzení. Probuzení bez pocitů únavy, za to s dobrou náladou znamená, že byl dostatečně dlouhý a kvalitní. Nedostatek spánku zhoršuje podmínky pro psychickou práci. Projevuje se nesoustředěností, vznětlivostí a nervozitou. Klesá tak produktivita práce, při které dochází k častějšímu výskytu chyb a omylů.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ, UK, *Výživa ve výchově ke zdraví*, [Online] 2010 [Cit. 2018-16-01], dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/15325/download/>

<sup>31</sup> HRNČÍŘOVÁ D., FLORIÁNKOVÁ M., *Výživa ve výchově ke zdraví*, 2014, str. 27-28

<sup>32</sup> DAHLKE R., *Program pro zdraví*, 2006, str. 126-151

<sup>33</sup> HAVLÍNOVÁ M., a kol., *Program podpory zdraví ve škole*, 1998, str. 108

## Stres

Stav, kdy se jedinec dostane do obtížné situace, která je těžko zvládnutelná, nad jeho psychické síly nazýváme stres. Pokud se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné či duševní pohody. Tyto události se nazývají stresory. Mezi stresory například patří pracovní přetížení – množství práce je vyšší než čas, který má člověk k dispozici na její vykonání, příliš vysoké ambice a očekávání, hluk – zvuk, který daná osoba nechce poslouchat, nedostatek spánku, neúměrně vysoká odpovědnost, nejrůznější omezení. Reakce na stresory jsou označeny jako stresové reakce. Základními reakcemi, jimiž se člověk vyrovnává s náročnými životními situacemi a událostmi jsou útek nebo útok. Reakce na stres se dále dělí na psychické a fyziologické. Mezi psychické patří úzkost, vztek a agrese, apatie a deprese, oslabení kognitivních funkcí. Fyziologické reakce na stres se projevují například zvýšením srdeční frekvence a svalového napětí, zrychlením tělesného metabolismu, snížením činností organismu, které nejsou nezbytné (např. trávení).<sup>34</sup>

Dlouhodobý stres může být příčinou negativního zdravotního stavu a to buď přímo, nebo nepřímo. Přímým působením se myslí jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování člověka – změna životního stylu. Přítomnost stresu snižuje pravděpodobnost chování prospívajícího zdraví.<sup>35</sup>

### 3.5 Body Mass Index

K posuzování tělesné hmotnosti se nejčastěji používá index tělesné hmotnosti známý pod zkratkou BMI (z angl. Body Mass Index). Tato metoda nezohledňuje individuální dispozice, stupně sportovní aktivity, množství svalové hmoty, mohutnost kostry, případný vliv nemoci apod.<sup>36</sup>

Zdravotní rizika plynoucí z vyšší hodnoty BMI (znamenající nadváhu, nebo obezitu) se nezvyšují skokově, ale jsou přímo úměrná hodnotě BMI. Jinými slovy, pokud má někdo BMI 29,5 kg/m<sup>2</sup> a před půl rokem měl 30,5 kg/m<sup>2</sup>, zdravotní rizika jsou stále na alarmující

---

<sup>34</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 136-142

<sup>35</sup> MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*, 2015, str. 136-142

<sup>36</sup> MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ, UK, *Výživa ve výchově ke zdraví*, [Online] 2010 [Cit. 2018-16-01], dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/15325/download/>

úrovni, přestože již nespadá do kategorie obezita. BMI se počítá snadno. Hmotnost jedince (v kilogramech) děleno druhou mocninou výšky v metrech.<sup>37</sup>

Kompletní klasifikace BMI je uvedena v tabulce č. 1.

**Tabulka 1: Mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity podle BMI**

Klasifikace	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
<b>Podváha</b>	<18,50
Těžká podváha	<16,00
Středně těžká podváha	16,00-16,99
Mírná podváha	17,00-18,49
<b>Fyziologické rozmezí</b>	18,50-24,99
<b>Nadváha</b>	25,00-29,99
<b>Obezita</b>	≥30,00
1. stupně	30,00-34,99
2. stupně	35,00-39,99
3. stupně	≥40,00

Zdroj: VÍTEK L., *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*, 2008, str. 10

### 3.6 Škola

Pojem škola pochází z řeckého výrazu SCHOLE. Ještě v první polovině 20. století se tento výraz překládal jako „prázdněn“. Později se jako výstižnější ujal výraz „volná chvíle“ či „volný čas“. „Prázdněn“ i „volný čas“ byly míněny jako čas svobodných občanů antické obce, kteří na rozdíl od otroků nemuseli neustále pracovat. Měli tak dostatek času na vlastní vzdělávání.<sup>38</sup>

Škola je výchovná a všeobecně rozšířená vzdělávací instituce, od které se očekává, že připraví příslušníky mladé generace pro vstup do občanského, profesního a volnočasového života. Škola žákům zprostředkovává poznání různých oblastí skutečnosti dvěma základními způsoby – ve vyučování a v souběžných volnočasových aktivitách. Trendem dnešní výuky je snaha o kooperativní učení a zvyšování interaktivity žáků. I přes tuto snahu zůstává styl vyučování na našich školách spíše systematický a konzervující. Učební plány, vzdělávací programy a tradiční organizace (třídy, vyučovací hodiny,

<sup>37</sup> VÍTEK L., *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*, 2008, str. 9

<sup>38</sup> HAVLÍK R., KOŤA J., *Sociologie výchovy a školy*, 2007, str. 55

metodické postupy) jsou relativně stabilní a neměnné. Mladou generaci tak ovlivňuje plošně. Individuální rozvoj studentů škola podporuje volnočasovými aktivitami. Ve spolupráci s rodiči, institucemi volného času a obcí rozvíjí a kultivuje zájmy a nadání, socializuje vztahy. Volnočasové aktivity lze rozdělit na jednorázové a pravidelné. Mezi jednorázové aktivity se řadí především soutěže a olympiády. Dobrovolné rozhodnutí zájemců a soutěživost zvyšují motivaci studentů. Do této skupiny aktivit lze dále zařadit návštěvy kulturních zařízení, plesy, lyžařské či jiné výcvikové zájezdy, školy v přírodě nebo zahraniční zájezdy. Velmi významná je i pravidelná zájmová činnost. Do této skupiny patří například zájmové kroužky, soubory umělecké tvořivosti nebo sportovní družstva.<sup>39</sup>

### **3.6.1 Právní postavení škol a školských zařízení**

Platná legislativa umožňuje existenci hned několika právních forem škol a školních zařízení.<sup>40</sup>

#### **Obce, kraje, svazky obcí**

Veřejné školy a školská zařízení, které jsou zřizovány kraji, obcí nebo svazkem obcí mohou zřídit školy či školská zařízení buď ve formě příspěvkové organizace zřízené podle zákona č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, ve znění pozdějších předpisů, nebo ve formě školské právnické osoby (ŠPO) zřízené podle ustanovení § 124 školského zákona.<sup>41</sup>

#### **Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy**

U škol zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy zákon taktéž připouští zřízení škol a školských zařízení jako školské právnické osoby nebo příspěvkové organizace zřízené podle zákona č. 219/2000 Sb., o majetku České republiky a jejím vystupování v právních vztazích, ve znění pozdějších předpisů.<sup>42</sup>

---

<sup>39</sup> HOFBAUER B., Děti, mládež a volný čas, 2004, str. 66-72

<sup>40</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 37

<sup>41</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 37

<sup>42</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 37

## Registrované církve a náboženské společnosti

Registrované církve a náboženské společnosti mohou na základě přiznaného oprávnění k výkonu zvláštního práva zřizovat církevní školy.<sup>43</sup>

## Ostatní právnické nebo fyzické osoby

Ostatní právnické nebo fyzické osoby, mají rovněž možnost volby zřizovatele při stanovení konkrétní formy pro školu a školského zařízení. V úvahu přichází právní forma obchodní korporace podle zákona č. 90/2012 Sb., o obchodních korporacích, ve znění pozdějších předpisů a zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů. Rovněž se připouští možnost ŠPO.<sup>44</sup>

## Organizační složky státu

Školy zřizovány ministerstvy obrany, vnitra a spravedlnosti je přípustná forma zřízení pouze jako organizační složky státu nebo jako její součást (v tomto případě nemůže mít škola statut právnické osoby).<sup>45</sup>

Následující tabulka č. 2 obsahuje přehled škol a školských zařízení podle zřizovatele v České republice pro školní rok 2016/17.

**Tabulka 2: Přehled o počtech základních škol řízených jednotlivými zřizovateli (školní rok 2016/17)**

Zřizovatel	Počet škol
MŠMT	43
Obec	3615
Kraj	257
Privátní sektor	180
Církev	45

Zdroj: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, *Vzdělání a vzdělávání* [Online] 2017 [2018-12-02], Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/46002384/2300421715.pdf/3a679c8a-e824-4844-b3c1-245ac5cf30b7?version=1.1>

### 3.6.2 Legislativní aspekty

Základ školské legislativy tvoří v oblasti regionálního školství čtyři tzv. zákony. Prvním zákonem je tzv. školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání ve školách a školských zařízeních, ve znění

<sup>43</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 37

<sup>44</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 37

<sup>45</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 37



pozdějších předpisů. Dále zákon č. 562/2004 Sb., kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím školského zákona, ve znění pozdějších předpisů. Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a zákon č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Také je důležité zmínit zákon vymezující oblast výkonu ochranné výchovy, ústavní výchovy a preventivně výchovné péče č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů.<sup>46</sup>

### **3.6.3 Financování školských zařízení a škol**

#### **Financování škol a školských zařízení ze státního rozpočtu**

Základní právní rámec upravující financování škol a školských zařízení tvoří školský zákon č. 561/2004 Sb. Veřejné školy a školská zařízení, která jsou zapsána v rejstříku škol, jsou z prostředků státního rozpočtu financovány mzdové výdaje, ostatní osobní náklady (OON), odvody, výdaje spojené s výukou dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami, výdaje na učební pomůcky, učebnice, školní potřeby, výdaje na DVPP a výdaje na činnost související s rozvojem škol a kvalitou vzdělávání. Ostatní neinvestiční výdaje (ONIV), financuje školám jejich zřizovatel ze svého rozpočtu. Obecním a krajským školám a školským zařízením provozní a investiční výdaje kryje zřizovatel (tj. kraj, popř. obec) příspěvkem na provoz ze svého rozpočtu. Výjimku mají školy a školská zařízení zřizované církvemi a náboženskými společnostmi, kterým jsou financovány ze státního rozpočtu veškeré výdaje (tedy včetně provozních) s výjimkou výdajů na pořízení a zhodnocení dlouhodobého majetku. Financování soukromých škol z prostředků státního rozpočtu upravuje zákon č. 306/1999 Sb., o poskytování dotací soukromým školám, předškolním a školským zařízením, ve znění pozdějších předpisů.<sup>47</sup>

Finanční prostředky ze státního rozpočtu jsou školám poskytovány na základě principu normativního přidělování. Jsou tedy přidělovány podle skutečného počtu dětí, žáků nebo studentů, nejvýše však do povolené kapacity zapsané ve školském rejstříku.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 12

<sup>47</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 320-321

<sup>48</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 321

## **Hospodaření školské právnické osoby**

- 1) *„Příjmy školské právnické osoby jsou zejména*
  - a) *finanční prostředky ze státního rozpočtu,*
  - b) *finanční prostředky z rozpočtů územních samosprávných celků*
  - c) *příjmy z hlavní a doplňkové činnosti*
  - d) *finanční prostředky přijaté od zřizovatele*
  - e) *úplata za vzdělávání a školské služby*
  - f) *dotace na úhradu výdajů, které jsou nebo mají být kryty z rozpočtu Evropské unie, včetně stanoveného podílu státního rozpočtu na financování těchto výdajů,*
  - g) *dotace na úhradu výdajů podle mezinárodních smluv, na základě kterých jsou České republice svěřeny peněžní prostředky z finančního mechanismu Evropského hospodářského prostoru, z finančního mechanismu Norska a programu švýcarsko-české spolupráce,*
  - h) *dary a dědictví“<sup>49</sup>*

## **Hospodaření školské příspěvkové organizace**

- 2) *„Příspěvková organizace sestavuje rozpočet a střednědobý výhled rozpočtu, který schvaluje její zřizovatel.*
- 3) *Rozpočet příspěvkové organizace je plán výnosů a nákladů na rozpočtový rok, jímž se řídí financování činnosti příspěvkové organizace. Rozpočtový rok je shodný s kalendářním rokem.*
- 4) *Střednědobý výhled rozpočtu příspěvkové organizace je plán výnosů a nákladů na nejméně 2 roky následující po roce, na který je sestavován rozpočet. Obsahuje předpokládané náklady a výnosy v jednotlivých letech.*
- 5) *Příspěvková organizace hospodaří s peněžitými dary od fyzických a právnických osob, včetně peněžních prostředků poskytnutých z Národního fondu a ze zahraničí.*
- 6) *Příspěvková organizace dále hospodaří*
  - a) *s dotací na úhradu provozních výdajů, které jsou nebo mají být kryty z rozpočtu Evropské unie, včetně stanoveného podílu státního rozpočtu na financování těchto výdajů*

---

<sup>49</sup> §133 zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon, ve znění pozdějších předpisů

b) s dotací na úhradu provozních výdajů podle mezinárodních smluv, na základě kterých jsou české republiky svěřeny peněžní prostředky z finančního mechanismu Evropského hospodářského prostoru, z finančního mechanismu Norska a programu švýcarsko-české spolupráce.<sup>50</sup>

#### **3.6.4 Stravování na základních školách**

Dětský organismus je ve stádiu vývinu a k tomu potřebuje pestrou a vyváženou stravu. Množství jídla se u každého dítěte může lišit v závislosti na konstitučním typu dítěte, jeho zdravotním stavu, tělesné aktivitě apod. Správné stravování a pravidelné doplňování tekutin mají vliv na studijní výsledky dítěte. Zájem o to, aby si dítě vytvořilo správné stravovací návyky, kterých se bude držet celý život, by neměli mít pouze rodiče, ale všichni, kteří mají na stravování dětí vliv, tedy i škola. Postoje a návyky se vytvářejí a udržují daleko lépe v mladším věku než v dospělosti. Prevence nadváhy a obezity v dětství má větší šanci na úspěch než jejich léčba v dospělosti. Asi 30-35% denní dávky živin dítěte pokrývají obědy ve školní jídelně. Ve školních jídelnách se stravuje téměř 80% dětí. Pro uspokojení dětských chutí a zlepšení stravovacích návyků je efektivní možnost výběru (menu 1, menu 2).<sup>51</sup>

#### **Legislativa pro školní stravování**

Školní stravování se řídí mnoha předpisy, vyhláškami a zákony. Základními právními předpisy stanovující školní stravování je školský zákon č. 561/2004 Sb., a vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy o školním stravování 107/2005 Sb. Zákon č. 258/2000 Sb., zákon o ochraně veřejného zdraví. Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění definuje školní stravování a definuje jeho cílové skupiny. Prostřednictvím přílohy č. 1 stanovuje výživovou normu tzv. spotřební koš, tj. průměrnou měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávníka a den (viz příloha 1). Dodržování výživových norem je hlavní podmínkou poskytování školního stravování. Prostřednictvím přílohy č. 2 vyhláška určuje

---

<sup>50</sup> §28 zákona č. 250/2000 Sb., zákon o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, ve znění pozdějších předpisů

<sup>51</sup> HAVLÍNOVÁ M., a kol., *Program podpory zdraví ve škole*, 1998, str. 112-113

rozpětí finančních limitů pro nákup potravin, rozdělené do skupin podle věku strávníka (viz příloha 2).<sup>52</sup>

