

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Kateřina Dáňová

© 2017 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Kateřina Dáňová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce životního stylu mladé populace a zda má k tomu dostatek prostředků.

Metodika

1. Hypotéza (plní nebo neplní)
2. Data pro ověření hypotézy budou získána studiem dokumentů, výkazů, výročních zpráv a dalších zveřejňovaných údajů. Budou analyzována metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě posudku funkcí (množiny aktivit popsaná instituce pro zdravý životní styl) provádí kvalifikovaný odhad zda poslání je plněno.
3. Současně bude posuzováno zda vybraná organizace má pro ten účel dostatek finančních prostředků. V případě zjištěných nedostatků budou navržena doporučení k zjednání nápravy včetně ekonomického zjištění.

Doporučený rozsah práce

60-80 stran

Klíčová slova

Životní styl, Zdraví, Mládež, Zdravá výživa, Volný čas, Pohybová aktivita, Rizikové faktory

Doporučené zdroje informací

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

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

MALINOWSKI, Bronislaw a with a preface by Huntington CAIRNS. A scientific theory of culture and other essays. [Facsim.] reprinted. London: Routledge, 2002. ISBN 04-152-6251-8.

SAK, Petr. Proměny české mládeže. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

VINAY, Joshi. Stres a zdraví. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

Předběžný termín obhajoby

2016/17 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišínský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 2. 3. 2017

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 3. 3. 2017

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 24. 03. 2017

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 29.3.2017

Poděkování

„Ráda bych touto cestou poděkovala svému vedoucímu diplomové práce, PhDr. Miroslavu Polišenskému, CSc., za profesní vedení a odborné rady a své rodině za podporu při studiu.“

Zdravý životní styl mladé populace

Souhrn

Diplomová práce Zdravý životní styl mladé populace se zabývá v teoretické části obecnými pojmy jako například mladá populace, životní styl, zdraví, pohybové aktivity, dále právní a ekonomické aspekty neziskových organizací a jejich financování. Bude představena metoda výzkumu Analýza institucí Bronislawa Malinowského. V praktické části bude použita výše uvedená metoda výzkumu, kde na základě posudku funkcí bude proveden kvalifikovaný odhad, při kterém bude zjištěno, zda je veřejné poslání organizace plněno. U vybraného počtu dětí navštěvující pohybové aktivity ve vybrané instituci bude měřena a vyhodnocena hodnota BMI. V závěru práce jsou shrnuty a vyhodnoceny výsledky výzkumu a navržena možná řešení, která budou vést ke zlepšení zjištěných nedostatků.

Klíčová slova: Životní styl, Zdraví, Mládež, Zdravá výživa, Volný čas, Pohybová aktivita, Rizikové faktory

Healthy lifestyle of young population

Summary

This thesis „Healthy lifestyle of young population“ is dealing in theoretical part about general concepts as a young population, lifestyle, health, physical activity and more of that the legal and economic aspects of non profit organization and their funding. Research method called Analysis of institutions of Bronislaw Malinowski will be introduced. In practical part will be used a research method mentioned above to discover of discharge of public milion based on qualified estimate of functions opinion. At selected children which visits physical activities will be measure BMI. At the end of thesis are summarize and evaluace all results of research and possible solutions proposed for shortcomings improvement.

Keywords: Life style, Health, Youth, Healty food, Leisure, Physical activity, Risk factors

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce a metodika	12
3 Teoretická východiska	13
3.1 Mladá populace	13
3.2 Zdraví	13
3.3 Životní styl	15
3.3.1 Výchova ke zdravému životnímu stylu	16
3.4 Volný čas.....	17
3.5 Faktory ovlivňující míru zdraví	18
3.5.1 Výživa.....	18
3.5.2 Pohyb a pohybové aktivity	23
3.5.3 Spánek a odpočinek	26
3.6 Zdravotní problémy při nedodržování zdravého životního stylu.....	27
3.6.1 Cukrovka (Diabetes mellitus).....	27
3.6.2 Obezita.....	28
3.6.3 Stres	31
3.6.4 Nežádoucí vlivy	33
3.6.5 Poruchy příjmu potravy	34
3.7 Právní a ekonomické aspekty neziskových organizací	35
3.7.1 Neziskové organizace	35
3.7.2 Financování neziskových organizací	37
3.8 Analýza institucí Bronislawa Malinowského.....	43
4 Praktická část	45
4.1 Cíl výzkumu	45
4.2 Metoda výzkumu.....	45
4.3 Institucionální analýza Domu dětí a mládeže Osek	46
4.3.1 Zařazení domu dětí a mládeže	46
4.3.2 Charakteristika organizace.....	47
4.3.3 Prostory a vybavení	47
4.3.4 Personál.....	50
4.3.5 Pravidla a normy	52
4.3.6 Financování.....	53
4.3.7 Aktivity	59
4.4 BMI.....	64
5 Zhodnocení výsledků	67

5.1	Vyhodnocení analýzy	67
5.2	Vlastní návrh na zlepšení	69
6	Závěr.....	70
7	Seznam použitých zdrojů	72
8	Přílohy	76

Seznam obrázků

Obrázek 1	Vztahy mezi zdravím a jeho determinanty	14
Obrázek 2	Potravinová pyramida	20
Obrázek 3	Univerzální institucionální struktura	43
Obrázek 4	Percentilové grafy = růstové grafy	65

Seznam tabulek

Tabulka 1	Doporučená denní dávka	19
Tabulka 2	Kategorie dle BMI	31
Tabulka 3	Hodnocení prostor a vybavení	50
Tabulka 4	Hodnocení personálu	52
Tabulka 5	Hodnocení pravidel a norem.....	53
Tabulka 6	Příjmy DDM za rok 2011-2014	55
Tabulka 7	Výdaje DDM za rok 2011-2014	56
Tabulka 8	Příjmy DDM za rok 2015	57
Tabulka 9	Výdaje DDM za rok 2015.....	57
Tabulka 10	Hodnocení financování	58
Tabulka 11	Kategorie BMI	64
Tabulka 12	Percentilové pásmo	65

Seznam grafů

Graf 1	Počet středisek volného času a účastníků v České republice	46
Graf 2	Ceny zájmových kroužků souvisejících se zdravým životním stylem	54
Graf 3	Počet členů zájmových činností ve školním roce 2011/2012 až 2015/2016	60
Graf 4	Plán akcí a účastníků ve školním roce 2011/2012 až 2015/2016	61
Graf 5	BMI dětí DDM Deštník	66

1 Úvod

Zdraví je jedním ze základních stavebních prvků žebříčku hodnot každého jedince. U každého se nachází na jiné pozici, což je dáno rozdílností povah. Jednou ze základních životních otázek je, jaký význam člověk svému zdraví přikládá. Neměl by vnímat zdraví jako okrajovou záležitost, neboť bez zdravého těla, nemůže člověk dosáhnout cílů, které si ve svém životě určil.

Kromě dědičných dispozic, které jedinec ovlivnit nemůže, je nejvýznamnějším faktorem, který může pozitivně ovlivnit zdraví, životní styl. Životní styl by se dal charakterizovat také jako životní rytmus. Patří do něj bezesporu pohybový režim, životospráva, péče o tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti. Je nepochybné, že ovlivňuje široké spektrum lidského těla a mysli a má nezanedbatelný vliv na pozitivní myšlení, sebejistotu a víru ve vlastní seberealizaci.

Přestože zdravý životní styl není jen o jídle, zdravá výživa patří k jeho podstatným částem. Zejména u dětí hraje skladba potravy významnou roli pro jejich zdravý vývin a psychiku. Nesprávné dávkování a skladba potravy a tekutin může mít za následek únavu, nesoustředěnost a apatii.

Nedílnou součástí života dětí a mládeže by měl být také pohyb, který ovlivňuje nejen jejich vývin a zdraví, ale také psychický stav. Přimět děti a mládež k pohybu v dnešní době plné technických vymožeností, počítačů a počítačových her, tabletů, notebooků, chytrých telefonů, není jednoduchá záležitost. Díky technice mohou děti z pohodlí domova „absolvovat“ sportovní hry, aniž by musely někam docházet, převlékat se a hlavně se hýbat. Proto je velmi důležitá role středisek volného času, která musí své aktivity dětem ztraktivnit tak, aby pro ně návštěva těchto středisek byla zajímavější, než trávení času u počítače.