Dle vyhlášky č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, dle pozdějších předpisů, lze ve školách a školských zařízeních, nabízet k prodeji pouze potraviny, které neobsahují sladidla, kofein, trans mastné kyseliny a nejsou energetickým nebo povzbuzujícím nápojem nebo potravinou určenou pro sportovce.<sup>53</sup>

### **Spotřební koš**

Školní jídelny jsou povinny plnit spotřební koš s tolerancí plus minus 25 % v měsíčním průměru a nabídnout strážníkům stravu, která bude nejen pestrá, ale zároveň bude odpovídat všem zásadám správné výživy. Prostřednictvím přepočtu spotřebního koše může mimo jiné sloužit k orientaci vedoucí jídelny a jejich nadřízených k orientaci, jak jídelna plní svůj úkol, tj. poskytovat strážníkům správnou výživu podle zdravotnických doporučení. Používá se i k sestavování jídelníčku, jelikož správně sestavený jídelníček musí obsahovat všechny potřebné živiny a to ve správném poměru. Pokud není možné plnit spotřební koš z finančních důvodů, je potřeba zvýšit finanční normativ na potraviny a tudíž zvýšit ceny obědů pro strážníky.<sup>54</sup>

### **Vedoucí školní jídelny**

Vedoucí školní jídelny zodpovídá za dodržování všech předpisů. Je na ně kladen velký tlak, zodpovědnost a mají mnoho povinností. Vytváří a konzultuje provozní řád školní jídelny. Má na starosti chod celé kuchyně, kontroluje vedoucí kuchařku a celý pracovní kolektiv v kuchyni. Odpovídá za kvalitu pokrmů, jejich kvalitu a dostatek porcí. Musí být schopen řešit potencionální provozní komplikace v kuchyni. Stanovuje průměrnou spotřebu potravin, dělá kalkulace pokrmů, sestavuje objednávky a jídelní lístky. Dbá na maximální hospodárnost se svěřenými prostředky. Projednává změny ohledně výše stravného na škole. Eviduje platby za stravování a vede evidenci majetku školní jídelny. Škola by vedoucímu školní jídelny měla poskytnout možnost zúčastnit se dalšího školení.<sup>55</sup>

---

<sup>52</sup> VALENTA J., *Školské zákony a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*, 2017, str. 815-820

<sup>53</sup> §2 vyhlášky č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů

<sup>54</sup> ŠULCOVÁ E., a kol., *Receptury pokrmů pro školní stravování, 1. díl*, 2007, str. 20

<sup>55</sup> ŠULCOVÁ E., a kol., *Receptury pokrmů pro školní stravování, 3. díl*, 2007, str. 35

### 3.6.5 Školní programy pro podporu zdraví

#### Škola podporující zdraví

Zdravá škola je projekt světové zdravotnické organizace (WHO), Rada Evropy a Evropská unie, do kterého je zapojena i Česká republika. Garantem programu v České republice je Státní zdravotní ústav (SZÚ) se sídlem v Praze. Hlavním cílem je podpora zdraví ve škole. Úkolem pedagogů je promýšlet a ovlivňovat působení školy na své žáky a optimalizovat tak vývoj a rozvoj každého jedince v součinnosti s rodiči a obcí. Podle evropské konference má program dětem a mládeži přinést nejen prospěch z hlediska všech složek jejich zdraví, ale má způsobit i změnu veškerého dění ve škole a rozvinout v ní ducha demokracie.<sup>56</sup>

Školy, které mají o program zájem, musí vypracovat podle metodiky „Program podpory zdraví ve škole“ vlastní projekt, jelikož podmínky pro podporu zdraví jsou v každé škole jiné. Projekt následně prostuduje výběrová komise a rozhodne, zda splňuje formální a věcné požadavky. Vytvoření a realizace projektu se dá shrnout do čtyř etap a to: příprava, tvorba vlastního projektu podpory zdraví, realizace projektu, hodnocení efektů projektu.<sup>57</sup>

#### Zdravá školní jídelna

Zdravá školní jídelna je projektem Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků. Projekt dále podporuje Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci se zkušenými lidmi přímo z každodenní praxe – šéfkuchařem, nutričním terapeutem a metodičkou stravování. Cílem projektu je, aby byla ve školních jídelnách podávána nutričně vyvážená, pestrá a chutná strava. Projekt je postaven na třech základních pilířích. Prvním pilířem je vzdělaný personál. Personál školní jídelny má dostatek znalostí o zdravé a správné výživě člověka a umí vařit chutná jídla s ohledem na dětského strávnicka. Druhým pilířem je informovaný strávnick, který se dozvídá o zásadách správného stravování v rámci vyučování či mimoškolních aktivit a strávnick je tak sám schopen rozpoznat co je zdravé a co nikoliv. Posledním, třetím pilířem je Motivující pedagog a vedení školy. Pedagog má jít příkladem a podporovat správné stravovací návyky. Vedení školy propojuje spolupráci mezi školní jídelnou a učiteli a podporuje školní jídelnu

---

<sup>56</sup> HAVLÍNOVÁ M., a kol., *Program podpory zdraví ve škole*, 1998, str. 9-16

<sup>57</sup> HAVLÍNOVÁ M., a kol., *Program podpory zdraví ve škole*, 1998, str. 206-

ve snaze o zdravější provoz. Pro vstup do projektu a získání certifikátu Zdravé školní jídelny je třeba splnit 10 kritérií (viz příloha 3)<sup>58</sup>

### **Hodina pohybu navíc**

Projekt „Hodina pohybu navíc“ připravilo Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s Českou unií sportu a sportovními svazy týmových olympijských sportovních her. Smyslem je nabídnout žákům 1. – 3. ročníku základních škol jednu hodinu pohybových aktivit navíc v rámci jejich pobytu ve škole a ukázat tak, že pohyb může být pro všechny děti atraktivní. Ve vyučovací hodině musí být dostatek příležitostí, aby každý žák měl možnost zažít úspěch. Samotná metodika podporuje pohybový rozvoj žáků. Každý trenér nebo učitel tělesné výchovy musí projít vstupním vzděláváním. Od roku 2015 probíhá ve spolupráci NIDV pokusné ověřování tohoto programu. Ve školním roce 2016/2017 se projektu zúčastnilo 343 škol, 601 učitelů a 15 000 žáků. MŠMT vyčlenilo na prodloužení pokusného ověřování „Hodina pohybu navíc“ přes 30 milionů korun.<sup>59</sup>

### **Mléko do škol**

Mléko do škol je program Evropské unie, jehož cílem je podpora zdravého stravování a zvýšení konzumace mléčných výrobků dětmi. Tento projekt je určen pro žáky základních a středních škol. Evropská unie školám poskytuje dotace, aby mohli svým studentům nabídnout mléko a vybrané mléčné výrobky. Členské státy Evropské unie mají právo upravit si program podle vlastní potřeby a sami si tak zvolit, jaké produkty budou z dotací hrazeny a poskytovány dětem. Kromě toho mohou státy distribuci výrobků dotovat i z dalších prostředků.<sup>60</sup>

Pro školní rok 2017/2018 činí celková podpora ze zdrojů EU a ČR pro režim Mléko do škol 278 095 114 Kč po odečtení nákladů na doprovodná vzdělávací opatření a dalších souvisejících nákladů. Do projektu je zapojeno 3 862 základních a středních škol

---

<sup>58</sup> ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA, *O projektu* [Online] [Cit. 2018-18-02], Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>

<sup>59</sup> METODICKÝ PORTÁL RVP, *Hodina pohybu navíc, O projektu* [Online] [Cit. 2018-18-02], Dostupné z [www: https://hop.rvp.cz/o-projektu](http://www.hop.rvp.cz/o-projektu)

<sup>60</sup> EVROPSKÝ PROGRAM MLÉKO DO ŠKOL, *Program Mléko do škol* [Online], [Cit. 2018-18-02], Dostupné z [www: http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the\\_school\\_milk\\_programme\\_cs.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm)

s celkovým počtem 920 857 žáků. Roční limit na jednoho žáka pro školní rok 2017/2018 je stanoven ve výši 301,90 Kč.<sup>61</sup>

### **Ovoce a zelenina do škol**

Program „Ovoce a zelenina do škol“ podporuje děti k trvalému zvýšení konzumace ovoce a zeleniny a vytvořit tak správné stravovací návyky ve výživě dětí. V České Republice byl projekt zahájen ve školním roce 2009/2010. Cílovou skupinou projektu jsou studenti prvního stupně základních škol, včetně dětí z přípravných tříd základních škol. Žákům je zdarma dodáváno čerstvé ovoce a zelenina.<sup>62</sup>

Ve školním roce 2017/2018 činí celková podpora ze zdrojů EU a ČR pro projekt Ovoce a zelenina do škol 289 299 172 Kč po odečtení nákladů na doprovodná vzdělávací opatření a dalších souvisejících nákladů. Celkový počet zapojených škol je 3 955 s počtem 906 110 žáků. Roční limit na jednoho žáka pro školní rok 2017/2018 je stanoven ve výši 319,20 Kč.<sup>63</sup>

### **3.7 Univerzální institucionální analýza - Bronislaw Malinowski**

Instituce znamená organizace nebo zřízení, které odpovídá na funkcionální imperativy základních potřeb. Základní, primární potřeby podle Malinowského jsou metabolismus, reprodukce, bezpečnost, fyzický komfort, pohyb, růst a zdraví. Z primárních potřeb Malinowski odvozuje ještě sekundární, kulturní potřeby, mezi které patří potřeba ekonomické organizace, sociální kontroly, výchovy a politické organizace.<sup>64</sup>

Podle Malinowského je uspokojování potřeb realizováno prostřednictvím organizovaných činností, které se sdružují v celé systémy – instituce. Vymyslel institucionální analýzu, prostřednictvím které je možno zkoumat sociokulturní realitu. Východiskem této analýzy je hypotéza, která předpokládá, že všechny instituce mají

---

<sup>61</sup> STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND, *Oznámení o výši ročního limitu na žáka*, [Online] 2017 [Cit. 2018-18-02], Dostupné z:

[https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa\\_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Fzv%2F01%2F11%2F1509459377047.pdf](https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Fzv%2F01%2F11%2F1509459377047.pdf)

<sup>62</sup> OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL, *Ovoce a zelenina do škol v ČR* [Online] [Cit. 2018-18-02], Dostupné z [www: https://ovoceadoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140](http://www.ovoceadoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140)

<sup>63</sup> STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND. *Oznámení o výši ročního limitu na žáka*, [Online] 2017 [Cit. 2018-18-02], Dostupné z:

[https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa\\_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Frv%2F04%2F07%2F1509459325057.pdf](https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Frv%2F04%2F07%2F1509459325057.pdf)

<sup>64</sup> MALINOWSKI B., *Vědecká teorie kultury*, 1968, str. 184

totožnou univerzální strukturu. Základními prvky této struktury jsou charta, personál, normy a pravidla, hmotné zařízení, aktivita a funkce instituce.<sup>65</sup>

Obrázek 1: Univerzální institucionální struktura



Zdroj: MALINOWSKI B., *Vědecká teorie kultury*, 1968, str. 58; vlastní zpracování

Charta je pojem, který označuje soustavu hodnot, pro které se lidské bytosti organizují nebo vstupují do již existujících organizací, je to základní myšlenka celé instituce. Personál je definován jako organizovaná skupina s určenou autoritou, rozdělenými právy a povinnostmi. Pravidla a normy tvoří zvyky, legislativa, mravní zásady. Personál i normy jsou v rozhodujícím vztahu k chartě. Každá instituce má svůj hmotný základ, vybavení a nástroje. Aktivity jsou činnosti organizované skupiny vedoucí k cílům. Funkce tedy představuje konečný cíl, výsledek instituce, jehož má být dosaženo.<sup>66</sup>

<sup>65</sup> SOUKUP V., *Dějiny antropologie*, 2006 str. 430

<sup>66</sup> MALINOWSKI B., *Vědecká teorie kultury*, 1968, str. 57-59



## **4 Analytická část**

### **4.1 Cíl práce a metodika**

#### **Cíl výzkumu**

Cílem práce je analýza konkrétní instituce poskytující základní vzdělání žákům školního věku. Ověření hypotéz, zda škola plní své veřejné poslání týkající se zdravého životního stylu mladé populace a jestli má pro tento účel dostatek prostředků. V případě zjištěných nedostatků bude uvedeno doporučení k zlepšení.

#### **Metodika výzkumu**

K posouzení hypotéz, zda vybraná instituce ZŠ Ratibořická plní své veřejné poslání týkající se zdravého životního stylu mladé populace, bude škola podrobena metodě Univerzální institucionální analýzy Bronislawa Kaspera Malinowského, kdy se na základě zhodnocení funkce (množiny aktivit pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad, zda je poslání plněno a zda má pro tento účel dostatek prostředků (hmotná zařízení, finance, personál a pravidla). Analýza bude podložena daty získanými studiem dostupných informací, dokumentů, školního vzdělávacího programu, výročních zpráv, interních informací školy, záznamů z pedagogických rad, školního řádu a řádu školní jídelny, z rozhovorů s personálem a pozorováním v terénu. Pozorování v terénu bude zaměřeno na získání poznatků o stravování žáků a zmapování prostor školy. Řízené rozhovory s personálem školy budou vedeny za účelem získání hlubších interních informací o škole.

Pro zjištění, jaký vliv a důsledky má výchova k zdravému životnímu stylu ZŠ Ratibořická na své žáky, budou žáci přeměřeni a zvaženi. Naměřené hodnoty budou použity pro výpočet BMI, který vypovídá o fyzické zdatnosti žáků.

### **4.2 Charakteristika hlavního města Prahy**

Jedním ze 14 krajů České republiky je Hlavní město Praha. Na rozdíl od ostatních regionů je Praha charakterizovaná jako obec, okres i kraj zároveň. Praha je statutárním městem s 57 samostatnými městskými částmi sdružených do 22 správních obvodů s rozšířenými kompetencemi. Městské části jsou spravovány zastupitelstvy v čele

se starostou a radou, která sídlí na úřadech městských částí. Každá městská část hospodaří se svým vlastním rozpočtem, který je sestavován dle potřeb dané městské části.<sup>67</sup>

Hlavní město Praha se rozkládá na území 496 km<sup>2</sup> a je tak největším městem České republiky. Současná podoba města je výsledkem přirozeného územního růstu a historického vývoje. K 31. 12. 2016 byl počet obyvatel města 1 280 508, což je více než 12 % obyvatel státu. Praha byla do roku 2010 nejlidnatějším krajem. V tomto postavení ji předstihl Středočeský kraj.<sup>68</sup>

Praha je celostátním centrem školství. V roce 2016 žilo v Praze 102 tisíc dětí ve věku 7 – 15 let. Děti v České republice jsou povinni absolvovat povinnou školní docházku. Ve školním roce 2016/17 ji plnilo 106,9 tisíc dětí ve školách v Praze, z toho 98,1 tisíc dětí na základních školách a 8,8 tisíce na středních školách a to především gymnáziích a konzervatořích. Z toho plyne, že pražské základní školy neslouží pouze Pražanům.<sup>69</sup>

Tabulka č. 3 obsahuje informace o množství škol, tříd a žáků v Praze.

**Tabulka 3: Základní školy v Praze**

	Školy	Třídy	Žáci
Základní školy	269	4639	98126

Zdroj: Vlastní zpracování, MŠMT, *Statistická ročenka MŠMT 2016/2017* [Online] [2018-27-02], dostupné z: <http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.asp>

### **Akcí plán PPRCH v hlavním městě Praze**

Akcí plán školské primární prevence rizikového chování (PPRCH) v hl. m. Praze se zaměřuje na prevenci šikany, gamblingu, užívání drog, alkoholu a tabáku, týrání a zneužívání, poruch příjmu potravy, sexuálně rizikového chování, rasismu a xenofobie, rizikového chování v dopravě a dalších druhů rizikového chování dětí a mládeže. Pro školy a školská zařízení je zřízen grantový program pro podporu primární prevence.<sup>70</sup>

<sup>67</sup> PRAHA.EU, *Členění Prahy* [Online] [Cit. 2018-27-02], Dostupné z: <http://www.praha.cz/mesto-praha/cleneni-prahy>

<sup>68</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, *Statistická Ročenka HL. M. Prahy* [Online] 2017 [Cit. 2018-27-02], Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/46014674/33012017.pdf/4e96571f-c40e-4258-9eff-74a86d9d99dc?version=1.7>

<sup>69</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, *Vzdělání a vzdělávání* [Online] 2016 [Cit. 2018-27-02], Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/46015068/33021917k02.pdf/c5c843be-9a8c-42ee-af77-447844c4dab2?version=1.7>

<sup>70</sup> PRAHA.EU, *AKČNÍ PLÁN školské primární prevence rizikového chování v hlavním městě Praha na rok 2017 s výhledem pro rok 2018* [Online] 2018 [Cit. 2018-09-03], Dostupné z: [http://www.praha.eu/public/bc/d2/9d/2504521\\_802869\\_schvaleny\\_Akcni\\_plan.pdf](http://www.praha.eu/public/bc/d2/9d/2504521_802869_schvaleny_Akcni_plan.pdf)

#### 4.2.1 Charakteristika městské části Praha 20

Městská část Praha 20 – Horní Počernice je podle zákona č. 131/2000 Sb., o hlavním městě v Praze, ve znění pozdějších předpisů, jednou z 57 městských částí hlavního města Prahy. Celková rozloha spravovaného území je 16,96 km<sup>2</sup>. Sousedí se Středočeským krajem a Správními obvody Praha 14, 19 a 21. K 1. 1. 2016 byl celkový počet obyvatel Horních Počernic 15 118.<sup>71</sup>

V městské části Horní Počernice působí 4 základní školy zřizované samosprávou a jedna speciální škola zřizovaná krajem a to:

- Základní škola Ratibořická
- Fakultní základní škola Chodovická
- Základní škola Stoliňská
- Základní škola a Mateřská škola Spojenců 1408
- Základní škola a Mateřská škola Bártlova

V tabulce č. 4 jsou uvedeny kapacitní možnosti a obsazenost škol na Praze 20.

**Tabulka 4: Kapacity a počty žáků základních škol**

	Kapacita ZŠ 2016/2017	Obsazenost 2015/2016
ZŠ Ratibořická	680	634
FZŠ Chodovická	630	527
ZŠ Stoliňská	470	458
ZŠ a MŠ Spojenců	150	136
MŠ a ZŠ Bártlova (praktická škola)	138	95
Celkem	2068	1850

Zdroj: POČERNICE.CZ, *Demografická studie* [Online] 2016 [2018-26-02], Dostupné z: <https://www.pocernice.cz/app/uploads/2017/01/VS-Demografick%C3%A11-studie-M%C4%8C-Praha-20-2016-final.pdf>

Ze zjištěných údajů lze vyvodit, že základní školy na území Prahy 20 jsou na hraně svých kapacitních možností. Ve školách je dostatek míst pro počernické děti. Zájem o studium v Praze 20 mají ovšem i děti z jiných obcí a městských částí Prahy.

<sup>71</sup> MČ PRAHA 20 HORNÍ POČERNICE, *O městské části* [Online] [Cit. 2018-27-02], Dostupné z: <https://www.pocernice.cz/mestska-cast/o-mestske-casti/>

## **Zdravá městská část Horní Počernice**

V roce 1988 iniciovala Světová zdravotnická organizace (WHO) mezinárodní projekt Zdravé město. Městská část Praha 20 se do projektu zapojila 6. listopadu 2013. Cílem projektu je podpora zdraví občanů a zvyšování kvality života a to vše při respektování principů udržitelného rozvoje.<sup>72</sup>

V rámci projektu mohou příspěvkové organizace zřizované MČ Praha 20 a nestátní neziskové organizace požádat o poskytnutí neinvestiční dotace určené k realizaci projektů a akcí podporující zdraví.<sup>73</sup>

MČ Praha 20 každoročně pořádá veletrh volnočasových aktivit v areálu Chvalské tvrze, kde mají děti možnost, přihlásit se na kroužky a jiné aktivity.

### **4.3 Základní škola Ratibořická**

Škola se nachází v klidné oblasti Horních Počernic u konečné zastávky MHD. Zřizovatelem ZŠ Ratibořická je úřad městské části Praha 20 – Horní Počernice. Základní škola s 1 - 9. ročníkem byla založena v roce 1959. Statut příspěvkové organizace vykonávající činnost základní školy, školní jídelny, školní družiny a školního klubu získala škola 1. ledna 1996.<sup>74</sup>

Počtem svých žáků se řadí mezi větší školy. Škola nemá problémy s naplněností tříd. K zápisu do prvních tříd přichází více dětí, než je možné přijmout. Počet žáků k 30. 6. 2017 byl 631, maximální možná kapacita 680 žáků.<sup>75</sup>

V roce 2009 byla škola jmenována SMART centrem a každý rok tento titul obhájí. V roce 2014 získala mezinárodní titul Ekoškola. V roce 2015 se stala Fakultní školou Univerzity Karlovy v Praze, Pedagogické fakulty. Škola také slouží jako centrum pro další

---

<sup>72</sup> ZDRAVÉ HORNÍ POČERNICE, *O projektu* [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://www.zdravehornipocernice.cz/?page\\_id=81](http://www.zdravehornipocernice.cz/?page_id=81)

<sup>73</sup> ZDRAVÉ HORNÍ POČERNICE, *Pravidla pro poskytování účelové neinvestiční dotace* [Online] 2018 [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://www.zdravehornipocernice.cz/wp-content/uploads/pravidla\\_2018\\_vc.\\_priloh.pdf](http://www.zdravehornipocernice.cz/wp-content/uploads/pravidla_2018_vc._priloh.pdf)

<sup>74</sup> ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

<sup>75</sup> ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

vzdělávání pedagogických pracovníků. Škola opakovaně získává titul „aktivní škola“ udělovaný portálem Proškoly.cz. Škola spolupracuje se školami v Evropě a pořádá výměnné pobyty v Německu.

Velké pozornost školy se upíná ke sběru papíru. Škola se každoročně zúčastní Velké ceny Euro Waste a Českých sběrných surovin, ve které se ZŠ Ratibořická pravidelně umisťuje na prvním místě ve sběru dle celkového množství.

#### 4.3.1 Charta

Škola se řídí školním vzdělávacím programem a koncepčním záměrem rozvoje školy. Školní vzdělávací program ZŠ Ratibořická je v duchu myšlenky Johna Donna „*Žádný člověk není ostrov sám pro sebe*“, tedy vést děti ke spolupráci a vzájemnému respektu. Cílem a smyslem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí a připravit je tak na další vzdělávání, rozvoj a přechod do života dospělých. Jedním z úkolů a koncepčním záměrem školy je vést studenty k ochraně svého fyzického a duševního zdraví.<sup>76</sup>

Podle zákona školského zákona č. 561/2004 Sb. patří mezi obecné cíle vzdělávání poskytnutí základních znalostí o ochraně zdraví.

#### 4.3.2 Personál

V ZŠ Ratibořická bylo k 30. 6. 2017 zaměstnáváno 62 zaměstnanců, z toho 44 pedagogů. Složení pedagogického sboru tvoří ředitelka, statutární zástupce ředitele, další zástupce ředitele, pedagogové včetně metodičky prevence a výchovné poradkyně, koordinátorka EVVO, koordinátorka ICT, koordinátorka ŠVP a vychovatelky školní družiny. Pro lepší přehled je personál školy popsán v tabulce č. 5.<sup>77</sup>

---

<sup>76</sup> ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP\\_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1\\_8\\_verze\\_bez\\_RVP.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1_8_verze_bez_RVP.pdf)

<sup>77</sup> ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

**Tabulka 5: Personální zabezpečení (bez asistentů)**

Pracovníci	Stav k 30. 6. 2017
	Fyzické osoby
Pedagogičtí	44
Nepedagogičtí	18
Celkem	62

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

Pedagogický sbor je smíšený, ovšem s převahou žen. Věková struktura sboru je rozdělena rovnoměrně a je složena jak z mladší generace, tak i ze zkušených pedagogů. K personálním změnám dochází především z důvodu odchodu do důchodu. Věková struktura pedagogických pracovníků je znázorněna v tabulce č. 6.<sup>78</sup>

**Tabulka 6: Věková struktura pedagogických pracovníků k 30. 6. 2017**

Věk	do 30 let	31 – 40 let	41 – 50 let	51 – 60 let	nad 60 let
Počet	5	6	12	20	4

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

Velký důraz je kladen na další vzdělávání pedagogických i provozních pracovníků, zavádění nových inovací, metodických postupů a technologií a s tím související školení. V tabulce č. 7 je podrobněji rozepsáno, kolik pedagogů má potřebnou kvalifikaci. Dva pedagogové stále ještě studují.<sup>79</sup>

**Tabulka 7: Kvalifikace pedagogických pracovníků k 30. 6. 2017**

ZŠ	Kvalifikovaní pracovníci	Nekvalifikovaní pracovníci
I. stupeň	20	0
II. stupeň	14	2
Vychovatelé	7	1

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

<sup>78</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

<sup>79</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

### 4.3.3 Normy a pravidla

Škola je při výkonu své funkce povinna dodržovat právní předpisy, viz kapitola 3.6.2. Legislativní aspekty. Na jejichž základě si škola tvoří své vlastní závazné předpisy, které jsou pro všechny členy dané instituce závazné. Mezi školou individuálně vytvořené předpisy patří především školní řád a školní vzdělávací program pro základní vzdělávání.

#### Školní řád

Školní řád stanovuje pravidla chování a jednání po dobu poskytování pedagogických služeb, tj. zpravidla po dobu vyučování nebo školní akce. Upravuje povinnosti a práva žáků a jejich zákonných zástupců ve škole, provoz a vnitřní režim školy, podmínky k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků a podmínky zacházení s majetkem školy ze strany žáků.<sup>80</sup>

Z hlediska podpory zdravého životního stylu má ZŠ Ratibořická ve školním řádu uvedeno jako svou povinnost zajistit bezpečnost a ochranu zdraví žáků při vzdělávání a poskytovat žákům informace k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví. Působit na žáky v oblasti primární prevence užívání návykových látek. Všichni zaměstnanci jsou při vzdělávání žáků povinni, přihlížet k základním fyziologickým potřebám dětí a vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku sociálně patologických jevů. Žáci mají zakázáno jíst v průběhu vyučovací hodiny. Pokud se žák potřebuje napít, vykoná tak, aby nenarušoval výuku. Bezpečnost a ochranu zdraví žáků při akcích mimo školu zajišťuje vždy minimálně jeden pedagog. Na jednu osobu zajišťující bezpečnost a ochranu zdraví žáků mimo školu nemůže připadnout více než 25 žáků. Každý úraz, poranění či nehoda, k níž dojde v prostorách školy nebo při akci pořádané školou, jsou žáci povinni nahlásit pedagogickému dozoru. Zaměstnanci školy jsou povinni oznamovat a evidovat údaje související s úrazy žáku a poskytovat první pomoc.<sup>81</sup>

---

<sup>80</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní řád*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02\\_skolni\\_rad\\_2017\\_2.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02_skolni_rad_2017_2.pdf)

<sup>81</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní řád*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02\\_skolni\\_rad\\_2017\\_2.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02_skolni_rad_2017_2.pdf)

V celém areálu školy je zakázáno užívání všech návykových látek včetně kouření. Ve školním řádu jsou podrobně popsány postupy, jak mají pedagogové reagovat v případě držení, zneužití či distribuce těchto látek.<sup>82</sup>

Žáci jsou se školním řádem seznámeni první vyučovací hodinu školního roku prostřednictvím svých třídních učitelů. Zákonní zástupci na třídních schůzkách či při individuálních konzultacích. Školní řád je také zveřejněn pro všechny žáky na přístupném místě ve škole a na webových stránkách školy.<sup>83</sup>

### **Školní vzdělávací program**

Školní vzdělávací program je zpracovaný dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Obsahem školního vzdělávacího programu je charakteristika a údaje o škole, učební plán, učební osnovy a metodika hodnocení žáků.

V učebních osnovách vyučovaných předmětů je dbáno na rozvoj povědomí žáků o zdravém životním stylu. Žáci prvního, druhého a třetího ročníku získávají základní znalosti o zásadách zdravého životního stylu prostřednictvím předmětu Prvouka. Ve čtvrtém a pátém ročníku navazuje na výuku o zdraví předmět Přírodověda a Vlastivěda. V šestém až devátém ročníku Přírodopis a Výchova k občanství. V osmém a devátém ročníku v předmětu Chemie, po jehož absolvování jsou studenti schopni posoudit různé potraviny z hlediska zdravé výživy. V sedmém a osmém ročníku je vyučován předmět Výchova ke zdraví, který se daného tématu týká přímo. Tělesná výchova, vede žáky ke zdravému pohybu a je vyučovaná po celou dobu povinné školní docházky. Jako volitelný předmět si žáci mohou zvolit Sportovní hry, který rozšiřuje a navazuje na Tělesnou výchovu.<sup>84</sup>

Školní vzdělávací program je každoročně hodnocen. Toto hodnocení vede k následným úpravám.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní řád*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02\\_skolni\\_rad\\_2017\\_2.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02_skolni_rad_2017_2.pdf)

<sup>83</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní řád*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02\\_skolni\\_rad\\_2017\\_2.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02_skolni_rad_2017_2.pdf)

<sup>84</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní vzdělávací program* [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP\\_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1\\_8\\_verze\\_bez\\_RVP.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1_8_verze_bez_RVP.pdf)

<sup>85</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní vzdělávací program* [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP\\_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1\\_8\\_verze\\_bez\\_RVP.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1_8_verze_bez_RVP.pdf)



## Koncepce rozvoje školy 2016 – 2018

Z důvodu modernizace a zkvalitnění výuky sestavila škola v roce 2016 Koncepti rozvoje školy. Škola klade velký důraz na oblast informačních a komunikačních technologií, environmentální výchovu, výuku cizích jazyků a čtenářskou gramotnost. Základní vzdělávání vede žáky k osvojení strategie učení, účinné komunikaci, tvořivému myšlení, ohleduplnosti a tolerantnosti k jiným lidem, poznávání a realizování svých schopností a ochraně zdraví. Cílem je, aby škola byla místem, kde se všichni, kteří ji navštěvují, cítí dobře.<sup>86</sup>

### 4.3.4 Hmotná zařízení

Škola má celkem tři budovy včetně tělocvičny, ve kterých je 24 kmenových tříd. K vybavení patří tělocvična, školní jídelna, učebna dílen a učebna domácích nauk, počítačová učebna, jazyková laboratoř Robotel, 2 jazykové učebny, šatny. Škola disponuje také školní družinou. Celá škola je připojena k internetu. K vybavení tříd patří 25 interaktivních tabulí SMART Board, 4 vizualéry, 29 dataprojektorů, hlasovací systém Response, digitální jazyková laboratoř Robotel, mobilní digitální třída s 27 netbooky a měřicí čidla Pasco, sada Ipadů. Kapacita školy je 680 žáků.<sup>87</sup>

Škola je rozdělena na tzv. „malou budovu“ a tzv. „hlavní budovu“. Tyto budovy jsou propojeny spojovací chodbou. K přechodu mezi budovy není proto nutné vycházet ven

V hlavní budově se nachází vedení školy, kabinety pedagogů, kmenové třídy vyšších ročníků 1. stupně a celého 2. stupně.