Odpovědnost za stravovací návyky dětí a jejich postoj k životu a zdravému životnímu stylu mají jejich rodiče. Zcela zásadní je, aby rodiče děti inspirovali a naučili je považovat zdravý životní styl za samozřejmý. Nejvyšší šance na úspěch tak mají rodiče, kteří zdravý životní styl praktikují sami a bez sebezapření. A co jiného by mělo být pro

rodiče být primární, než vychovat zdravou, silnou a psychicky vyrovnanou populaci mladých jedinců.

Pro zjištění obezity dětí a zařazení do správné kategorie se používá výpočet hodnoty Body Mass Index (BMI). Pomocí tohoto výpočtu si rodiče mohou ověřit, do které kategorie jejich děti patří a včas upravit jídelníček a tělesnou aktivitu.

2 Cíl práce a metodika

Cílem diplomové práce Zdravý životní styl mladé populace je zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce životního stylu mladé populace a zda má k tomu dostatek prostředků.

V teoretické části práce budou definovány a vysvětleny obecné pojmy, které se týkají problematiky volného času a zdravého životního stylu. Budou představeny faktory ovlivňující míru zdraví a nemoci vznikající při nesprávném dodržování zdravého způsobu života. Dále budou uvedeny právní a ekonomické aspekty neziskových organizací a jejich financování. Bude charakterizována metoda výzkumu Analýza institucí Bronislawa Malinowského (metoda zúčastněného pozorování), která bude později použita při sběru dat ve vybrané instituci.

V praktické části je cílem zjištění, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce životního stylu mladé populace a zda má k tomu dostatek prostředků. Výzkum bude proveden metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě posudku funkcí provádí kvalifikovaný odhad, zda je veřejné poslání plněno a hodnocení konkrétní instituce Domu dětí a mládeže Osek. Pro získání potřebných dat bude provedeno aktivní pozorování chodu vybrané instituce, rozhovory se zaměstnanci, vedoucími pracovníky a studium dokumentů, výkazů, výročních zpráv a internetových zdrojů. Vyhodnocením získaných dat bude ověřeno plnění veřejného poslání instituce z hlediska životního stylu mladé populace. Pro určení stupně obezity bude použit výpočet BMI indexu. Získaná data budou vyhodnocena, shrnuta v tabulce a zobrazena v grafu. Pro daný výzkum se předpokládá hypotéza, že vybraná nezisková organizace své poslání plní.

3 Teoretická východiska

3.1 Mladá populace

Populaci lze charakterizovat, jako soubor jedinců stejného druhu vyskytujících se v určitém prostoru a čase.¹

Mezi vývojové fáze dětství patří období novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk a období dorostové. Věk dětství se prolíná mládím a je jeho důležitou součástí. Dle Úmluvy o právech dítěte je dítětem osoba do věku 18 let.² Ovšem podle autorů Hartla a Hartlové se definice liší, jelikož ti tvrdí, že „dítě je lidský jedinec v období od narození do věku 15 let.“³

Další definice uvádí, že „mládež je termín označující sociální kategorii ve věku 13 až 30 let, vymezenou specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky. Příslušníky spojuje to, že se nalézají ve stejném životním cyklu nazývaném mládí a že jsou generací. Věkově i sociálně jde o mezivrstvy mezi dětmi a dospělými, která má své specifické zájmy, aspirace, postoje a svou roli, prestiž.“⁴

V České republice je dle statistických údajů k 1. lednu 2012 5,2 % mladých lidí ve věku 15 až 19 let, 6,4 % ve věku 20 až 24 let a 6,9 % mladých lidí ve věku 25 až 29 let, dohromady ve věku 15 až 29 let je 18,5 % lidí.⁵

3.2 Zdraví

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Jeden z bývalých generálních ředitelů Světové

¹ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 2000. s. 776.

² UNICEF, Úmluva o právech dítěte [online]. Dostupné z <http://www.unicef.cz/aktualne/82292-umluva-o-pravech-dite>

³ HARTL P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 2000. s. 117.

⁴ MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. Velký sociologický slovník. 1996. s. 635.

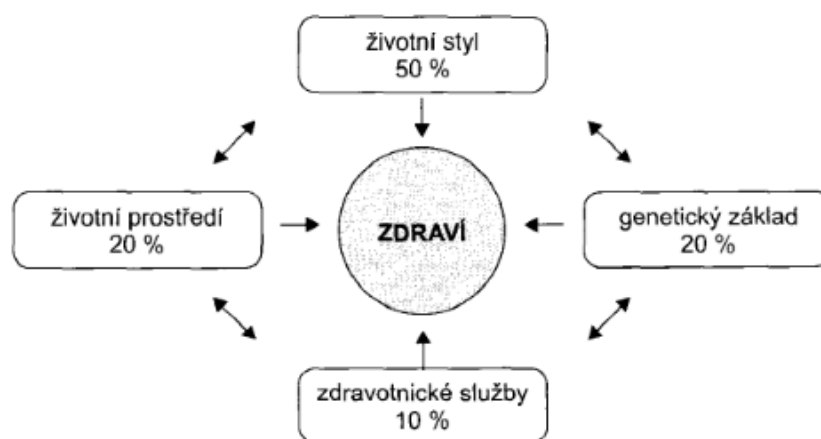
⁵ MŠMT. Mládež v ČR [online]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/mladez/mladez-v-cr>

zdravotnické organizace, Halfdan Mahler, o hodnotě zdraví řekl: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“⁶

A tento výrok se již při krátkém zamyšlení musí považovat za velmi přesný a neměnný. Pokud člověk vlastní jakýkoli majetek, finance, akcie, celý podnik či další typy statků, nikdy nebude bez zdraví schopen užít si výhod těchto hodnot. Pokud nebude zdrav, nebude schopen tyto statky spravovat a udržovat.

Zdraví je podmíněno několika faktory, které se nazývají determinanty. Dělíme je na vnitřní a zevní. Vnitřní determinanty zdraví člověk nemůže ovlivnit, jedná se o dědičné faktory tzv. genetický základ. Mezi zevní determinanty patří životní styl, životní prostředí a zdravotnické služby, které ovlivňují zdraví.⁷

Obrázek 1 Vztahy mezi zdravím a jeho determinanty



Zdroj: MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 13

Základním faktorem ovlivňujícím naše zdraví je především životní styl a celkový přístup k životu. Bez pevného zdraví je téměř nemožno vykonávat jakékoli další potřebná životní poslání, jako jsou výkon v pracovním poměru, výchova dětí a starost o rodinu, zájmy a koníčky. Z důvodu velké odpovědnosti v životě každého z nás, by měl každý hledět na zdraví své i ostatních tak, aby bylo dosaženo všech dostupných životních cílů sebe samého i dalších.

⁶ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 12.

⁷ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 12.

3.3 Životní styl

Životní styl je jeden z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících zdraví člověka. Tento faktor by se dal jinými slovy popsat jako dobrovolný výběr způsobu trávení především volného času, ale i pracovního a rodinného života, který bývá ovlivněn, jak výchovou v dětství a mládí, tak i psychickým stavem daného člověka v určité životní etapě.⁸

„Všeobecně se udávají čtyři hlavní body pro zdraví život: nekouření, zdravá výživa, vysoká pohybová aktivita, alkohol v rozumné míře. K tomu, abychom se cítili dobře, je zapotřebí dostatek spánku a optimismus. Pokud se nám podaří body dodržovat, budeme mít přiměřenou hmotnost, normální tlak, nízkou hladinu cholesterolu, dobrou kondici, svěží vzhled, psychickou pohodou a vysokou odolnost vůči nemocem.“⁹

Zdravý styl života může být ovlivněn nejčastěji změnou pracovního prostředí, změnami v rodinném životě, zhoršením zdravotního stavu nebo psychickou nespokojeností člověka se svým životem (převážně psychický nebo fyzický stav). Změny v lidském životě vždy ovlivňují lidský život komplexně a je jen otázka zda jsou změny charakteru pozitivního či negativního. Podle typu změny se také ubírá myšlení člověka a změny životního stylu. Jednoduše řečeno nelze z větší části očekávat od člověka, který je psychicky i fyzicky vyčerpan např. propuštěním ze zaměstnání, že by se nějak obšírněji zabýval právě dodržováním zdravého životního stylu a tím podporoval výrazněji své zdraví. Nicméně existují případy, kdy se právě takový člověk rozhodne navzdory všemu pro pozitivní změnu a překvapivě se začne dění kolem něj obracet k lepšímu, protože zdravý životní styl ovlivňuje široké spektrum lidského těla a myslí včetně nezanedbatelného vlivu na pozitivní myšlení, sebejistotu a víru ve vlastní seberealizaci.