V malé budově je v přízemí umístěna školní jídelna. V 1. patře se obvykle nachází třídy určené pro výuku žáků 1. a 2. tříd. 2. patro slouží pro potřeby školní družiny a je zde také umístěna žákovská knihovna.

V roce 2013 proběhla v hlavní budově velká stavební akce, kdy byla zřízena půdní vestavba. Tím se výrazně zlepšily prostorové podmínky. Škole přibyly 2 kmenové třídy,

---

<sup>86</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Koncepce rozvoje školy* [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/2016\\_2018.doc](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/2016_2018.doc)

<sup>87</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

2 jazykové učebny a velké podkrovní prostory pro školní družinu a školní klub. Po kolaudaci vestavby se kapacita školy zvýšila z 650 žáků na 680.<sup>88</sup>

Kromě své vlastní tělocvičny si škola pronajímá tělocvičnu TJ Sokol Horní Počernice vzdálené od školy pět minuté chůze. Za pronájem tělocvičny škola platí 400 Kč za jednu hodinu. K pohybovým aktivitám škola dále využívá sportovní areál mezi ZŠ Ratibořická, FZŠ Chodovická a Gymnáziem Chodovická, který patří obci a školy ho spravují formou výpůjčky. V areálu je školám k dispozici fotbalové hřiště s umělým povrchem, atletický ovál, dvě hřiště na beach volejbal a nohejbal, dvě menší multifunkční hřiště s umělým povrchem, výseč pro vrh koulí, laťka pro skok vysoký a street workout park. Školy mohou areál využívat kdykoli potřebují, proto bývá dosti zaplněný.

#### **4.3.5 Hospodaření školy**

Příspěvková organizace ZŠ Ratibořická se řídí zákonem č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, ve znění pozdějších předpisů, Škola je financována z rozpočtu zřizovatele, tj. Městská část Praha 20 – Horní Počernice, ze státních dotací, z dotací Evropské unie, z účelových i neúčelových sponzorských darů a z doplňkových činností. Ze státního rozpočtu jsou financovány platy zaměstnanců, odvody, učební pomůcky, učebnice a další vzdělávání pedagogických pracovníků. Od zřizovatele je škole přispíváno zejména na provoz, tzn. materiál, energie, opravy a údržba a další. Celkový rozpočet musí být vyrovnaný (kromě doplňkové činnosti) a schvaluje ho zřizovatel. Celkový hospodářský výsledek může být vylepšen doplňkovou činností.

ZŠ Ratibořická má stabilně kladný hospodářský výsledek. Jako doplňkovou činnost škola pronajímá tělocvičnu a další učebny. Škole se daří úspěšně získávat dotace z fondů Evropské unie.

Hospodářský výsledek školy za rok 2017 je cca 285 000 Kč. V následujících tabulkách (8, 9, 10, 11) jsou uvedeny hospodářské výsledky za poslední čtyři roky. Hospodaření školy za poslední čtyři roky je podrobněji rozepsáno v přílohách 5, 6, 7, 8.

---

<sup>88</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

## 2016

**Tabulka 8: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2016 (v Kč)**

	Výnosy	Náklady	Hospodářský výsledek
Státní rozpočet	24 001 630,00	24 001 630,00	0,00
Provozní a ostatní příspěvky	6 795 214,00	6 795 214,00	0,00
Ostatní činnost	5 389 964,35	5 389 916,74	47,61
Doplňková činnost	376 460,00	80 822,00	295 638,00
<b>Celkem</b>	<b>36 563 268,35</b>	<b>36 267 582,74</b>	<b>295 685,61</b>

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

## 2015

**Tabulka 9: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2015 (v Kč)**

	Výnosy	Náklady	Hospodářský výsledek
Státní rozpočet	22 717 358,00	22 717 358,00	0,00
Provozní a ostatní příspěvky	5 843 296,00	5 843 296,00	0,00
Ostatní činnost	4 939 471,00	4 901 471,00	38 000,00
Doplňková činnost	293 676,00	30 533,00	263 143,00
<b>Celkem</b>	<b>33 793 801,00</b>	<b>33 492 658,00</b>	<b>301 143,00</b>

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2015/2016*, [Online] [2018-05-03], Dostupné z: <http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2016/10/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2015-2016.pdf>

## 2014

**Tabulka 10: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2014 (v Kč)**

	Výnosy	Náklady	Hospodářský výsledek
Státní rozpočet	21 074 863,00	21 074 863,00	0,00
Provozní a ostatní příspěvky	4 991 700,00	4 991 700,00	0,00
Ostatní činnost	1 469 483,05	1 259 007,50	210 475,55
Doplňková činnost	331 272,00	57 505,00	273 767,00
<b>Celkem</b>	<b>27 867 318,05</b>	<b>27 867 318,05</b>	<b>484 242,55</b>

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva ZŠ Ratibořická 2014/2015, Příloha č. 3, Vlastní zpracování*

## 2013

**Tabulka 11: Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2013 (v Kč)**

	Výnosy	Náklady	Hospodářský výsledek
Státní rozpočet	20 247 000,00	20 247 000,00	0,00
Provozní a ostatní příspěvky	4 993 311,70	4 993 311,70	0,00
Ostatní činnost	1 982 667,25	1 927 680,10	54 987,15
Doplňková činnost	309 489,00	68 603,00	240 886,00
<b>Celkem</b>	<b>27 532 467,95</b>	<b>27 236 594,8</b>	<b>295 873,15</b>

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva ZŠ Ratibořická 2013/2014, Příloha č. 3, Vlastní zpracování*

### 4.3.6 Aktivity školy podporující zdraví

#### Školní stravování

Školní jídelna je umístěna přímo v prostorách školy. Kapacita školní jídelny je 630 strážníků. K dispozici je kolem 130 míst k sezení. Ve školním roce 2016/2017 se ve školní jídelně stravovalo 572 žáků. Jídelna je prostorná, dostatečně osvětlená a moderně vybavená.

V kuchyni pracuje celkem šest kuchařek, z toho tři plnohodnotně vyučené a tři pomocné kuchařky. Vedoucí jídelny má vystudovanou Střední zdravotnickou školou, obor dietní sestra a pravidelně se účastní školení z oblasti školního stravování.

Školní jídelna nabízí pouze jedno menu. Denní nabídka se vždy skládá z polévky, hlavního jídla a doplňku v podobě salátu, dezertu či ovoce. K pití je vždy k dispozici čistá voda, čaj a občas ochucené mléko či ovocné šťávy. Jídelničky tvoří vedoucí jídelny ve spolupráci s hlavní kuchařkou. Děti mají také možnost, nechat si ve školní jídelně ohřát vlastní jídlo, které si přinesou.

Výdej obědů obvykle probíhá od 11:00 do 14:00 v doprovodu učitele konajícího dohled, případně na pokyn pracovnice jídelny. Výjimečně se doba výdeje obědů mění například v poslední školní den. Každý strážník vlastní čip, kterým prokazuje nárok na svůj oběd, to znamená, předplacený. V případě, že čip zapomene doma, musí se dostavit do kanceláře školní jídelny, kde mu vedoucí jídelny vystaví náhradní stravenku, vrátí se do jídelny a jako poslední ze své třídy nebo skupiny (družina) obdrží oběd. Za čip se platí záloha ve výši 115 Kč, která se vrací po ukončení docházky do školní jídelny.

Stravné je možné platit pomocí trvalého příkazu k úhradě nebo inkasem a to vždy nejpozději do prvního dne v měsíci. Při nezaplacení stravného může vedoucí školní jídelny

dítěti obědy zablokovat až do řádného uhrazení. Ceny stravného se podle vyhlášky 107/2005 Sb. o školním stravování liší dle zařazení strávnicka do věkové skupiny. Do věkové skupiny jsou žáci řazení podle věku, kterého dosáhnou příslušný školní rok. Ceny stravného pro školní rok 2017/2018 jsou uvedeny v následující tabulce číslo 12.

**Tabulka 12: Ceník školních obědů**

Věková skupina	Cena
6 – 10 let	594 Kč (27 Kč/oběd)
11 – 14 let	638 Kč (29 Kč/oběd)
15 let a výše	682 Kč (31 Kč/oběd)

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Řád školní jídelny*, Vlastní zpracování

Pokud si strávnick oběd včas neodhlásí a následně nepřevezme, je mu účtována plná cena. Odhlášky obědů jsou možné denně od 7:00 do 8:00 a to přes telefon, e-mail nebo na internetových stránkách školy. Pokud žák onemocní, oběd si může ze školní jídelny s sebou odnést v přenosných krabičkách pouze první den nemoci.

Žák stravující se ve školní jídelně musí dodržovat pravidla určená řádem školní jídelny. Před vstupem do jídelny si umyje ruce a odloží kabát, či tašku do šatny. Chová se ohleduplně k ostatním stravujícím, obědvá klidně a v jídelně se zbytečně neprodlévá. Na podnose přenáší pouze jídlo. Použité nádobí uklidí na určené místo, své místo zanechá čisté. Z jídelny neodnáší nádobí ani jídlo. Úraz nebo nevolnost hlásí žáci učitelům konajícímu dohled.

Stejně tak jako pro žáky, jsou v řádu školní jídelny stanoveny povinnosti pro dohlížející učitele. Ty musí k dohledu nastoupit včas. Sleduje průběh oběda, neukázněného žáka vykáže z jídelny nebo ho zařadí na oběd v závěru provozu. V případě potřeby organizuje čekání ve frontě. Sám obědvá až po skončení dohledu.

Školní jídelna je podle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů povinná, řídit se spotřebním košem. Škola vypočítává průměrnou spotřebu potravin každý měsíc v hodnotách „jak nakoupeno“. Výsledné, skutečné hodnoty porovná s normou. Přípustná tolerance od normy je + - 25 % s výjimkou tuků a cukru, kde udávané množství představuje horní hranici. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze naopak nad hranici tolerance zvýšit.

V Tabulce číslo 13 je uvedeno plnění spotřebního koše ZŠ Ratibořická za školní rok 2016/2017.

**Tabulka 13: Plnění spotřebního koše ZŠ Ratibořická 2016/2017**

	Plnění v %	Přípustný interval v %
Maso	84,72	75 - 125
Ryby	110,59	
Mléko	76,29	
Mléčné výrobky	97,62	
Tuky volné	75,25	<100
Cukry volné	52,25	
Zelenina	88,04	75-150
Ovoce	107,45	
Brambory	76,60	
Luštěniny	69,37	

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Spotřební koš*, Vlastní zpracování

Výživové normy pro školní stravování jsou uvedeny v příloze číslo 1. Spotřební koš základní školy Ratibořická v příloze 10.

Pro ověření, zda školní jídelna nabízí strávnickům vhodnou a čerstvou stravu, se autor rozhodl provést jako doplňkovou metodu přímého pozorování v terénu k ověření, co děti jedí a zda jim strava této jídelny chutná. 20. a 23. února 2018 navštívil školní jídelnu a nabízené školní obědy ochutnal. Pozorování probíhala mezi 12:00 až 13:00. 20. února byla na jídelním lístku uvedena selská polévka, hlavní chod vepřová pečeně s brambory a dušenou baby karotkou a jako doplněk tvarohová borůvková pěna. 23. února školní jídelna nabízela hovězí polévku s krupicí a vejci, maďarský guláš s rýží a pohankou a jako doplněk ovoce, konkrétně banány. Jídelníček na daný týden je uveden v příloze č. 11.

V úterý 20. února 2018 si polévku vzalo 30 % dětí. Hlavní chod si vzali všichni, 24 % žáků si šlo přidat a 29 % dětí většinu vrátila. Autor byl překvapen, že děti neměli velký zájem, ani o tvarohovou borůvkovou pěnu, kterou si vzalo pouze 62 % žáků. Údajně je o moučnících obvykle zájem značný. Kuchařky je pečou samy.

V pátek 23. února 2018 si polévku vzalo 27% žáků. Hlavní chod si stejně jako v den předchozího pozorování odebrali všichni, ačkoliv většinu chodu vrátilo ještě větší množství studentů a to 33 %, přidat si šlo 18 % žáků. Ovoce si vzalo 57 % žáků, ale tady není číslo přesné, neboť mnozí z těchto žáků ovoce nesní. Ovoce je možné najít před školou, v odpadkových koších nebo poházené po chodbách. Konkrétní data k pozorování jsou uvedeny v příloze č. 12.

Ačkoliv autor od obědů ve školní jídelně moc neočekával, kvalita a chuť byla nad jeho očekávání. Polévky byly výborné, lepší než v kdejaké restauraci. Vepřová pečeně byla nádherně měkká a chutná. Špatný nebyl ani maďarský guláš podávaný 23. února. Tvarohová borůvková pěna byla příjemným zpestřením oběda a opět se jí nedá nic vytknout. Ovoce děti dostávají čerstvé a kvalitní.

V rámci tzv. „Pamlskové“ vyhlášky č. 282/2016 Sb., byla škola povinna zrušit automaty, které byly plné sladkostí, slaných pochutin a slazených nápojů. Nyní mají žáci v prostorách školy k dispozici 2 automaty HappySnack s mléčnými produkty a celozrnnými lupínky, které splňují požadavky zdravé výživy. Děti mohou v těchto automatech nakupovat využitím speciální karty, na kterou jim rodiče bankovním převodem pošlou peníze. Po každém dobití, alespoň 50 Kč dostanou jedno mléko zdarma. Ve škole jsou ještě dva automaty pouze na nápoje, v souladu s „Pamlskovou vyhláškou“.

Pokud si žáci zapomenou vzít s sebou do školy pití, mohou si vodu natočit z kohoutku. Na prvním stupni si děti do školy přinášejí vlastní hrnečky, do kterých si mohou natočit čaj.

### **Pohybové aktivity pro žáky**

Každý týden mají žáci ZŠ Ratibořická prvního i druhého stupně zapsány v rozvrhu dvě hodiny předmětu tělesná výchova, která má dětem poskytnout základní pohybové vzdělání, zlepšení fyzické kondice a zdraví, duševní a sociální pohodu, zvýšit zájem o sport. Rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání zpětně umocňuje kvalitu prožitku ze sportování. Žáci jsou vedeni ke spolupráci a komunikaci. Výuka je složena od spontánní pohybové činnosti až k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti. Žáci si v průběhu vyučovacích hodin naučí hrát základní míčové hry, základy gymnastiky, základy atletiky a základní cviky pro zvýšení kondice. Hodnocení žáků přihlíží k odlišným fyzickým možnostem žáků. Pro klasifikaci na konci klasifikačního období jsou nutná alespoň tři hodnocení.

Tělesnou výchovu na prvním stupni vyučují třídní učitelky ve smíšených třídách. Na druhém stupni tělesnou výchovu vyučují dva pedagogové (žena a muž), s odbornou kvalifikací. Žáci všech tříd druhého stupně, jsou rozděleny na skupiny dle pohlaví.

Výuku probíhá v prostorách, které jsou pro ni určeny – v tělocvičně školy a v pronajaté tělocvičně TJ Sokol Horní Počernice. Při příznivém počasí škola k výuce využívá přilehlý venkovní, sportovní areál. O bezpečnostních předpisech jsou žáci poučeni

první vyučovací hodinu školního roku. Žáci, kteří při první hodině chyběli, jsou poučeni dodatečně.

Pro žáky sedmých tříd škola každoročně pořádá lyžařské a snowboardové výcvikové kurzy. Ve školním roce 2016/2017 se těchto kurzů zúčastnilo 72 žáků.<sup>89</sup>

Žáci ZŠ Ratibořická se účastní řady, ve kterých pravidelně dosahují skvělých výsledků. Mezi tyto soutěže patří Sazka Olympijský víceboj, turnaj v malé kopané, McDonald's Cup, turnaj v basketbalu, atletické závody, florbalový turnaj, přespolní běh, cyklistické soutěže a turnaj ve vybíjené. Trofeje a poháry jsou vystaveny v hlavní budově školy.

Jako volitelný předmět si žáci ZŠ Ratibořická mohou v šestém a sedmém ročníku zvolit Sportovní hry, který svým obsahem navazuje na povinný předmět Tělesná výchova. Předmět je vyučován jednu hodinu týdně. Stejně jako Tělesná výchova je předmět vyučován buď v tělocvičně, nebo na hřišti. O předmět je mezi žáky velký zájem.

Škola pro své žáky nenabízí žádné volnočasové zájmové kroužky podporující pohybovou aktivitu. Děti ale mohou využít nabízených kroužků sousední instituce – Dům dětí a mládeže Horní Počernice.

### **Prevence a programy podporující zdraví**

Prevence sociálně patologických jevů je na ZŠ Ratibořická realizována systematicky. Zdravý životní styl je podporován ve spolupráci s externími subjekty. Škola se tímto způsobem snaží žáky upozornit na problematiku v oblasti návykových látek, šikany a jiného rizikového chování. Preventivní akce má na starosti vedení školy, metodička školy, výchovný poradce a školní psycholog.<sup>90</sup>

---

<sup>89</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

<sup>90</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)



Ve škole působí psychologka z PPP pro Prahu 3 a 9, která pravidelně jednou měsíčně a dále dle potřeby dochází do školy. Jednou týdně dochází do školy psychologka MÚ, kterou financuje OSPOD.<sup>91</sup>

Škola má svůj Poradenský tým, který se zaměřuje na stmelování třídních kolektivů, podporu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, kázeňské přestupky a také spolupracuje s pracovníky volnočasového klubu Neposeda. Jde o klub, který pomáhá dětem trávit svůj volný čas po vyučování smysluplně a zcela zdarma.

Ve školním roce 2016/2017 proběhlo v rámci prevence celkem 25 besed. Metodická prevence využila nabízené programy:

- Městské policie hl. m. Prahy, Policie ČR
- Proximy Sociale, o. p. s.
- Státního zdravotního ústavu – Národní program boje proti AIDS v ČR
- Občanského sdružení ABATOP
- Projekt Odyssea<sup>92</sup>

V rámci svých vlastních možností škola organizuje vlastní celoškolní projekty a akce. Mezi akce, které podporují zdravý životní styl, patří: Sportovní dopoledne, Sportovní den, turnaj ve vybíjené, turnaj ve florbalu a cyklistický výlet po okolí.

Škola je zapojena do projektu Ovoce a zelenina do škol. Žáci všech ročníků dostávají jednou týdně ovoce zdarma. Někdy je pro všechny žáky přichystán stejný druh ovoce, někdy si mohou vybrat. Nabídka je opravdu pestrá a rozmanitá, včetně sušeného či tropického a méně známého ovoce a zeleniny. Ke každému kusu ovoce nebo zeleniny děti dostanou prospekt s informacemi o daném ovoci.

V rámci projektu Mléko do škol žáci dostávají dvakrát do měsíce jedno neochucené mléko a k tomu jeden jogurt nebo sýr žervé zdarma.

---

<sup>91</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

<sup>92</sup> Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

Škola je již několik let (od roku 2014) zapojena do mezinárodního programu Ekoškola, kterého se v ČR účastní kolem 400 škol. Cílem programu je posílení environmentální výchovy žáků, ale i pedagogů. Koordinátorem programu Ekoškola v České republice je Sdružení TEREZA. Pro získání titulu Ekoškola škola musela ZŠ Ratibořická splnit sedm kroků a to:

- Složit z žáků a učitelů Ekotým
- Zpracovat Analýzu školy
- Sestavit plán činností a akcí
- Průběžně monitorovat a vyhodnocovat plnění plánu
- Vyučovat EVVO téměř ve všech předmětech
- Informovat veřejnost o aktivitě školy
- Sestavit celoškolský Ekokodex

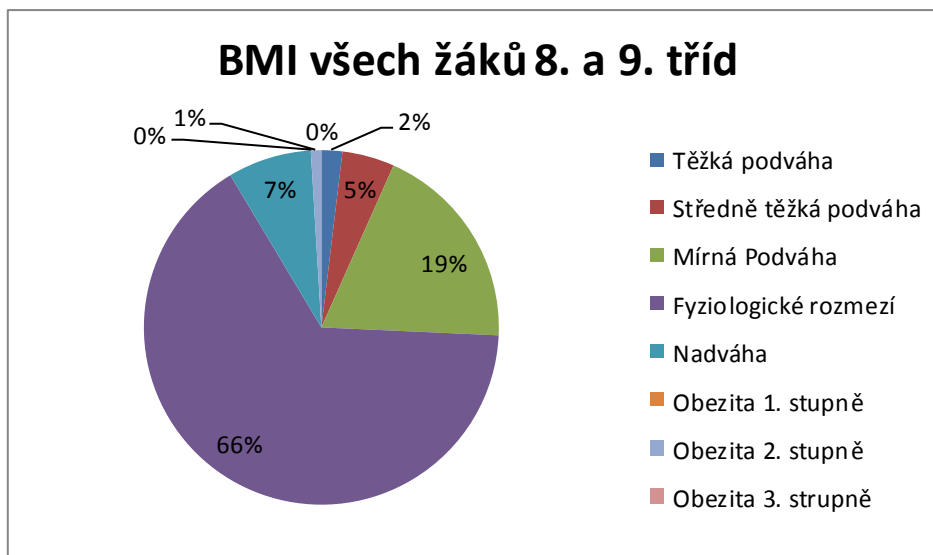
Díky činnostem prováděným v rámci programu Ekoškola se zlepšuje prostředí školy. Náklady pro program Ekoškola jsou minimální. Za první rok musela škola uhradit 1900 Kč a 900 Kč za registraci do mezinárodní sítě Ekoškol. Další účast v programu je již zdarma, včetně veškerých konzultací a seminářů.

#### **4.4 Body Mass Index**

V únoru roku 2018 bylo u žáků osmých a devátých tříd ZŠ Ratibořická, v průběhu výuky předmětu tělesná výchova, provedeno měření výšky a tělesné hmotnosti. Získaná data byla využita k výpočtu Body Mass Index jednotlivých žáků, která slouží k hodnocení fyzické zdatnosti. Metoda je podrobněji popsána v kapitole 3.5 Body Mass Index. Změřeno bylo celkem 105 žáků ve věku 13 – 16 let, z toho 47 chlapců a 58 dívek. Děti jsou v tomto věku již dostatečně vyvinuté, aby měření mělo smysl. Mírné odchylky směrem k podvázce lze u zkoumané skupiny vzhledem k věku tolerovat.

Výsledky jsou pro lepší přehled znázorněny v následujících grafech:

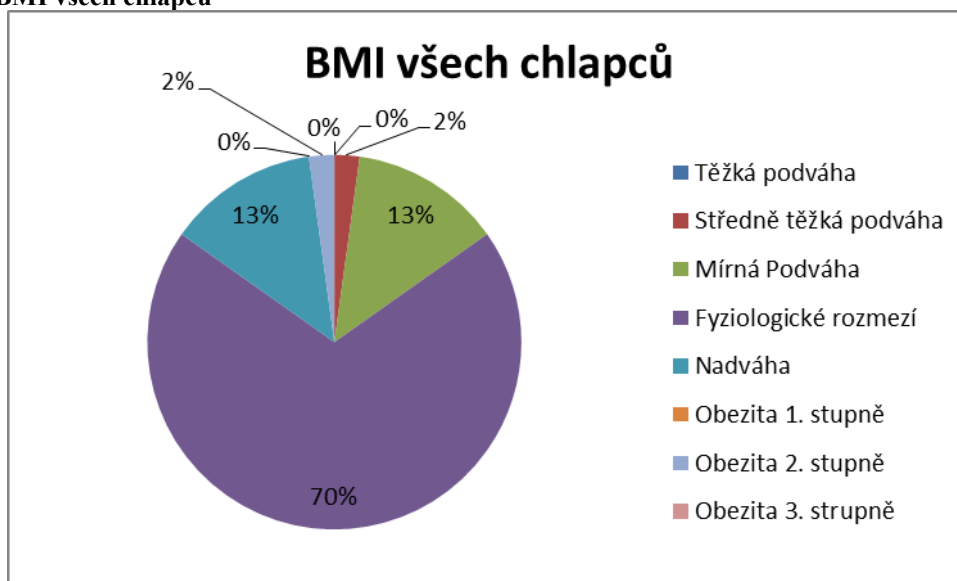
**Graf 1: BMI všech žáků 8. a 9. tříd**



Zdroj: PŘÍLOHY 14, 15, 16, 17, 18, Vlastní zpracování

2 % zkoumaných žáků se řadí do skupiny těžká podváha, 5% do skupiny středně těžká podváha, 19 % do skupiny mírná podváha, 66 % žáků dosahuje ideálních hodnot, 7 % žáků trpí nadváhou a 1 % žáků se řadí do skupiny obezita 2. stupně.

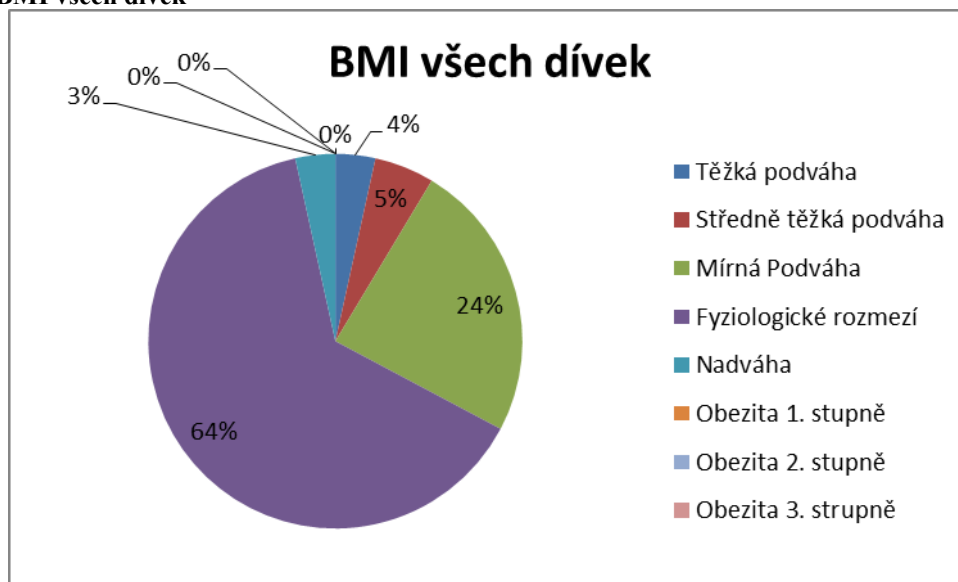
**Graf 2: BMI všech chlapců**



Zdroj: PŘÍLOHY 14, 15, 16, 17, 18, Vlastní zpracování

Z celkového počtu chlapců mají 2 % středně těžkou podváhu, 13% mírnou podváhu a 13 % nadváhu, 2 % obezitu 2. stupně, avšak naprostá většina (70 %) má ideální tělesnou hmotnost.

**Graf 3: BMI všech dívek**



Zdroj: PŘÍLOHY 14, 15, 16, 17, 18, Vlastní zpracování

U dívek se v kategorii ideální tělesné hmotnosti nachází 64 %, 4 % trpí těžkou podváhou, 5 % Středně těžkou podváhou, 24 % mírnou podváhou a pouze 3 % nadváhou.

Průměrná hmotnost všech zkoumaných chlapců je 66 kg, průměrná výška 175 cm a průměrné BMI 21,50 což je klasifikováno jako normální, ideální hodnota. Průměrná hmotnost všech zkoumaných dívek je 53 kg, průměrná výška 164 cm a průměrné BMI 19,68. Stejně tak jako u chlapců jsou tyto hodnoty klasifikovány jako normální a ideální.

Osm jedinců, z toho 6 chlapců a 2 dívky se těsně řadí do skupiny s nadváhou a pouze jeden chlapec do skupiny obezita 2. stupně. Dle názoru autora se jedná o uspokojivé výsledky. Většina žáků má BMI v normě, tj. 18,5 – 24,9.

## 5 Vyhodnocení a doporučení

### 5.1 Vyhodnocení

Hlavním cílem analýzy instituce ZŠ Ratibořická bylo ověření hypotéz, zda škola plní své veřejné poslání zdravého životního stylu a zda má pro to dostatek prostředků. Po provedení Univerzální institucionální analýzy Bronislava Malinowského je možné tvrdit, že své veřejné poslání plní velmi dobře a má pro to dostatek prostředků.

Zkoumaná instituce disponuje dostatečně četným a odborně způsobilým personálem k výuce a výchově žáků základní školy. Pro podporu zdravého životního stylu má škola k dispozici vlastní metodičku prevence, výchovnou poradkyni, vedoucí školní jídelny, dostatek pedagogů k výuce tělesné výchovy. Do školy také pravidelně dochází dvě psychologičky.

Škola dodržuje všechny zákony a vyhlášky, které jsou pro ni určeny legislativním rámcem České republiky. Dále je instituce řízena vnitřními normami, které si vytvořila sama ve školním řádu, školním vzdělávacím programu a koncepci školy. Tato pravidla jsou vhodně sestavena bez žádného významného nedostatku.

Z hlediska hmotného zařízení má škola perfektní zázemí. Moderní jídelna je dostatečně velká pro aktuální počet strávníků, kteří ji navštěvují. Dvě tělocvičny a velký, moderní sportovní areál, který má škola k dispozici, poskytují skvělé podmínky k výuce tělesné výchovy a jiným pohybovým aktivitám. Sportovní areál a pronajímanou tělocvičnu TJ Sokol Horní Počernice ovšem nevyužívá ZŠ Ratibořická sama. Proto škola nemůže rozšířit výuku tělesné výchovy na více nežli dvě povinné hodiny týdně.

Za posledních pět let měla škola vždy kladný celkový hospodářský výsledek a to především díky doplňkovým činnostem. Škole se také daří získávat dotace a granty.

Možnosti stravování žáků jsou na dobré úrovni. Školní jídelna, až na jednu výjimku (luštěniny), plní spotřební koš dle stanovených norem. Podávané pokrmy jsou navíc velmi chutné a připravované dle hygienických zásad. Přesto děti toho ve školní jídelně moc nesnědí. Zájem mají většinou pouze o hlavní chod. Tím, že si děti neberou polévky, ovoce

a ostatní doplňky, nelze z autorova pohledu vinit školní jídelnu. Chody, které autor ochutnal, byly skutečně výborné. Autor se domnívá, že děti polévky vrací, protože většina z nich na ně není zvyklá z domova. Je smutné, že děti často tvrdí, že jim ve školní jídelně nechutná, ačkoliv jídla často ani neochutnají. Nedostatek autor shledává v nemožnosti výběrů jídla z více menu. Pokud žáci nemají možnost výběru, není možné se vždy všem zavděčit.