Existují i případy, kdy se člověk neustále pohybuje na hraně extrémně nezdravého životního stylu a jindy zase přiměřeně zdravého s pocitem, že se v průběhu života blíží průměrně zdravému nebo lehce nezdravému životnímu stylu. V tomto případě lze říci,

⁸ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 16.

⁹ Životní styl. Zdraví životní styl [online]. Dostupné z WWW: <http://wiki.zena.centrum.cz/zivotni-styl/>

že v životě je vliv nezdravého životního stylu notně převýšen nad část zdravou a ani dlouholetým dodržováním zásad zdravého životního stylu není tento poměr nikdy přesně vyrovnán. Jakákoliv část života, kdy se pravidla zdravého životního stylu nedodržují, nebo jsou z větší míry razantně porušována, zanechává v každém člověku nerasmazatelné stopy.

3.3.1 Výchova ke zdravému životnímu stylu

Pokud přihlédneme k základu životního stylu člověka, musíme se zaměřit zejména na děti, které jsou jako jediné do určitého věku ochotné absorbovat doporučení a návyky svých rodičů. Výhodou rodičů by měla být inspirace svých dětí a tím jednodušší výchova správných životních návyků. Druhou stranou mince je ovšem inspirace opačným směrem k lenosti, špatným stravovacím návykům, kouření, konzumaci alkoholu a dalších neduhů dospělé populace dnešní doby. Rodiče by měli dětem dopřát zdravou a pestrou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež a aktivně se zajímat o to, co jedí mimo domov. Dále by měli dětem pomoci vymýšlet vyvážený rozvrh aktivit, stravování, učení, odpočinku tak, aby byl zábavný a motivační. Motivace dětí a vliv na jejich chování je velmi důležitou odpovědností každého z rodičů.

Pokud se v tomto období podaří rodičům naučit dítě, aby si osvojilo návyky zdravého životního stylu, existuje velká šance, že se dítě bude této výchovy držet i v dospělosti. Nejvyšší šance na úspěch mají rodiče, kteří zdravý životní styl sami praktikují bez sebezapření. Pokud tak nečiní a nutí jen své dítě žít zdravě, tak to ono samo v určitém věku života odhalí a je pravděpodobné, že si najde svou vlastní cestu životního stylu. V drtivé většině tu opačnou.

Výchova zdravého životního stylu se soustředí především na základní stavební prvky a těmi jsou stravování, pohyb, lékařská péče a prevence s přihlédnutím ke genetické dědičnosti daného rodu člověka. Zájmem rodičů by měl být dohled nad výše zmíněnými prvky tak dlouho, jak jen to bude možné a také jak dlouho jim to osobnost jejich potomka dovolí. Největším úspěchem výchovy je dodržování pravidel zdravého životního stylu dítěte jím samotným bez nutnosti dalšího vlivu rodičů. Důležité je zda má schopnosti sám rozpoznat co je zdravé, co ne, případně do jaké míry a jak dokáže odolávat negativním

vlivům svých vrstevníků. Vliv vrstevníků je jeden z nejhůře ovlivnitelných faktorů při výchově dětí.

3.4 Volný čas

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.“¹⁰

Volný čas člověk tráví s rodinou například vycházky, rodinné oslavy, návštěvy kulturních zařízení. Dále děti tráví volný čas ve školních a mimoškolních zařízení například zájmové kroužky, sportovní kluby, školní slavnosti.¹¹

Mezi hlavní funkce volného času patří zábava, odpočinek a rozvoj osobnosti. „České oficiální dokumenty za funkce volného času pokládají relaxaci, regeneraci, kompenzaci, sociální prevenci a výchovu.“¹²

Děti, mládež ale i dospělí můžou pro trávení volného času využít střediska volného času, sportovní kluby, domy dětí a mládeže, kroužky a další podobné organizace. Uvedené organizace pořádají akce, soutěže, výstavy, tábory, kterých se děti a mládež může zúčastnit a tím vhodně využít svůj volný čas.

„V žádném dalším období není jedinec schopen zajímat se o tak široké spektrum zájmových aktivit jako v dětství a mládí.“¹³ Zájem o volnočasové aktivity klesá s přibývajícím věkem.

¹⁰ HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. 2004. s. 13.

¹¹ HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. 2004. s. 61, 66.

¹² HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. 2004. s. 15.

¹³ SAK, P. Proměny české mládeže. 2000. s. 133.

3.5 Faktory ovlivňující míru zdraví

Tyto faktory berme jako jedincem ovlivnitelné vstupy, kterými jsme schopni korigovat naše zdraví a udržovat ho ve stavu, kdy nám nehrozí vážnější zdravotní obtíže. I zde platí, že čím více faktorů, z níže zmíněných, nebudeme udržovat v mezích, které vymezují rámec pro zdravý život, tím větší může být pravděpodobnost zdravotních obtíží. Vyjmenované faktory patří k těm nejzákladnějším, ale také do každého z nich vstupuje vliv psychiky a zase naopak. Psychicky vyrovnaný jedinec je pravděpodobněji schopnější dbát o své zdraví, a pokud se mu udržování pevného zdraví daří, je to nejlepší cesta k tomu, v takovém životním stylu pokračovat. Na druhou stranu je třeba říci, že jakékoli psychické potíže mohou velice negativně přistup ke zdravému životnímu stylu a posléze i zdraví ovlivnit. Pokud se psychicky slabší člověk se zdravotními potížemi a nezdravým životním stylem vydá cestou zdravého životního stylu nebo se rozhodne zdravý životní styl začít praktikovat, nastane u něj zlepšení psychického stavu. V tomto případě jsou jednotlivé faktory úzce spjaty i s psychikou člověka a pro udržování zdraví musí být tyto životní vlivy v rovnováze.

3.5.1 Výživa

„Je to taková výživa, která co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdrojem železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitamínů a vlákniny. Je to taková výživa, která vyhovuje v mírných obměnách celé rodině, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná.“¹⁴

Zdravá výživa ovlivňuje míru zdraví člověka, rozvoje a vývin dětí a mládeže. Zejména u dětí hraje skladba potravy významnou roli pro jejich zdravý vývin a psychiku. Zvláště v období mladšího školního věku je nutné na stravu malého školáka dávat velký pozor. Nesprávné dávkování a skladba potravy a tekutin může mít za následek únavu, nesoustředěnost a apatii.

¹⁴ GREGORA, M. Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny. 2004. s. 13.

Nejčastějším problémem dětí je obezita, která plyne ze špatného způsobu stravování, nedodržování denních dávek jídla, nedostatku pohybu a vede k závažným zdravotním problémům.

Denní příjem potravin je potřeba rozdělit do 5-6 dávek. Celkový energetický příjem potravin, počítán v jednotkách kJ, by měl být dodržován v rozmezí určeném pro dané dítě dle tabulkových dispozic (výška, věk, váha).

Tabulka 1 Doporučená denní dávka

	Kojenci		Předškolní věk		Školní věk		
	0-6 měs.	7-12 měs.	1-3 roky	4-6 let	7-10 let	11-14 let	
						Chlapci	Dívky
ENERGIE (kJ)	2600	3600	5500	7000	9000	10050	9500

Zdroj: Vlastní zpracování, dostupné z WWW: http://www.wikiskripta.eu/index.php/Doporu%C4%8Den%C3%BD_p%C5%99%C3%ADjem_%C5%BEivin

Zdravé potraviny jsou takové potraviny, které obsahují vyvážený obsah bílkovin, polysacharidů a rostlinných tuků včetně dalších vitamínů a stopových prvků. Skladba a rozložení těchto potravin v denním jídelníčku je velmi důležitá z hlediska určení vhodného času konzumace během denní doby. Pojem zdravá potravina neznamena její možnou neomezenou denní konzumaci, ale na druhou stranu znamená zamezení přístupu nevhodných složek do těla. Mezi tyto složky patří např. tuky s velkým obsahem nasycených mastných kyselin, uměle vyrobená „éčka“, monosacharidy a mnoho dalších.¹⁵

¹⁵ Škola a zdraví 21. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/13_maradova_cze.pdf

Potravinová pyramida

Obrázek 2 Potravinová pyramida



Zdroj: *Obesity NEWS*. Dostupné z WWW: <http://www.obesity-news.cz/?pg=clanek&id=40>

„Odborníci se domnívají, že naše strava by měla být složena zhruba z 1/5 z potravin živočišného původu a zbývající 4/5 by měly tvořit složky rostlinného původu. Pro snadnější orientaci odborníci sestavili potravinovou pyramidu. Jídla ze základny by se měla konzumovat denně ve větším množství, čím je potravina výše, tím méně často by se měla v našem jídelníčku objevovat. V rámci jednotlivých pater jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci též ve směru zleva doprava.

Základnu pyramidu tvoří zleva: zelenina, ovoce, luštěniny, tmavé pečivo a chléb. Tyto potraviny by se na našem stole měly objevovat každý den, zeleniny a ovoce bychom měli sníst až 0,5 kg denně.

V 1. patře se objevují cereálie, ryby, mléko a mléčné výrobky, rostlinné oleje a tuky, rýže, těstoviny a brambory. Také tyto potraviny by měly tvořit podstatnou složku naší stravy. Denně by se v našem jídelníčku měl objevit jogurt nebo jiný mléčný výrobek.

V předposledním patře pyramidu najdeme bílé pečivo, vejce, drůbež, tmavé maso a sýry. Maso by se mělo konzumovat nejlépe drůbeží či králičí, ostatní by mělo být libové, bez viditelného tuku.

Na vrcholu pyramidy se nacházejí uzeniny, sladkosti a živočišné tuky. To jsou potraviny, bez kterých se lze běžně obejít, a v naší stravě by se měly objevit pouze

výjimečně. Mezi nešvary naší populace patří upřednostňování smažených pokrmů, přesolování jídel a nadměrná konzumace sladkostí.

Odborníci doporučují rozložit stravu během dne do několika menších pravidelných dávek. Základem by měla být vyvážená a plnohodnotná snídaně (nejlépe cereálie v kombinaci s mléčným výrobkem – 20%), dopolední přesnídávka (10%), oběd (40%), odpolední svačina (10%) a lehká večeře (20%).

Během dne bychom měli vypít kolem 2 litrů tekutin, upřednostňována by měla být především voda, vhodné jsou i zelené a ovocné čaje, nepřislazované ovocné a zeleninové šťávy. Nešvarem je pití slazených limonád, velmi opatrní bychom měli být při výběru pití pro děti – některé výrobky určené dětem představují pro jejich organismus přeslazenou kalorickou bombu!

V každém případě by měl být jídelníček každého člověka sestaven s ohledem na jeho fyzický i psychický stav, fyzickou aktivitu, kterou vykonává a přiměřený nárokům plynoucím z věku.¹⁶

Pohyb je nedílnou součástí života dětí a mládeže, která ovlivňuje jejich vývin, zdraví, ale také psychický stav. Pohyb s pomocí zdravé výživy pomáhá při udržování rovnováhy organismu, odbourávání přebytečných tuků, správné funkci všech orgánů a celkově podporuje správný růst a rozvoj dítěte. Četnost a množství pohybu je nutné sledovat a tomu přizpůsobit i přísun výživy dítěte. Jinak musíme stravovat dítě, které bude 2x týdně 1 hodinu běhat v hodině tělocviku a zcela jinak dítě, které chodí 3-4x týdně na 2 hodinový trénink ledního hokeje.

Celkově lze říci, že pokud se již dítě dostane do problémů s obezitou, nese si ve svém životě, jak negativní aspekty svého zdraví, tak také aspekty sociálního charakteru. Jmenujme např. zařazení a komunikace v kolektivu. Oba dva aspekty lze sice řešit, nicméně proces opětovného obnovení zdraví je celkem zdoluhavý a náročný a proces vytvoření sociálního spojení mezi vrstevníky se někdy může zdát téměř stejně složitý. Proto je vždy třeba řešit prioritně prevenci.

¹⁶ Zdravá výživa [online]. Dostupné z WWW: <http://jaktodelaji.cz/clanek/zdrava-vyziva>

„Nadváha zvyšuje riziko zvýšeného krevního tlaku a nemocí srdce a cév více než třikrát, cukrovky dvaapůlkrát, dny a onemocnění kloubů a páteře dvakrát.“¹⁷

„Obezita zvyšuje riziko v případě cukrovky sedmkrát, zvýšeného krevního tlaku více než pětkrát, nemocí srdce a cév pětkrát.“¹⁸

„Výživa je významný faktor, který ovlivňuje růst a vývoj, školní i pracovní výkonnost a pocit pohody. Vhodná výživa se uplatňuje při prevenci některých chorob, jindy usnadňuje a podporuje léčení. Nesprávná výživa člověku škodí. K poškození zdraví dochází při nedostatečné výživě, nevyvážené výživě, přejídání nebo při psychogenně podmíněné poruše příjmu potravy.“¹⁹

Nutriční chování jedince

Nutričním chováním lze pojmenovat chování jedince ve vztahu ke konzumaci potravin. Jak z hlediska obsahu, tak i složení. Pokud se zaměříme především na děti a mládež, je potřeba zmínit, že faktorů, které nutriční chování dětí ovlivňují, je více než u dospělých. To samé platí také pro intenzitu působení těchto jednotlivých faktorů. Nutriční chování dětí je potřeba korigovat výchovou a postupným vysvětlováním jaké potraviny jíst a hlavně jaké množství. Děti mají o zdravé výživě a nutričních hodnotách zkreslené představy a většinou mají na tyto věci zcela odlišný pohled než rodiče. Proto je potřeba jim vysvětlovat, které potraviny jsou nezdravé a proč není vhodné je konzumovat.

Faktory lze rozdělit do základních skupin: na rodinu, školu, širší sociální prostředí a užší sociální prostředí.²⁰

¹⁷ Zdravý životní styl [online]. Dostupné z WWW: <http://doma.nova.cz/clanek/stihlaafit/dite-a-zdravy-zivotni-styl-10-tipu-jak-na-ne.html>

¹⁸ Zdravý životní styl [online]. Dostupné z WWW: <http://doma.nova.cz/clanek/stihlaafit/dite-a-zdravy-zivotni-styl-10-tipu-jak-na-ne.html>

¹⁹ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 35.

²⁰ Škola a zdraví 21. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/13_maradova_cze.pdf

Rodina je faktor s největším vlivem na dítě z hlediska nutriční výchovy. Podobné vlivy rodiny jsou již rozebrány ve výše uvedené samostatné kapitole o výchově ke zdravému životnímu stylu. Obě zmíněné výchovy spolu velice úzce souvisí, jsou stejně důležité a jedna ovlivňuje druhou. Základem ke zdravému životnímu stylu je nutriční výchova a naopak.²¹

Škola je pro rodiče méně ovlivnitelnou složkou vlivu na nutriční výchovu, nicméně je možné ji z větší části ovlivnit. Rodiče se ovšem musí velice intenzivně zajímat o stravu, která je ve škole podávána a informace o tom, jak se jejich dítě stravuje.²²

Širší sociální prostředí (médiá, tisk, nabídka potravin v obchodech) znamená pro dítě velký rozhled po všech druzích potravin a nápojů na trhu. Nejčastějším zdrojem informací bývá televize a televizní reklamy. Dítě je v tomto ohledu velice všímavé a rodiče by mu měli vysvětlit nevhodnost některých potravin. Přesto občas i rodiče musí udělat ústupky, ačkoliv jsou si jisti, že to, co právě svým dětem podali, není úplně zdravé.²³

Užší sociální prostředí (vrstevníci, komunita) ovlivňuje děti spíše na 2. stupni základní školy, kdy se začnou plně integrovat do určitých uskupení žáků dle zájmů, povahy a jeden od druhého přebírají určité zvyky. V tomto případě platí opět to samé, že si rodiče musí všimnout, co jejich dítě konzumuje, a jaké potraviny se nachází doma.²⁴

3.5.2 Pohyb a pohybové aktivity

Mezi základní složku života patří pro většinu lidí pohyb. Aktivní pohyb je velmi důležitý pro udržování zdraví. Může se jednat o různé formy jako je cvičení, tělesná práce či sport. Problémem dnešní společnosti je nedostatek pohybové aktivity, která často vede

²¹ Škola a zdraví 21. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/13_maradova_cze.pdf

²² Škola a zdraví 21. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/13_maradova_cze.pdf

²³ Škola a zdraví 21. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/13_maradova_cze.pdf

²⁴ Škola a zdraví 21. Dostupné z WWW: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/13_maradova_cze.pdf

k výskytu závažných onemocnění, jako jsou diabetes, kardiovaskulární choroby a obezita.²⁵

Míra pohybu v životě člověka by měla být přiměřená takovým způsobem, aby pohyb těla a organismu prospíval, ale zároveň ve vyšší míře nezatěžoval. V případě nedostatku pohybu se převážně dostávají obtíže s nadváhou. V případě přemíry pohybu bez lékařského dohledu naopak problémy související s nedostatečnou výživou a přetížením organismu i tělesné stavby.