K nákupu jídla mohou žáci využít automatů, které nabízejí pouze zdravý sortiment dle „Pamlskové vyhlášky“. Musí mít k tomu ale speciální kartičku, na kterou jim dobíjí kredit jejich rodiče. Za hotovost si ve škole nic nekoupí, takže pokud nemají vlastní svačinu a ani nabitou kartičku, musí být o hladu až do oběda. Automaty na nápoje peníze přijímají, žáci si také mohou natočit vodou z vodovodu.

Celoškolní projekty a akce nejsou téměř vůbec zaměřeny na podporu zdraví. Většina těchto akcí je zaměřena na ekologii.

Témata besed s využitím externích subjektů, pořádaných v rámci prevence jsou správně rozloženy mezi všechny okruhy, které by měli zahrnovat. Podpora zdraví je v tomto směru dostatečná.

Pozitivně lze ohodnotit zapojení školy do projektů Mléko do škol a Ovoce a zelenina do škol. Škola projevuje zájem o to, aby děti konzumovali více těchto produktů.

Ačkoliv se škola sama neprezentuje jako škola podporující zdraví, hodnoty BMI, které byly u žáků vypočteny, dokazují, že jsou na tom, až na výjimky, po fyzické stránce skutečně dobře. To potvrzují i výkony, které žáci podávají ve sportovních soutěžích, při kterých žáci poráží i zástupce škol se sportovním zaměřením.

## **5.2 Doporučení**

Přestože si škola své veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu plní, existují oblasti, které by mohla zlepšit. Na základě zjištěných nedostatků uvedených v předchozí kapitole 5.1 *Výsledky* autor navrhuje následující opatření:

### **Plnění výživových norem**

Z údajů uvedených ve spotřebním koši za období 1. 9. 2016 – 30. 6. 2017 lze vyvodit, že by škola měla navýšit obědy obsahující luštěniny a to minimálně o 6 %, ale spíše více.

### **Rozšíření nabídky školní jídelny**

Náklady na rozšíření nabídky školní jídelny nelze snadno určit a muselo by dojít k důkladným propočtům, ke kterým autor práce nemá dostatečné informace. Škola by musela přijmout nové kuchařky a rozšířit prostory výdeje obědů.

### **Plýtvání žáků s ovocem**

Problém s plýtváním žáků s čerstvým ovocem se dá vyřešit tak, že žákům bude podáváno již nakrájené v mističkách nebo v podobě ovocných nebo zeleninových salátů. Školní jídelna disponuje dostatečně početným personálem pro tento druh přípravy. Náklady na toto řešení by tak byly nulové.

### **Pitný režim**

Pokud si žáci zapomenou vzít do školy láhev s vodou a nemají u sebe peníze, jejich jediná možnost doplnění tekutin je pít vodu přímo z vodovodu. To může být pro některé žáky ponižující. Proto by bylo vhodné, aby škola rozmístila po centrálních chodbách pitné fontánky nebo automaty s vodou, kde by si děti mohli vodu natočit do kelímků. Pro tuto inovaci by škola mohla oslovit zřizovatele nebo se pokusit získat dar od svých sponzorů.

### **Pohyb**

Pro rozšíření pohybových aktivit žáků je jako možné řešení zapojení školy do projektu Hodina pohybu navíc. Škola ale nemá v současné době pro tento projekt dostatečné prostory. Městská část Praha 20 plánuje výstavbu nové sportovní haly, kterou by využívaly 4 školy zřizované MČ Praha 20 a to včetně ZŠ Ratibořická, která by halu využívala 36 hodin týdně. Projekt je vypracovaný a momentálně se čeká na územní řízení a stavební povolení. Problém je ale ve financování stavby. Obec zatím nemá žádné finanční prostředky na její stavbu. Po dokončení stavby, by se ZŠ Ratibořická mohla do projektu zapojit.

### **Školní akce podporující zdraví**

Jednou za rok by škola mohla pořádat „Zdravý den“. Pro žáky by byly přichystané soutěže s tématy zdravého životního stylu. Součástí tohoto dne by byla také beseda o zdravé výživě. Ve školní jídelně by pro žáky bylo připraveno speciální menu mezinárodní kuchyně, kterému mu předcházela přednáška s informacemi o podávaných chodech. Náklady na přednášky by mohli být uhrazeny prostřednictvím účelové neinvestiční dotace z rozpočtu MČ Praha 20 na podporu aktivit v rámci projektu Zdravá MČ Horní Počernice.

### **Projekt Škola podporující zdraví**

Optimálním řešením podpory zdraví na ZŠ Ratibořická by bylo zapojení školy do projektu Škola podporující zdraví. Tento program nelze zužovat jenom na pohyb a na zdravou stravu ve školní jídelně. Je to komplexní program, který přetváří prostředí školy a vytváří ho příjemným. Školy, které jsou zapojeny do tohoto programu, vykazují lepší výsledky svých žáků. Podmínky pro získání titulu Zdravá škola jsou na podobném principu jako u projektu Ekoškola. Kromě zlepšení prostředí školy a výchovy žáků by tento projekt zvedl škole prestiž. Problémem je, že dosud neexistuje žádná systémová finanční podpora tohoto projektu.

### **Projekt Zdravá školní jídelna**

Dalším projektem, který by zvedl prestiž školy je Zdravá školní jídelna. Pro získání titulu škola musí splnit 10 kritérií. Většinu z nich již ZŠ Ratibořická splňuje. Projekt přináší rady, recepty a příručky, které pomáhají školní jídelnu sladit s nejmodernějšími poznatky o zdravé výživě.



## 6 Závěr

Tato bakalářská práce byla zaměřena na zdravý životní styl mládeže do 18 let. V teoretické části byly vymezeny základní pojmy, které vedou k utřídění obrazu o zdravém životním stylu. Zdravý životní styl tvoří tři základní pilíře a to strava, pohyb a odpočinek. Dále byly v práci uvedeny informace o základních školách, jejich právní formě, legislativních aspektech, financování a možnostech působení na zdraví svých žáků. Prostředí školy zásadně ovlivňuje životní styl dětí a následně tedy i jejich zdraví v budoucnosti. Závěr teoretické části byl věnován Bronislavu Malinowskému, jehož Univerzální institucionální analýza byla základem pro výzkum v analytické části.

Cílem analýzy v analytické části bylo ověření hypotéz, zda vybraná instituce základní škola Ratibořická, plní své veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek prostředků. ZŠ Ratibořická je umístěna v hlavním městě Praha, konkrétně v městské části Praha 20 – Horní Počernice. Po stručné charakteristice školy následoval popis zjištěných dat o prostředcích školy, do kterých patří personál, normy a pravidla a hmotné zařízení. Na základě těchto dat autor usuzuje, že má škola dostatek prostředků k plnění svého poslání. Své poslání škola plní prostřednictvím aktivit, mezi které patří školní stravování, pohybové aktivity a programy zaměřenými na prevenci. Zde má škola pár drobných nedostatků, a proto byly v práci k tomuto účelu uvedeny návrhy na jejich nápravu. Přesto lze tvrdit, že škola své poslání z hlediska zdravého životního stylu plní a to velmi dobře. To potvrzují i výsledky měření indexu tělesné hmotnosti žáků osmých a devátých tříd, kdy 66 % žáků dosahují optimálních hodnot, 19 % žáků spadá do kategorie mírné podváhy, což se vzhledem k věku nemusí považovat za problém a 15 % žáků dosahuje hodnot nežádoucích.

O zdravém životním stylu by se toho dalo napsat hodně. Na životní styl mladé populace mají vliv nejen rodiče a škola, ale i kamarádi a média. K tomu, aby okolí na mládež působilo kladně, jsou potřeba správné informace, které je potřeba rozšiřovat dál. Cesta ke zdraví je v rukou nás všech.

## 7 Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje:

DAHLKE, Ruediger. *Program pro zdraví*. Praha : Ikar, 2006. str. 184. ISBN 80-249-0732-1.

FLORIÁNKOVÁ, Marcela. *Zdravý životní styl*. Praha : FRAGMENT, s.r.o., 2016. str. 168. ISBN 978-80-253-2919-1.

HAVLÍNOVÁ, Miluše, a další. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha : Portál, s.r.o., 1998. str. 280. ISBN 80-7178-263-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Pirtál, s.r.o., 2004. str. 174. ISBN 80-7178-927-5.

HRNČÍŘOVÁ, Dana a FLORIÁNKOVÁ, Marcela. *Výživa ve výchově ke zdraví*. Praha : Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2014. str. 92. ISBN 978-80-7434-166-3.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Havlíčkův Brod : Grada Publishing, a.s., 2004. str. 136. ISBN 80-247-0736-5.

MACH, Ivan a BORKOVEC, Jiří. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2013. str. 132. ISBN 978-80-247-8414-4.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kolektiv. *Výchova ke zdraví 2., aktualizované vydání*. Praha : Grada Publishing, 2015. str. 312. ISBN 978-80-247-5351-5.

MALINOWSKI, Bronislav. *A scientific theory of culture and otheressays*. Repr. Chapel Hill: Univ. of North Carolina Press, 1990. ISBN 9780807804339.

MALINOWSKI, Bronislav. *Vědecká teorie kultury*. Brno : Krajské kulturně osvětové středisko v Brně, 1968. str. 185.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a příprava pokrmů*. Praha : Fortuna, 1992. str. 128. ISBN 80-7168-007-9.

SOUKUP, Václav. *Dějiny antropologie*. Praha : Karolinum, 2004. str. 670. ISBN 80-246-0337-3.

ŠULCOVÁ, Eva. *Receptury pokrmů pro školní stravování - 1. díl*. Praha : Společnost pro výživu, 2007. str. 291. ISBN 978-80-293-8912-0.

ŠULCOVÁ, Eva. *Receptury pokrmů pro školní stravování - 3. díl*. Praha : Společnost pro výživu, 2007. str. 285. ISBN 978-80-239-8912-0.

VALENTA, Jiří. *ŠKOLSKÉ ZÁKONY a prováděcí předpisy s komentářem 2017/2018*. Příbram : ANAG, 2017. str. 1070. ISBN 978-80-7554-104-4.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha : Grada, 2008. str. 160. ISBN 978-80-247-6139-8.

### **Právní prameny:**

ČESKO. Zákona č. 250/2000 Sb., ze dne 9. srpna 2016 zákon o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, ve znění pozdějších předpisů.

ČESKO. Vyhláška č. 282/2016 Sb., ze dne 5. září 2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů.

ČESKO. Zákon č. 561/2004 Sb., ze dne 10. listopadu 2004, školský zákon, ve znění pozdějších předpisů.

### **Internetové zdroje:**

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Statistická Ročenka HL. M. Prahy* [Online] 2017. (PDF). [Cit. 2018-27-02]. Dostupné z www: <https://www.czso.cz/documents/10180/46014674/33012017.pdf/4e96571f-c40e-4258-9eff-74a86d9d99dc?version=1.7>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Vzdělání a vzdělávání* [Online] 2016. (PDF). [Cit. 2018-27-02]. Dostupné z www: <https://www.czso.cz/documents/10180/46015068/33021917k02.pdf/c5c843be-9a8c-42ee-af77-447844c4dab2?version=1.7>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Základní školy* [Online]. [Cit. 2018-18-02]. Dostupné z www: <https://www.czso.cz/documents/10180/46002384/2300421715.pdf/3a679c8a-e824-4844-b3c1-245ac5cf30b7?version=1.1>

EVROPSKÝ PROGRAM MLÉKO DO ŠKOL. *Program Mléko do škol* [Online]. [Cit. 2018-18-02]. Dostupné z www: [http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the\\_school\\_milk\\_programme\\_cs.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm).

MČ PRAHA 20 HORNÍ POČERNICE. *O městské části* [Online]. [Cit. 2018-27-02]. Dostupné z www: <https://www.pocernice.cz/mestska-cast/o-mestske-casti/>

MČ PRAHA 20 HORNÍ POČERNICE. *Demografická studie* [Online]. 2016 (PDF). [Cit. 2018-27-02]. Dostupné z www: <https://www.pocernice.cz/app/uploads/2017/01/VS-Demograficka%20-%20studie-M%20-%20Praha-20-2016-final.pdf>

METODICKÝ PORTÁL RVP. *Hodina pohybu navíc, O projektu* [Online]. [Cit. 2018-18-02]. Dostupné z www: <https://hop.rvp.cz/o-projektu>.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ A UNIVERZITA KARLOVA. *Výživa ve výchově ke zdraví* [Online] 2010. (PDF). [Cit. 2018-16-01]. Dostupné z www: <http://www.msmt.cz/file/15325/download/>.

OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL. *Ovoce a zelenina do škol v ČR* [Online]. [Cit. 2018-18-02]. Dostupné z www: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140>.

PRAHA.EU. *AKČNÍ PLÁN školské primární prevence rizikového chování v hlavním městě Praha na rok 2017 s výhledem pro rok 2018* [Online] 2018. (PDF). [Cit. 2018-09-03]. Dostupné z www: [http://www.praha.eu/public/bc/d2/9d/2504521\\_802869\\_schvaleny\\_Akni\\_plan.pdf](http://www.praha.eu/public/bc/d2/9d/2504521_802869_schvaleny_Akni_plan.pdf)

PRAHA.CZ. *Členění Prahy* [Online]. [Cit. 2018-27-02]. Dostupné z www: <http://www.praha.cz/mesto-praha/cleneni-prahy>

STÁTNÍ ZEMĚDĚLĚSKÝ INTERVENČNÍ FOND. *Oznámení o výši ročního limitu na produkty na jednoho žáka ve školním projektu Mléko do škol pro školní rok 2017/2018* [Online] 2017. (PDF). [Cit. 2018-18-02]. Dostupné z www: [https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa\\_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Fzv%2F01%2F11%2F1509459377047.pdf](https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Fzv%2F01%2F11%2F1509459377047.pdf).

STÁTNÍ ZEMĚDĚLĚSKÝ INTERVENČNÍ FOND. *Oznámení o výši ročního limitu na produkty na jednoho žáka ve školním projektu Ovoce a zelenina do škol pro školní rok 2017/2018* [Online] 2017. (PDF). [Cit. 2018-18-02]. Dostupné z www: [https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa\\_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Frv%2F04%2F07%2F1509459325057.pdf](https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Frv%2F04%2F07%2F1509459325057.pdf).

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA. *O projektu* [Online]. [Cit. 2018-18-02]. Dostupné z www: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>.

ZDRAVÉ HORNÍ POČERNICE. *O projektu* [Online]. [Cit. 2018-05-03]. Dostupné z www: [http://www.zdravehornipocernice.cz/?page\\_id=81](http://www.zdravehornipocernice.cz/?page_id=81)

ZDRAVÉ HORNÍ POČERNICE. *Pravidla pro poskytování účelové neinvestiční dotace (příspěvku) z rozpočtu MČ Praha 20 na podporu aktivit v rámci projektu Zdravá MČ Horní Počernice a M21 pro rok 2018* [Online] 2018. (PDF). [Cit. 2018-05-03]. Dostupné z www: [http://www.zdravehornipocernice.cz/wp-content/uploads/pravidla\\_2018\\_vc.\\_priloh.pdf](http://www.zdravehornipocernice.cz/wp-content/uploads/pravidla_2018_vc._priloh.pdf)

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Koncepce rozvoje školy* [Online] (DOC). [Cit. 2018-05-03], Dostupné z www: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/2016\\_2018.doc](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/2016_2018.doc)

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní řád*, [Online] (PDF). [Cit. 2018-05-03], Dostupné z: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02\\_skolni\\_rad\\_2017\\_2.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/02_skolni_rad_2017_2.pdf)

Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Školní vzdělávací program* [Online] (PDF). [Cit. 2018-05-03], Dostupné z www: [http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP\\_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1\\_8\\_verze\\_bez\\_RVP.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/%C5%A0VP_pro-ZV-Z%C5%A0-Ratibo%C5%99ick%C3%A1_8_verze_bez_RVP.pdf)

ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva 2016/2017*, [Online] 2017 (PDF). [Cit. 2018-05-03],  
Dostupné z www:  
[http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016\\_2017.pdf](http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/01/V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD-zpr%C3%A1va-2016_2017.pdf)

## 8 Přílohy

### Příloha 1: Výživové normy pro školní stravování

**Tabulka 14: Výživové normy pro školní stravování**

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
<b>celodenní stravování</b>										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20
	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu									
	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny	
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20	
7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15	
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15	
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15	
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30	

Zdroj: Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování

**Příloha 2: Finanční limity na nákup potravin****Tabulka 15: Finanční limity na nákup potravin**

<b>Věkové skupiny strávníků, hlavní a doplňková jídla</b>	<b>Finanční limity Kč/den/strávník</b>
<b>1. Strávníci do 6 let</b>	
snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00
<b>2. Strávníci 7 – 10 let</b>	
snídaně	9,00 až 15,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	16,00 až 32,00
svačina	6,00 až 10,00
večeře	14,00 až 25,00
Celkem (celodenní)	52,00 až 94,00
<b>3. Strávníci 11 – 14 let</b>	
snídaně	10,00 až 16,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	19,00 až 34,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	15,00 až 27,00
Celkem (celodenní)	58,00 až 100,00
<b>4. Strávníci 15 a více let</b>	
snídaně	11,00 až 17,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	20,00 až 37,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	17,00 až 34,00
Celkem (celodenní)	62,00 až 111,00
II. večeře	9,00 až 16,00

Zdroj: Příloha č. 2 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování

### Příloha 3: Kritéria Zdravé školní jídelny

#### Obrázek 2: Kritéria Zdravé školní jídelny



##### Kritérium 1.

Z pyramidy na talíř – jednoduché zásady správné výživy v praxi



##### Kritérium 2.

Pestrý jídelní lístek s každodenní nabídkou neslazených nápojů (sestavený dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koší)



##### Kritérium 3.

Správné a bezchybné vedení spotřebního koše



##### Kritérium 4.

Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů



##### Kritérium 5.

Střídmé solení s ohledem na dětského strávnicka



##### Kritérium 6.

Omezení používání dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí



##### Kritérium 7.

Podpora národních tradic a regionálních zvyklostí, seznamování s mezinárodní kuchyní



##### Kritérium 8.

Pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny



##### Kritérium 9.

Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí



##### Kritérium 10.

Prezentace školní jídelny a podpora komunikace s pedagogy, dětmi a rodiči

Zdroj: ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA, *Manuál pro školní jídelny* [Online] [2018-18-02], Dostupné z: [https://www.zdravaskolnijidelna.cz/system/files\\_force/documents-for-download/manual-web.pdf?download=1](https://www.zdravaskolnijidelna.cz/system/files_force/documents-for-download/manual-web.pdf?download=1)



## Příloha 4: Obrázky školy

Obrázek 3: Hlavní budova ZŠ Ratibořická



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek 4: Sportovní areál



Zdroj: Vlastní zpracování

**Obrázek 5: Školní jídelna**



Zdroj: Vlastní zpracování

**Obrázek 7: Prostor pro odkládání nádobí**



Zdroj: Vlastní zpracování

**Obrázek 6: Školní kuchyně**



Zdroj: Vlastní zpracování

**Obrázek 8: Nádrž s vodou ve školní jídelně**



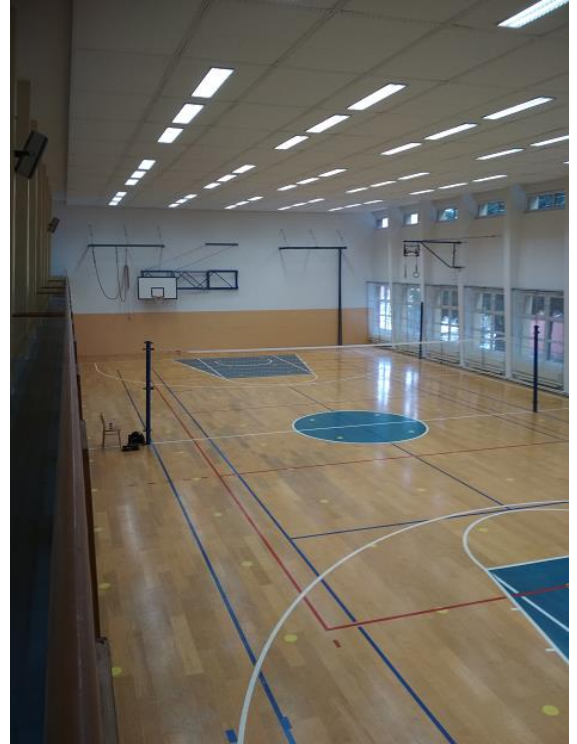
Zdroj: Vlastní zpracování

**Obrázek 9: Školní automat**



Zdroj: Vlastní zpracování

**Obrázek 10: Tělocvična školy**



Zdroj: Vlastní zpracování

**Příloha 5: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2016**

**Tabulka 16: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2016**

<b>Přehled výnosů 2016</b>			
Příspěvky k 31. 12.2016	MŠMT – dotace na platy včetně OON, odvodů a ONIV		24 001 630,00
	MŠMT – další dotace UZ 33052		605 614,00
	MHMP – dotace UZ 81, 96, 91		427 400,00
	MČ Praha 20 – neinvestiční účelové dotace		654 500,00
	Zřizovatel – dotace na provoz školy a školní jídelny		5 107 700,00
	<b>Celkem</b>		<b>30 796 844,00</b>
Další příjmy školy	Tržby za stravné		2 901 834,00
	Úplata ŠD		540 050,00
	Jiné ostatní výnosy – různé		1 567 242,01
	Čerpání fondu odměn		85 000,00
	Čerpání rezervního fondu		245 054,00
	Pronájem tělocvičen		376 460,00
	Projekt Erasmus		50 784,34
	<b>Celkem</b>		<b>5 766 424,35</b>
<b>Celkové výnosy k 31. 12. 2016</b>			<b>36 563 268,35</b>
<b>Přehled nákladů 2016</b>			
Čerpání k 31. 12.2016	MŠMT – dotace na platy včetně OON, odvodů a ONIV		24 001 630,00
	MŠMT – další dotace UZ 33052		605 614,00
	MHMP – dotace UZ 81, 96, 91		427 400,00
	MČ Praha 20 – neinvestiční účelové dotace		654 500,00
	Zřizovatel – dotace na provoz školy a školní jídelny		5 107 700,00
	<b>Celkem</b>		<b>30 796 844,00</b>
Další čerpání	Potraviny		2 901 834,00
	Za ŠD		540 050,00
	Jiné ostatní výnosy – různé		1 567 194,40
	Čerpání fondu odměn		85 000,00
	Čerpání rezervního fondu		245 054,00
	Energie tělocvičny		80 822,00
	Projekt Erasmus		50 784,34
	<b>Celkem</b>		<b>5 470 738,74</b>
<b>Celkové náklady k 31. 12. 2016</b>			<b>36 267 582,74</b>
<b>Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2016</b>			
	<b>Výnosy</b>	<b>Náklady</b>	<b>Hospodářský výsledek</b>
Státní rozpočet	24 001 630,00	24 001 630,00	0,00
Provozní a ostatní příspěvky	6 795 214,00	6 795 214,00	0,00
Ostatní činnost	5 389 964,35	5 389 916,74	47,61
Doplňková činnost	376 460,00	80 822,00	295 638,00
<b>Celkem</b>	<b>36 563 268,35</b>	<b>36 267 582,74</b>	<b>295 685,61</b>

Zdroj: Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, Výroční zpráva ZŠ Ratibořická 2016/2017

**Příloha 6: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2015**

**Tabulka 17: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2015**

<b>Přehled výnosů 2015</b>			
Příspěvky k 31. 12.2015	MŠMT – dotace na platy včetně OON, odvodů a ONIV		21 963 000,00
	MŠMT – další dotace UZ 33052, 33061		754 358,00
	MHMP – dotace UZ 81, 96, 91		402 800,00
	MČ Praha 20 – neinvestiční účelové dotace		969 000,00
	Zřizovatel – dotace na provoz školy a školní jídelny		4 471 496,00
	<b>Celkem</b>		<b>28 560 654,00</b>
Další příjmy školy	Tržby za stravné		3 200 131,00
	Úplata ŠD		367 050,00
	Jiné ostatní výnosy – různé		1 090 734,00
	Čerpání fondu odměn		147 848,00
	Čerpání rezervního fondu		133 708,00
	Pronájem tělocvičen		293 676,00
	<b>Celkem</b>		<b>5 233 147,00</b>
<b>Celkové výnosy k 31. 12. 2016</b>			<b>33 793 801,00</b>
<b>Přehled nákladů 2016</b>			
Čerpání k 31. 12.2015	MŠMT – dotace na platy včetně OON, odvodů a ONIV		21 963 000,00
	MŠMT – další dotace UZ 33052, 33061		754 358,00
	MHMP – dotace UZ 81, 96, 91		402 800,00
	MČ Praha 20 – neinvestiční účelové dotace		969 000,00
	Zřizovatel – dotace na provoz školy a školní jídelny		4 471 496,00
	<b>Celkem</b>		<b>28 560 654,00</b>
Další příjmy školy	Potraviny		3 200 131,00
	Za ŠD		367 050,00
	Jiné ostatní výnosy – různé		1 090 734,00
	Čerpání fondu odměn		147 848,00
	Čerpání rezervního fondu		95 708,00
	Energie tělocvičny		30 533,00
	<b>Celkem</b>		<b>5 233 147,00</b>
<b>Celkové náklady k 31. 12. 2016</b>			<b>33 793 801,00</b>
<b>Celkový hospodářský výsledek k 31. 12. 2016</b>			
	<b>Výnosy</b>	<b>Náklady</b>	<b>Hospodářský výsledek</b>
Státní rozpočet	22 717 358,00	22 717 358,00	0,00
Provozní a ostatní příspěvky	5 843 296,00	5 843 296,00	0,00
Ostatní činnost	4 939 471,00	4 901 471,00	38 000,00
Doplňková činnost	293 676,00	30 533,00	263 143,00
<b>Celkem</b>	<b>33 793 801,00</b>	<b>33 492 658,00</b>	<b>301 143,00</b>

Zdroj: Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Výroční zpráva ZŠ Ratibořická 2015/2016*

## Příloha 7: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2014

### Příjmy:

Dotace Magistrát	20 898 000,--
Magistrát – ost. dotace	176 863,--
Dotace MÚ	4 483 000,--
MÚ – ŠJ	0,--
MÚ – mim.dotace	508 700,--
Příjmy z pronájmu tělocvičny	331 272,--
Sponzorské dary	399 101,--
Úroky	137,05
Školní družina+ ŠK	314 640,--
Účelové prostředky – Bonum	146 000,--
RF – přiděl	5 117,--
FO	190 000,--
Daňová úspora	45 769,--
Příděl FRIM	342 539,--
Cena od Sběrných surovin	25 000,--
Česká pojišťovna	1 180,--
<b>Celkem</b>	<b>27 867 318,05</b>
Čerpání:	
Čerpání celkem MÚ	4 991 700,--
Čerpání celkem Magistrát	21 074 863,--
z toho: platy	15 164 676,--
soc. a zdr.	5 082 180,89
FKSP 1%	146 887,24
Nemocenská	24 048,--
UP, mater., DKP	374 280,87
Kooperativa	64 028,83
software, školení, vzděl.	218 761,17
Čerpání sponzor	472 924,50
Čerpání FO	167 909,--
Čerpání RF	0,--
Čerpání ŠD a ŠK	314 640,--
Čerpání daň. úspora	98 234,--
Čerpání FRIM	205 300,--
Čerpání tělocvična	57 505,--
Zůstatek RF	82 088,--
Zůstatek sponzor	203 302,30
Zůstatek FO	143 620,15
Zůstatek FRIM	163 778,53
Zisk tělocvična	273 767,--

Praha 22.01.2015

Zdroj: Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, Výroční zpráva ZŠ Ratibořická 2014/2015, Příloha č. 3

## Příloha 8: Hospodaření ZŠ Ratibořická za rok 2013

### Příjmy:

Dotace Magistrát	20 247 000,--
Magistrát – vyb. 1. tříd	0,--
Dotace MÚ	4 472 911,70
MÚ – ŠJ	381 000,--
MÚ – mim.dotace na platy	139 400,--
Příjmy z pronájmu tělocvičny	309 489,--
Sponzorské dary	88 500,--
Úroky	423,27
Školní družina+ ŠK	271 450,--
K-klub	375 064,--
Účelové prostředky – Henkel	0,--
RF – přiděl	83 963,--
FO	200 000,--
Daňová úspora	53 770,--
Příděl FRIM	895 720,--
Comenius	13 776,98
<b>Celkem</b>	<b>27 532 467,95</b>
Čerpání:	
Čerpání celkem MÚ	4 993 311,70
Čerpání celkem Magistrát	20 247 000,--
z toho: platy	14 598 000,--
soc. a zdr.	4 895 408,48
FKSP 1%	140 987,42
Nemocenská	50 742,--
UP, mater., DKP	386 537,03
Kooperativa	61 432,07
software, školení, vzděl.	113 493,--
Čerpání sponzor	174 304,70
Čerpání FO	169 578,--
Čerpání RF	0,--
Čerpání ŠD a ŠK	271 450,--
Čerpání daň. úspora	0,--
Čerpání FRIM	1 312 347,40
Čerpání tělocvična	68 603,--
Zůstatek RF	129 436,98
Zůstatek sponzor	131 125,80
Zůstatek FO	121 529,15
Zůstatek FRIM	26 539,53
Zisk tělocvična	240 886,--

Praha 17.04.2014

Zdroj: Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, Výroční zpráva ZŠ Ratibořická 2013/2014, Příloha č. 3

## **Příloha 9: Rozhovor s vedoucí jídelny**

1) Jakou máte kvalifikaci? Zúčastňujete se dalšího školení?

*Střední zdravotnickou školu, obor dietní sestra. Školení se zúčastňuji pravidelně, v průměru třikrát ročně.*

2) Co vše spadá do náplně práce vedoucího jídelny?

*Tvorba jídelních lístků, objednávání zboží, kontrola kuchyně a přilehlých prostor, výběr stravného.*

3) Kdo tvoří jídelničky?

*Jídelničky tvoří vedoucí jídelny ve spolupráci s vedoucí kuchařkou.*

4) Kdo provádí ve školní jídelně hygienické kontroly a jak často?

*Běžné kontroly pravidelně provádí vedoucí školní jídelny. Jedenkrát ročně kontrolu provede hygienička.*

5) Kolik pracuje ve školní jídelně lidí? Na jakých pozicích? Jakou mají kvalifikaci?

*Ve školní jídelně pracují tři vyučené kuchařky a tři pomocné kuchařky. A samozřejmě také já, jako vedoucí školní jídelny.*

6) V kolik hodin probíhá výdej školních obědů? Vydává školní jídelna obědy i mimo dny, kdy probíhá ve škole výuka?

*Výdej obědů obvykle probíhá od 11:40 do 14:00. V dny, kdy neprobíhá výuka, se ve školní jídelně nevaří.*

7) Kolik míst k sezení je k dispozici ve školní jídelně?

*Ve školní jídelně je kolem 130 míst k sezení.*

8) Mohou si děti nechat ohrát ve školní jídelně vlastní jídlo?