U dětí je důležité rozvíjet kladný postoj k pohybu nejlépe již od útlého věku. Prvotnímu kladnému postoji k pohybovým aktivitám učí děti hlavně rodiče ve volném čase, kdy společně sportují např. jízdy na kole, plavání, pravidelné procházky a další sporty. Další kladný postoj k pohybu může být rozvíjen ve škole při hodinách tělesné výchovy a mimo školu formou zájmových kroužků.²⁶

„Do značné míry ale platí, že děti, které sportují již od dětství, pokračují v tom i v pozdějším životě, v pubertě a mladším věku. Pomalu ale neúprosně však počet těch, co pravidelně cvičí, klesá, a to rychleji u dívek než u chlapců.“²⁷

Tělesný pohyb je změna polohy celého těla i místa způsobená vlastními silami. Funkce tělesného pohybu v ontogenezi člověka ovlivňuje vývoj člověka, jeho růst a zároveň se podílí na udržování vnitřního prostředí na všech úrovních. Podporuje srdeční činnost, podněcuje celý organismus k výraznější látkové přeměně a to přes nervový a hormonální systém.

V ontogenezi jsou tradičně rozlišována tři hlavní období: dětství, dospělost a stáří. Jak již bylo výše zmíněno, u dětí je důležité, aby byly vedeny k tělesnému pohybu již od útlého věku. Většina z nich si tyto návyky uchová i ve fázi dospělosti a stáří. Ve fázi

²⁵ SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., MUŽÍK, V. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže: teorie a praxe. 2011. s. 171.

²⁶ BLAHUŠOVÁ, E. Wellness, Fitness. 2005. s. 235.

²⁷ PETRÁSEK, R.. Co dělat, abychom žili zdravě. 2004. s. 89.

dospělosti a stáří jsou tělesné aktivity přiměřené věku a zdraví jedince. Ve všech těchto fázích je potřebné podporovat tělesnou aktivitu.

Pohyb a strava

Strava je spjata s pohybem v souvislosti se zdravým životním stylem. Tyto dvě proměnné musí být v jisté rovnováze z pohledu energetického příjmu a výdeje. Nelze, aby člověk s velkým denním energetickým příjmem tento příjem ve stejný den stačil vyrovnat, či překonat. Toto nelze dlouhodobě praktikovat. Rozdíl nastává v případě člověka v tělesném normálu dle Body Mass Indexu, kde lehce vyšší energetický příjem denně není krátkodobě na závalu. Na druhou stranu u člověka s nadváhou je nutné i při dostatečném pohybu stále počítat téměř každou kalorií.

Cvičení

Pro dosažení výsledku, který od cvičení očekáváme, je třeba zvolit správný způsob cvičení. Vše souvisí zejména na tepové frekvenci (tep/min), ve které se při cvičení pohybujeme. Při těžkém posilování, kdy se tepová frekvence pohybuje v nízkém pásmu, nedochází k téměř žádnému spalování tuků, pouze k mírnému odvodňování těla a nárůstu svalové hmoty. Při cvičení s vysokou tepovou frekvencí nedochází sice k nárůstu svalové hmoty, ale tuků se tímto způsobem také nezbavíme, tělo spaluje rychle stravitelné složky a zdroje energie, hlavně cukry. V případě zdravého pohybu je neoptimálnější pohyb v určeném tepovém pásmu, kdy tělo opravdu spaluje tukové buňky. Toto pásmo lehce spočítáme odečtením svého věku od čísla 220. Tuto hodnotu poté vynásobíme číslem 0,6 a tím určíme spodní hranici tepové frekvence. Horní hranici určíme násobkem stejného čísla hodnotou 0,7.

Příklad: Věk: 35 let
 $220 - 35 = 185$
 $185 * 0,6 = 111$
 $185 * 0,7 = 130$

Z tohoto příkladu vyplývá, že pokud chceme docílit opravdu spalování tuku, je nutné, aby se tepová frekvence pohybovala v rozmezí 111-130 tepů za minutu.

3.5.3 Spánek a odpočinek

Spánek je nejučinnější prvek odpočinku pro člověka, který tvoří až třetinu života. Jedná se o klidovou fázi (útlum), kdy tělo a mozek přechází do zcela jiného režimu, než při bdění. Při spánku dochází ke ztrátě vědomí, kdy člověk nereaguje na vnější vlivy, k uvolnění svalstva, snížení tělesné teploty, krevního tlaku, tepu a celkové zpomalení tělesné činnosti. Spánek je neodkladná potřeba, s jejímž deficitem se tělo a mozek nemůže bez obtíží vyrovnat. Postupný deficit spánku (spánková deprivace) má za následek poruchy soustředění, nárůst stresu, poruch koncentrace, podráždění a celkového chování.

Průměrná délka spánku dospělého člověka se udává 6,5 hod. Tato délka je veličinou průměrnou pro člověka žijícího standardním způsobem života, bez většího vlivu stresu. Délka spánku se mění také s věkem. Novorozenci dosahují až 20 hodin spánku, kolem věku 4 let dítě prospí za noc 10-12 hodin. Poté se průběžně zkracuje až na 8 hodin. Důležitým parametrem spánku je jeho efektivita.

Rozeznáváme dva základní rytmy spánku, noční a denní. V případě nočního se jedná o standardní časové pásmo spánku v noci, kdy člověk ráno vstává a celková tělesná aktivita vrcholí během dne. Druhým typem je přesný opak. Častější noční aktivita, spánek v dopoledních hodinách a snížená aktivita v odpoledních hodinách. Tento rytmus má za následek celkovou únavu a nižší pohybovou a psychickou aktivitu.

V bdělém stavu dochází k postupné únavě a snižování rozhodovacích a myšlenkových funkcí. Při spánku dochází k jejich regeneraci. V tomto případě se jedná o obnovu funkcí myšlení a rozhodování. Regenerace organismu je funkcí, kdy během spánku dochází k nárůstu organické činnosti a zvyšují se např. růstové funkce, hojení a ozdravný proces v případě nemoci.

Mezi spánkové poruchy řadíme například noční můry, děs, náměsíčnost či mluvení ze spaní. Další ze spánkových poruch je pásmová nemoc. Je způsobena překonáním několika časových pásem leteckou dopravou. Člověk trpí otočením spánkového rytmu. Důsledkem je velká únava a snížení psychických schopností.

3.6 Zdravotní problémy při nedodržování zdravého životního stylu

V této kapitole jsou uvedeny jak hlavní důsledky nezdravého životního stylu, tak i samotné nežádoucí vlivy. Pokud na jedince dlouhodobě působí nežádoucí vlivy například nedostatek pohybu, nadměrná konzumace nevhodných jídel, kouření, alkohol, může být jeho organismus ohrožen níže uvedenými zdravotními problémy.

3.6.1 Cukrovka (Diabetes mellitus)

Cukrovka je globálně označována jako civilizační choroba novověku, kdy se stává do kontrastu s výtobytky vědy a techniky posledních desetiletí.