*Ano, můžou.*

9) Jakým způsobem prokazují nárok na svůj oběd? Pokud vlastní čip, kolik stojí?

*Ano, svůj nárok prokazují čipem. Platí zálohu 115 Kč. Při odchodu ze školy se záloha vrací.*

10) Jaké procento tvoří při přípravě pokrmů polotovary?

*Polotovary jsou používány velmi sporadicky.*

11) Nepřemýšlí škola o podávání druhého menu, aby žáci měli možnost volby? Pokud ne, z jakého důvodu?

*Zatím ne. Z finančních a prostorových důvodů. Musel by se rozšířit prostor pro výdej.*

12) Jaké možnosti stravování mají žáci k dispozici v prostorách školy? (automaty, bufet, školní jídelna...)

*Žáci mají k dispozici automaty na mléko a jogurty a dostávají ovoce z programu Ovoce do škol.*

Zdroj: Vlastní zpracování



**Příloha 10: Spotřební koš – 1. 9. 2016 – 30. 6. 2017**

**Obrázek 11: Spotřební koš - 1. 9. 2016 - 30. 6. 2017**

Datum : 04.10.2017  
Strana: 0

Spotřební koš za období : 01.09.2016-30.06.2017

Skup. potravin MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso	g 6275634	5316437	-959197	84,72
Ryby	g 932010	1030749	98739	110,59
Mléko	g 6038010	4606260	-1431750	76,29
Mléčné výrob.	g 1618361	1579800	-38561	97,62
Tuky volné	g 1269939	955581	-314358	75,25
Cukry volné	g 1347708	704196	-643512	52,25
Zelenina	g 8226070	7242521	-983549	88,04
Ovoce	g 6815700	7323796	508096	107,45
Brambory	g 14032600	10749193	-3283407	76,60
Luštěniny	g 932010	646497	-285513	69,37
Maso rostlinné	g 0	0	0	-----
Vejce	g 0	0	0	-----
Ostatní	g 0	0	0	-----

Skupiny strážníků a počty porcí :

26 jen oběd 7-10 let, oběd	47836
27 jen oběd 11-14 let, oběd	37649
28 jen oběd 15-18 let, oběd	7716

ŠKOLNÍ JEDLIČKA  
Město - 1700  
PRAHA 5 - SMĚŘICE  
K. V. Š. 1700  
022 260 601

Zdroj: ZŠ Ratibořická, *Spotřební koš*

Obrázek 12: Jídelníček školní jídelny

# Jídelníček

od 19.02.2018 do 23.02.2018

**Pondělí 19.2.2018**  
Polévka Polévka slepičí s nudlemi. (A: 01a,03,09)  
Oběd Čočka na smetaně. Chléb. (A: 01a,07,09)  
Doplněk Sušené ovoce. Mléko. Džus. (A: 07,12)

**Úterý 20.2.2018**  
Polévka Polévka selská. (A: 01a,03,09)  
Oběd Vepřová pečeně. Dušená baby karotka. Brambory. (A: 01a)  
Doplněk Tvarohová borůvková pěna. Mléko. Sirup. (A: 07,12)


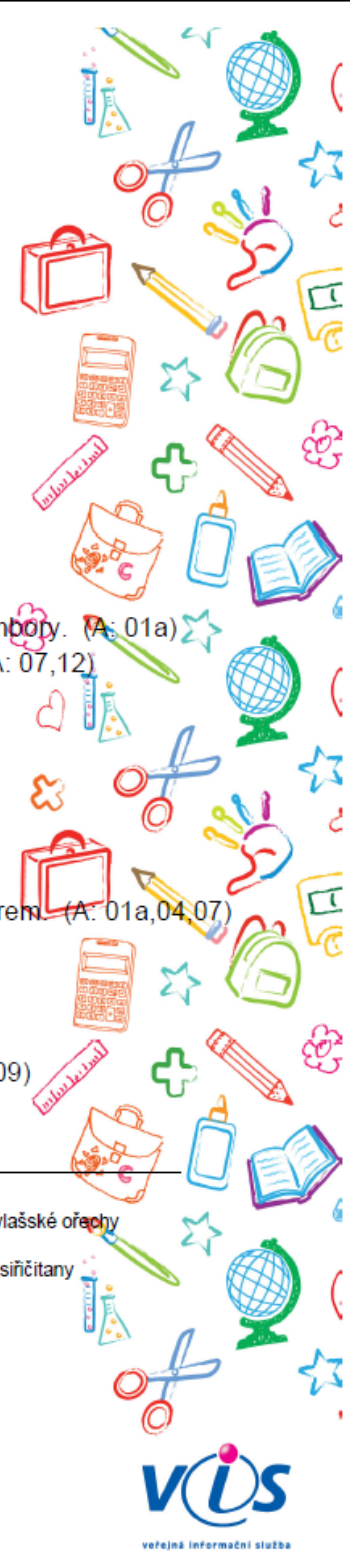
**Středa 21.2.2018**  
Polévka Polévka cibulová s krutony. (A: 01a)  
Oběd Špagety po milánsku. (A: 01a,07)  
Doplněk Moučník. Mléko. (A: 01a,03,07,08c,12)

**Čtvrtek 22.2.2018**  
Polévka Kus kusové rizoto s tuňákem, zeleninou a sýrem. (A: 01a,04,07)  
Polévka česneková s chlebem. (A: 01a)  
Doplněk Červená řepa. Ovoce. Čaj. Mléko (A: 07)

**Pátek 23.2.2018**  
Polévka Polévka hovězí s krupicí a vejci. (A: 01a,03,09)  
Oběd Maďarský guláš. Rýže s pohankou. (A: 01a)  
Doplněk Ovoce. Mléko. Čaj s citronem. (A: 07)

Jídlo obsahuje alergeny. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů:	01a Obiloviny - pšenice	08c Skoř. plody - vlašské ořechy
	03 Vejce	09 Celer
	04 Ryby	12 Oxid siřičitý a siřičitany
	07 Mléko	



Zdroj: ZŠ RATIBOŘICKÁ, *Jídelníček* [Online] [2018-23-02], Dostupné z:  
<http://zs-hp.senpai.cz/wp-content/uploads/2018/02/MAI00317.pdf>

**Příloha 12: Výsledky terénního pozorování – jídelna**

**Tabulka 18: Výsledky terénního pozorování - jídelna**

<b>Úterý 20. 2. 2018 – 87 strážníků</b>	
Odebraná polévka	26
Odebraný hlavní chod	87
Odebraný doplněk	54
Vracená většina hlavního chodu	26
Žádost o přidání hlavního chodu	21
<b>Pátek 23. 2. 2018 – 73 strážníků</b>	
Odebraná polévka	20
Odebraný hlavní chod	73
Odebraný doplněk	42
Vracená většina hlavního chodu	24
Žádost o přidání hlavního chodu	13

Zdroj: Vlastní zpracování

### **Příloha 13: Rozhovor s učitelem tělesné výchovy a zastupitelem MČ Praha 20**

1) Jakou máte kvalifikaci? Zúčastňujete se dalšího školení?

*Vystudovanou pedagogickou fakultu obor tělesná výchova – informační a technická výchova. Pokud je v nabídce zajímavé školení, rád se ho zúčastním.*

2) Kolik pedagogů má škola k dispozici k výuce tělesné výchovy? Jakou mají kvalifikaci?

*Na II. stupni dva učitelé s vysokoškolským vzděláním v oboru. Na I. stupni tělesnou výchovu vyučují třídní učitelky.*

3) Jakým způsobem probíhají vyučovací hodiny tělesné výchovy?

*Na úvod cvičení na zahřátí, strečink (protahení). Samotný průběh hodiny je zaměřen na atletiku, gymnastiku, míčové hry.*

4) Připomínáte žákům důležitost pitného režimu během vyučování?

*Během vyučování mají žáci pravidelné přestávky na pitný režim.*

5) Jaké prostory má škola k dispozici k výuce tělesné výchovy?

*Škola má k dispozici vlastní jednu tělocvičnu. Druhou tělocvičnu (Sokol Horní Počernice) si škola pronajímá.*

6) Za jakých podmínek je škole k dispozici hala Sokolovny?

*Škola halu pronajímá a to za 400,- Kč/1 hodina.*

7) Škola má k dispozici přilehlá sportovní hřiště, patří škole? Případně za jakých podmínek škola hřiště využívá?

*Škola a přilehlá sportoviště patří obci. Škola spravuje budovu i hřiště formou výpůjčky.*

8) Jsou tyto prostory pro výuku tělesné výchovy pro školu dostačující?

*Venkovní prostory využívá pro TV i sousední základní škola Chodovická a Gymnázium Chodovická, takže bývá někdy sportoviště dosti zaplněné.*

9) Škola plánuje výstavbu nové sportovní haly. V jakém stavu se projekt aktuálně nachází? Z jakých zdrojů bude výstavba financována?

*Obec plánuje výstavbu nové haly. Projekt je vypracovaný, momentálně se čeká na územní řízení a na stavební povolení. Problém je, ale ve financování samotné stavby. Obec zatím nemá žádné finanční prostředky na její výstavbu.*

10) V loňském roce proběhla rozsáhlá rekonstrukce tělocvičny v majetku školy. Kdo úpravy navrhl? Kým byla tato rekonstrukce financována?

*Tělocvična byla zateplena z dotací „Zelená úsporám“. Vnitřní investice financoval úřad jako zřizovatel školy.*

11) Neuvažuje škola o projektu „Hodina pohybu navíc“?

*Z důvodu nedostatku místa v tělocvičnách nelze tento projekt realizovat.*

12) Nabízí škola pro své studenty sportovní zájmové kroužky?

*Škola pro své žáky kroužky nenabízí. Žáci využívají sousední Dům dětí a mládeže Horní Počernice.*

13) Nabízí škola svým žákům možnost zvolit si volitelný předmět s pohybovou aktivitou?

*Ano, škola nabízí volitelný předmět sportovní hry, o který je velký zájem.*

Zdroj: Vlastní zpracování

**Příloha 14: BMI 8.A**

**Tabulka 19: BMI 8.A**

<b>Žák č.</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Váha (kg)</b>	<b>BMI</b>
1	Chlapec	180	62	19,16
2	Chlapec	160	50	19,53
3	Chlapec	180	70	21,61
4	Chlapec	175	55	17,96
5	Chlapec	170	57	19,72
6	Chlapec	173	60	20,05
7	Chlapec	172	61	20,62
8	Chlapec	169	52	18,21
9	Chlapec	174	71	23,45
10	Chlapec	190	65	18,01
11	Chlapec	169	55	19,26
12	Chlapec	176	53	17,11
13	Dívka	160	48	18,75
14	Dívka	154	41	17,29
15	Dívka	174	60	19,82
16	Dívka	173	60	20,05
17	Dívka	164	50	18,59
18	Dívka	155	43	17,90
19	Dívka	155	44	18,31
20	Dívka	157	45	18,26
21	Dívka	160	46	17,97
22	Dívka	158	53	21,23
23	Dívka	157	52	21,10

Zdroj: Vlastní zpracování, měřeno: 20. února 2018

**Příloha 15: BMI 8.B****Tabulka 20: BMI 8.B**

<b>Žák č.</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Váha (kg)</b>	<b>BMI</b>
1	Chlapec	166	53	19,23
2	Chlapec	162	67	25,53
3	Chlapec	166	64	23,23
4	Chlapec	175	55	17,96
5	Chlapec	179	63	19,66
6	Chlapec	173	48	16,04
7	Chlapec	170	59	20,42
8	Chlapec	163	60	22,58
9	Chlapec	167	70	25,10
10	Chlapec	165	65	23,88
11	Chlapec	170	60	20,76
12	Chlapec	175	60	19,59
13	Chlapec	161	62	23,92
14	Dívka	168	43	15,24
15	Dívka	170	60	20,76
16	Dívka	155	39	16,23
17	Dívka	170	49	16,96
18	Dívka	175	57	18,61
19	Dívka	154	39	16,44
20	Dívka	157	43	17,44
21	Dívka	162	50	19,05
22	Dívka	163	53	19,95
23	Dívka	165	50	18,37
24	Dívka	178	73	23,04
25	Dívka	170	59	20,42
26	Dívka	165	55	20,20
27	Dívka	159	52	20,57
28	Dívka	170	53	18,34

Zdroj: Vlastní zpracování, měřeno: 19. února 2018

**Příloha 16: BMI 9.A**

**Tabulka 21: BMI 9.A**

<b>Žák č.</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Váha (kg)</b>	<b>BMI</b>
<b>1</b>	Chlapec	173	80	26,73
<b>2</b>	Chlapec	180	68	20,99
<b>3</b>	Chlapec	185	70	20,45
<b>4</b>	Chlapec	181	65	19,84
<b>5</b>	Dívka	180	88	27,16
<b>6</b>	Dívka	166	52	18,87
<b>7</b>	Dívka	158	48	19,23
<b>8</b>	Dívka	166	51	18,51
<b>9</b>	Dívka	168	55	19,49
<b>10</b>	Dívka	166	52	18,87
<b>11</b>	Dívka	165	58	21,30
<b>12</b>	Dívka	156	45	18,49
<b>13</b>	Dívka	163	50	18,82
<b>14</b>	Dívka	165	49	18,00
<b>15</b>	Dívka	158	58	23,23

Zdroj: Vlastní zpracování, měřeno: 21. února 2018

**Příloha 17: BMI 9.B**

**Tabulka 22: BMI 9.B**

<b>Žák č.</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Váha (kg)</b>	<b>BMI</b>
1	Chlapec	167	63	22,59
2	Chlapec	170	55	19,03
3	Chlapec	163	63	23,71
4	Chlapec	180	129	39,81
5	Chlapec	185	70	20,45
6	Chlapec	167	67	24,02
7	Chlapec	193	85	22,82
8	Chlapec	182	61	18,42
9	Chlapec	176	61	16,69
10	Chlapec	189	96	26,87
11	Dívka	169	52	18,21
12	Dívka	168	51	18,07
13	Dívka	176	58	18,72
14	Dívka	161	56	21,60
15	Dívka	169	64	22,41
16	Dívka	172	63	21,30
17	Dívka	161	55	21,22
18	Dívka	162	59	22,48
19	Dívka	160	55	21,48
20	Dívka	174	60	19,82

Zdroj: Vlastní zpracování, měřeno: 21. února 2018



**Příloha 18: BMI 9.C**

**Tabulka 23: BMI 9.C**

<b>Žák č.</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Výška (cm)</b>	<b>Váha (kg)</b>	<b>BMI</b>
<b>1</b>	Chlapec	183	63	18,81
<b>2</b>	Chlapec	181	68	20,76
<b>3</b>	Chlapec	177	90	28,73
<b>4</b>	Chlapec	173	60	20,05
<b>5</b>	Chlapec	179	66	20,60
<b>6</b>	Chlapec	178	80	25,25
<b>7</b>	Chlapec	193	72	19,33
<b>8</b>	Chlapec	186	71	20,52
<b>9</b>	Dívka	163	58	21,83
<b>10</b>	Dívka	168	72	25,51
<b>11</b>	Dívka	162	62	23,62
<b>12</b>	Dívka	160	52	20,31
<b>13</b>	Dívka	156	45	18,49
<b>14</b>	Dívka	161	55	21,22
<b>15</b>	Dívka	169	45	15,76
<b>16</b>	Dívka	170	57	19,72
<b>17</b>	Dívka	167	56	20,08
<b>18</b>	Dívka	167	48	17,21
<b>19</b>	Dívka	163	53	19,95

Zdroj: Vlastní zpracování, měřeno: 19. února 2018