Cukrovka, latinsky diabetes mellitus, je jedním z nejrozšířenějších chronických metabolických onemocnění. Zjednodušeně se jedná o sníženou schopnost organismu odbourávat (přeměnit) glukózu (cukr) z důvodu snížené hladiny inzulínu. Tudíž se hladina glukózy v organismu zvyšuje, resp. zůstává trvale zvýšena. Tento stav se odborně nazývá hyperglykémie. Stav glukózy v organismu se určuje dle množství glukózy v krvi, a to krevním rozbořem. Cukrovka může mít postupný nástup, tj. hladina cukru v krvi se zvyšuje léty postupně, až se dostane přes limitní hodnotu. Nebo již člověk zvýšené hodnoty cukru v krvi má a je zjištěna náhodnou lékařskou prohlídkou nebo je diagnostikována v případě zhoršení zdravotního stavu a nástupem prvních příznaků cukrovky, které popíšeme detailně níže. Cukrovka postihuje dle posledních statistik až 8% populace České republiky bez rozdílu pohlaví či věku.²⁸

Mezi nejčastější komplikace spojené s cukrovkou patří: částečné nebo celkové selhání funkcí ledvin, šedý nebo zelený zákal, případně slepota, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, ateroskleróza cév či brnění nebo až bolesti končetin. Další problémy, kterými pacienti trpí, jsou otlaky, vředy, záněty, které mohou vést až k amputaci jedné či obou dolních končetin. Komplikace vyvolávají navíc ještě problémy s trávicím traktem a zažíváním, problémy s vylučováním a v nemalé míře také žlučnickové kameny.

²⁸ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2009. s. 213.

Je několik druhů cukrovky. Cukrovka I. typ vzniká převážně v dětství nebo později v mládí. Cukrovka II. typu objevuje zejména u dospělých po 30. roce života. Není však vyloučena diagnóza i u mladších jedinců či dětí s nadváhou z důvodu nedostatku pohybu. Další druhem cukrovky je těhotenská cukrovka.²⁹

3.6.2 Obezita

Obezita se řadí mezi nemoci, které se vyskytují na celém světě. Mezi přední země, kde je lidí s obezitou nejvíce, patří USA. V Evropě došlo k největšímu nárůstu počtu lidí s obezitou zejména na konci 20. století, nicméně tyto počty se do dnešních dnů nesnižují. Česká republika drží jedno s předních míst v Evropě v počtu obézních lidí s počtem až 20% obézních z dospělé populace středního věku.

Jelikož se obezita spíše neustále rozšiřuje, vznikají na celém světě organizace, které si dávají za úkol přivést lidi opět k pohybu a hodnotám zdravého životního stylu. Některé z nich pracují přímo pod záštitou Světové Zdravotnické Organizace (WHO) spadající pod Organizaci Spojených Národů (OSN).

V České republice byla založena v roce 1991 společnost STOB (Stop Obezitě), která sdružuje obrovské množství lékařů a odborníků na hubnutí, výživu a podporu zdraví. Tato organizace si dává za cíl vysvětlit lidem základy zdravé výživy, pohybu a zdravého hubnutí. Konají se také různé semináře, kolektivní cvičení a kurzy zdravého hubnutí. Tyto aktivity probíhají po celém území ČR.

Dále zde máme několik základních faktů, které lze vzhledem k výskytu zmínit. Ženy jsou prokazatelně častěji obézní než muži, jelikož zde hraje značnou roli faktor porodní problematiky s hubnutím nabraných kilogramů. Lidé s vyšším vzděláním a přijatelnější ekonomickou situací obézní zpravidla nejsou. Na počtu obyvatel s obezitou v dané zemi mají velký vliv zvyklostí té dané národní kuchyně.

Nejvyšší nárůst tukové složky je u kojenců až do 1. roku života. Poté se až do 6 let snižuje, aby dosáhl svého minima. Dále do období puberty podíl tukové složky opět lehce

²⁹ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 214.

narůstá. U chlapců se v této fázi začne opět snižovat a narůstat pro změnu svalová hmota. U dívek se po období puberty, kdy dochází k mírnému poklesu tuku v těle, opět projevuje jeho postupný nárůst. Je to z důvodu biologické přípravy dívek na těhotenství a mateřství.

Dětská obezita

„Dítě se nerodí obézní, ale stává se jím v průběhu svého vývoje, vlivy dědičnosti, výchovným působením rodiny, psychosociálními kulturními podmínkami společnosti, ve které žije.“³⁰

„Za zdraví pokládáme stav, v němž dítě nejlépe využívá své dědičné vlohy a nejvhodněji se přizpůsobuje prostředí, v němž se musí vyvíjet. Z toho vyplývá výzkum normálního dítěte a jeho vývoj od oplození, jeho duševního citového a tělesného prospívání, rodinného a sociálního prostředí, v němž dítě žije.“³¹

Stejně jako u dospělých je příčinou větší energetický příjem v potravinách než výdej při fyzickém pohybu. V tomto případě je jednou neovlivnitelnou složkou dědičnost, nicméně i přes to se dá obezitě zdravým životním stylem bránit. Dětské obezitě musí z větší části předcházet rodiče a to výchovou správné výživy a nutričního chování. V dnešní době je obecný problém nepravidelná a také nadměrná konzumace nevhodných potravin. Dále nedostatečná snídaně, vyhladovění během dopoledního vyučování, nevhodný oběd ve školní jídelně, sedavý koníček na výchovném kroužku či doma a večerní sezení u televize, počítače či učení. A tím se opět uzavírá kruh, neboť s nesprávným výběrem potravin souvisí nedostatek pohybu, jelikož pouze mizivé procento dětí se zabývá mimoškolní pohybovou aktivitou. S obezitou dětí souvisí taktéž sociální aspekt, kdy obézní dítě bývá posměchem ostatních dětí a tak se z důvodu své tělesné nemotornosti pohybu záměrně vyhýbá.³²

Je prokázáno, že až 80% obézních dětí si přenáší obezitu do dospělosti. S tím souvisí další zdravotní komplikace při vývoji spojené s degradací páteře a nohou z důvodu

³⁰ LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., DROZDOVÁ, V. Obezita v dětském věku. 1990. s. 110.

³¹ LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., DROZDOVÁ, V. Obezita v dětském věku. 1990. s. 110.

³² MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 223.

nadměrné váhy. Dále se při obezitě dítě potýká se zvýšeným obsahem cholesterolu. Následkem můžou být také změny hladiny inzulínu v organismu a s tím související cukrovka, která nemusí být provázena nutností externí aplikace inzulínu.

Základními prvky, které musí provázet dietu při obezitě, jsou pohyb a změna životního stylu. Pohybové aktivity musí být přizpůsobeny individuálně možnostem člověka. Změnou životního stylu je myšleno především vhodné stravování. Především výběr potravin, denní množství a množství porcí.

Doporučenými potravinami při této dietě je tmavé pečivo, rýže, těstoviny s nízkým nebo žádným obsahem vajec, převaha rostlinných tuků a libové maso. Dále konzumace zeleniny a menších porcí ovoce. Samozřejmostí je doplňování dostatečného množství tekutin a to nejlépe neslazené a nesyčené vody nebo neslazených čajů. Celkově vzato hraje velkou roli pestrost potravy, její pravidelné rozložení do 5-6 porcí denně a jejich přesné vážení před konzumací, abychom měli energetický příjem pod kontrolou.³³

Měření obezity – Body Mass Index (BMI)

Pro výpočet vzájemného vztahu mezi výškou a hmotností člověka se používají tzv. indexy. Prvním z nich je Brocovo pravidlo, které je velmi jednoduchý a rychlý způsob výpočtu stavu váhy vůči výšce. Jednoduše se určuje normální hmotnost dle výšky člověka, kdy cm přesahující výšku 1m = váha. Např. člověk měřící 170cm by měl cca standardně vážit kolem 70 kg.

Přesnější a masivně užívaným výpočtem pro určení množství hladiny tuku v těle je tzv. BMI (Body Mass Index). U této metody výpočtu užíváme vzorec:

$$\text{„BMI} = \text{hmotnost (kg)}/\text{výška}^2 \text{ (m)}\text{“}^{34}$$

³³ LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., DROZDOVÁ, V. Obezita v dětském věku. 1990. s. 80

³⁴ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 219.

Tabulka 2 Kategorie dle BMI

BMI (kg/m²)	Kategorie
Pod 18,5	podváha
18,5 - 24,9	norma
25 - 29,9	nadváha
30 - 34,9	obezita 1. stupně (lehká obezita)
35 - 39,9	obezita 2. stupně (výrazná obezita)
nad 40	obezita 3. stupně (morbidní obezita)

Zdroj: Vlastní zpracování, SVACHINA, Š., BRETŠNAJDEROVÁ, A. Jak na obezitu a její komplikace. 2008. s. 12

Mimo kategorie dle BMI zařazujeme typy obezity do kategorií dle umístění na těle, kde se tukové polštáře vytváří. Rozeznáváme dva typy:

Obezita mužského typu (typ jablko). V tomto případě je převážné ukládání tuku v oblasti hrudníku a břicha.

Obezita ženského typu (typ hruška). V tomto případě je převážné ukládání tuku v oblasti stehen a hýždí.

Typy obezity nejsou vázány na pohlaví, ale objevuje se např. obezita typu jablko u žen a naopak. Pro stanovení typu obezity se používá vzorec podílu obvodu pasu a obvodu boků. Tato hodnota je vyjádřena v jednotkách WHR (Waist Hip Ratio). Obezita typu jablko je diagnostikována při výsledku $>0,95$ u mužů a $>0,85$ u žen.³⁵

3.6.3 Stres

Stres je stav organismu, kdy je vystaven nestandardním vnějším fyzickým či psychickým vlivům a v tomto případě se zvyšuje jeho aktivita k udržení vnitřní rovnováhy. Podle Hanse Seleye rozdělujeme stres na dva typy: Eustress a Distress.

Eustress je druh pozitivního stresu, kdy je stres kladným působením využíván jako motivační prvek pro podávání vyšších fyzických nebo psychických výkonů. Distress

³⁵ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 220.

je negativní stres z přemíry zátěže či zodpovědnosti. Tento druh stresu může vyvolat i vážné onemocnění nebo smrt.

Psychická reakce na stres se liší dle odolnosti daného člověka a mírou stresu, který na něj působí. Výsledkem stresu může být zpočátku zlepšená fyzická nebo psychická výkonnost (eustress), ale při delším působení stres přechází v distress. Z hlediska psychiky bývá často výsledkem úzkost a deprese.

Fyzické reakce vyhodnocuje a řídí mozek. Při působení stresu mozek vyvolává obranné reakce, které mají za úkol krátkodobě udržet vnitřní rovnováhu organismu.

Psychosomatická onemocnění jsou výsledkem dlouhodobého působení eustressu, kdy tělo a organismus nejsou schopné se dlouhodobě bránit a vyrovnávat působení těchto stresů. V tomto případě se organismus dostává do stádia distressu, kdy se původní obranné mechanismy začnou chovat k tělu škodlivě a jejich působením se mění i psychika člověka. Pokud se tento stav nechává delší dobu bez léčení, nastávají různé zdravotní obtíže, které mohou v některých případech vést i k ohrožení života.

Adaptační syndrom značí tři stupně reakcí na stres.

1. Působení jakéhokoli stresu, působení stresového šoku a start obranných složek mechanismu. V tomto případě je člověk schopen stres bez větších obtíží zvládnout, nepůsobí-li dlouhodobě.

2. Při delším působení 1. stupně, přechází člověk do stavu, kdy se stres pro něj stává běžnou součástí každého dne a je schopen se ním víceméně vyrovnávat.

3. Tento stupeň nastává při dlouhodobém působení 2. stupně, kdy se dostává tzv. „stav vyhoření“, kdy člověk upadá do hluboké krize, stres nezvládá, dostává se stále do hlubších psychických obtíží a začínají se projevovat účinky na obranný mechanismus organismu. V tomto případě se dostávají zejména zažívací potíže a hubnutí. Tyto potíže mohou vést i k ohrožení života.

3.6.4 Nežádoucí vlivy

Mezi nejčastější nežádoucí vlivy působící na zdraví dětí a mládeže patří kouření, alkohol a drogy. Je důležité s riziky děti seznamovat a předcházet jim. Prevence je důležitější než následná léčba závislosti.

Kouření patří mezi nejrozšířenější a také nejzávažnější závislosti ovlivňující zdraví. Z důvodu vysokého obsahu mnoha škodlivých látek, především nikotinu, dehtu a oxidu uhličitého, je jeho negativní působení na zdraví opravdu veliké. Závislým kuřákem je člověk, který sám cítí, že když si cigaretu nezapálí, je nervózní a roztěkaný. Nejrizikovějším věkem dětí, které začínají kouřit je 11-15 let. Mezi nejčastější rizika kouření patří infarkty, dýchací obtíže a nádorová onemocnění. Obrovský vliv na rozvoj těchto onemocnění má četnost kouření a délka závislosti. Za závislého kuřáka se má člověk, který kouří minimálně 10 cigaret denně a první cigaretu vykouří maximálně do jedné hodiny od probuzení.³⁶

Dalším z negativních vlivů působí na zdraví je alkohol. Závislost vzniká z důvodu psychické nevyrovnanosti člověka, kdy alkohol napomáhá k navození pocitu štěstí a bezpečí. I v případě alkoholu jsou ohroženy především děti a mládež. V nemalé míře dochází k otravám alkoholem. Důvodem pití alkoholu dětí je především zvědavost, ale i domácí násilí, týrání, či jiné problémy v rodině. Nadměrným a častým požíváním alkoholu bývají fatálně postiženy především ledviny a játra, jejíž funkce jsou velmi negativně ovlivňovány především při odbourávání samotného alkoholu. V nemalém procentu případů, kdy už člověk nedokáže ovládat svou závislost, je nutné přistoupit k odvykací léčbě.

V 21. století došlo k obrovskému rozmachu drog mezi mládeží, kde ruku v ruce ubývá zájmu rodičů o způsobu trávení volného času svých dětí. Jako prevence u mládeže platí nejvíce informovanost dětí o drogách vlivem školy, ale také rodičů.

³⁶ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. 2009. s. 61.

3.6.5 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou psychická onemocnění. Mezi ně řadíme mentální anorexii (úmyslné snižování váhy) a bulimii (přejídání a následné vyzvracení potravy). Poruchami příjmu potravy může trpět každý člověk bez rozdílu životní úrovně, pohlaví či věku.

Mentální anorexie

Mentální anorexie se řadí do skupiny duševních či psychologických onemocnění, kdy jsou tyto složky výrazně ovlivněny nikoliv působením vnějších vlivů, ale právě jejich poruchami. Anorexie lze popsat jako psychický stav, kdy žena odmítá přijímat potravu z důvodu neustálého strachu o svou postavu a nadváhy. Naopak jsou tyto ženy ve většině případů dle BMI podvyživené. Jasnými ukazateli jsou podváha, neustálé myšlenky na jídlo, nikoliv však kvůli pocitu hladu, ale kvůli frustraci ze snědených potravin. Neléčená anorexie může vést k obrovským komplikacím se zdravím, především ohrožení funkcí životně důležitých orgánů, ale i smrti. Základem léčby je vždy psychoterapie.³⁷

Mentální bulimie

Je definována častými projevy záchvatů přejídání a následného vyvolaného zvracení či průjmu. Často jsou využívány různé typy projímadel. Oproti anorexii jsou bulimií postiženy spíše ženy s mírnou nadváhou. Důvodem tohoto chování je psychická nevyrovnanost, nespokojeností se životním stavem a pocit méněcennosti. Přejídání je již pouze způsob vyrovnávání se s psychickým problémem. Zvracení je zase způsob obrany z důvodu strachu z příbytku hmotnosti z potravin. Tyto ženy navenek působí tiše, úzkostlivě či až depresivně.³⁸

³⁷ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2009. s. 188.

³⁸ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2009. s. 189.

3.7 Právní a ekonomické aspekty neziskových organizací

3.7.1 Neziskové organizace

U neziskové organizace není primárním cílem generování zisku, ale slouží k plnění veřejného poslání a přínos veřejného blaha hlavně v sociální oblasti. Neziskové organizace dělíme na veřejný a soukromý sektor. Mezi veřejný sektor patří organizační složky státu, krajů, obcí a do soukromého sektoru patří občanská sdružení, nadace, nadační fondy, školské právnické osoby atp.

Nezisková organizace se vyznačuje pěti základními charakteristikami: jsou soukromé, dobrovolné, samosprávné a nezávislé, neziskové a institucionalizované.³⁹

Charakteristické znaky nestátních neziskových organizací jsou dle vědců Salamona a Anheiera organizovanost, soukromost, neziskovost, samosprávnost, nezávislost, dobrovolnost a vlastnost veřejně prospěšného bytí.⁴⁰

Příspěvková organizace je veřejnoprávní nezisková organizace, kam patří také školy a školská zařízení pracující s dětmi a mládeží. Jsou to právnické osoby, které jsou zřizovány k plnění úkolů ve veřejném zájmu. Zřizuje je dle zákona č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech,⁴¹ stát a územní samosprávný celek podle ustanovení § 27 odst. 1 zák. č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů,⁴² v tomto případě o jejich zřízení a zrušení rozhoduje zastupitelstvo obce nebo kraje.

Organizační forma a institucionální struktura příspěvkové organizace je zakotvena ve zřizovací listině.

Zřizovací listina musí být v souladu s ustanovením § 26 zákona č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, ve znění pozdějších předpisů. Zřizovací

³⁹ ŠKARABELOVÁ, S. Definice neziskového sektoru: sborník příspěvků z internetové diskuse CVNS. 2005. s. 52.

⁴⁰ STEJSKAL a kol. Neziskové organizace – vybrané problémy ekonomiky: se zaměřením na nestátní neziskové organizace. 2012. s. 19.

⁴¹ Česko. Zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů.

⁴² Česko. Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

listina by měla obsahovat náležitosti: název zřizovatele; název, sídlo a identifikační číslo příspěvkové organizace; hlavní náplň činnosti; druhy doplňkové činnosti; pravidla výroby a prodeje výrobků pokud je to předmětem její činnosti; vymezení doby, na kterou byla zřízena; označení statutárních orgánů; vymezení majetku a majetkových práv; práva a povinnosti vyplývající z případného pronajímání objektu. Po vydání zřizovací listiny, bývá zapsána do obchodního rejstříku.⁴³

Zřizovatel rovněž jmenuje ředitele organizace, rozhoduje o jeho odměňování a provádí kontrolu hospodaření organizace. Při nesprávném plnění předepsaných úkolů a činností, které jsou posláním a plněním cílů organizace, může být zřizovatelem ředitel ze své funkce odvolán.

Veřejná prospěšnost

Jedná se o vlastnost právnických osob, která je definována dle ustanovení § 146 zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.⁴⁴ „Veřejně prospěšná je právnická osoba, jejímž posláním je přispívat v souladu se zakladatelským právním jednáním vlastní činností k dosahování obecného blaha, pokud na rozhodování právnické osoby mají podstatný vliv jen bezúhonné osoby, pokud nabyla majetek z poctivých zdrojů a pokud hospodárně využívá své jmění k veřejně prospěšnému účelu.“⁴⁵

Zařízení zájmového vzdělávání

Mezi zařízení zájmového vzdělávání jsou zařazeni školní družiny a kluby, základní umělecké školy a střediska volného času. Tyto zařízení poskytují vzdělávání a výchovu dětí mimo vyučování, jejichž hlavním úkolem je rozvoj dovedností, vědomostí a nadání, posílení orientace dětí na hodné zájmy a jejich vedení k aktivnímu smysluplnému využití jejich volného času. Pobyt dítěte v zařízení zájmového vzdělávání pomáhá i zaměstnaným rodičům, jelikož po vyučování dítě odchází do takového zařízení a je o něho postaráno. Zájmové vzdělávání je poskytováno za úplatu, avšak přiměřenou.

⁴³ Česko. Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

⁴⁴ Česko. Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

⁴⁵ Česko. Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

Existují dva typy středisek volného času. Jedním z nich je dům dětí a mládeže, kde se uskutečňuje činnost ve více oblastech zájmového vzdělávání. Druhým typem je stanice zájmových činností, která je zaměřená na jednu oblast zájmového vzdělávání.⁴⁶

Posláním středisek volného času, která jsou také školskými zařízeními, je podporovat, vést a motivovat děti, žáky, studenty, mládež, ale i dospělé k rozvoji osobnosti, k získání a rozvoji klíčových odborných kompetencí, smysluplného využívání volného času, a to velikou nabídkou činností v dobrém prostředí a s týmem výborných pedagogů. Střediska poskytují metodickou, odbornou, materiální pomoc, ať už účastníkům zájmového vzdělávání, tak i školám či školským zařízením. Střediska volného času ve většině případů vykonávají činnost po celý školní rok, a to i o víkendech, kdy vyučování neprobíhá. Střediska nabízejí využití volného času ať už dětí, mládeže, dospělých, tak i seniorů či maminek. Organizují kroužky, soutěže, přehlídky, aktivity, kurzy, tábory, kluby, výukové programy pro školy, vzdělávání pedagogů. Střediska se často zapojují do různých regionálních, krajských, republikových i evropských projektů, pořádají výměnné a zahraniční pobyty a stáže pracovníků.⁴⁷

3.7.2 Financování neziskových organizací

Neziskové organizace jsou závislé na získání finančních prostředků, které potřebují k plnění svého poslání. Pro získání finančních prostředků je důležité, aby organizace byla stabilní. Tyto organizace mají více zdrojové financování.

Zdroje financování

1. z veřejných zdrojů
2. ze soukromých zdrojů
3. příjmy z vlastní činnosti
4. ze zahraničních zdrojů

⁴⁶ MŠMT, Mládež [online]. Dostupné z WWW: <http://ww.msmt.cz/mladez/casto-kladene-otazky-2>.

⁴⁷ MŠMT, Mládež [online]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>.

Financování z veřejných zdrojů

Jedná se o finanční prostředky z veřejných rozpočtů státních institucí, tedy dotace z jednotlivých ministerstev v režimu dotační politiky a samosprávy. Dle zakladatele neziskové organizace se odvíjí i podíl dotací na celkovém příjmu. Finanční podporu ze státních rozpočtů upravuje zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech, a není na ni právní nárok.⁴⁸

Ze soukromých zdrojů

Jde o firemní dary, které tvoří třetí nejvýznamnější zdroj financování neziskových organizací např. do oblasti sportu, kultury, ekologie. O poskytnutí prostředků neziskové organizace žádají písemnou formou, přikládají rozpočet, informace o poslání, cílech a hlavně popis projektu. Nemusí se jednat vždy pouze o finanční prostředky, ale o materiál na provoz činnosti projektu nebo bezplatné služby od firem.

Další soukromým zdrojem financování jsou individuální dárci, může to být člen organizace, dobrovolník či jiná osoba, která má zájem na fungování organizace. Jedná se o dary s trvalým nebo krátkodobým charakterem, příležitostné dary. Důležitý faktor při poskytnutí daru je důvěryhodnost organizace a transparentnost při využívání darů, tedy jak jsou prostředky využity, kam směřují a možnost kontroly.⁴⁹

Příjmy z vlastní činnosti

Jsou to příjmy z hospodářské činnosti organizace např. z prodeje výrobků, jako jsou upomínkové předměty, publikace apod. Dále příjmy ze služeb neziskových organizací např. zdravotní a sociální služby, osvětové kampaně a volnočasové aktivity. Nejčastější je pořádání sportovních, kulturních a jiných akcí.

⁴⁸ HYÁNEK, V., ŠKRABELOVÁ, S., ŘEŽUCHOVÁ, M. *Rozbor financování nestátních neziskových organizací z vybraných rozpočtů*. 2005.

⁴⁹ HYÁNEK, V., ŠKRABELOVÁ, S., ŘEŽUCHOVÁ, M. *Rozbor financování nestátních neziskových organizací z vybraných rozpočtů*. 2005.

Členské příspěvky jsou pravidelných příjmem jednotlivých organizací, které si ve svých stanovách určují jejich výši. Mohou být hrazeny ročně, měsíčně popřípadě srážkou z platu.⁵⁰

Ze zahraničních zdrojů

Například Evropský sociální fond (ESF) financuje aktivity v oblasti lidských zdrojů a zaměstnanosti. Jedná se o neinvestiční projekty, mezi které patří programy pro děti a mládež, rekvalifikace pro nezaměstnané, program pro osoby se zdravotním postižením a etnické skupiny.

Je několik způsobů jak získat finanční prostředky na zařízení zájmového vzdělávání. Organizace, které realizují volnočasové aktivity pro děti a mládež mohou žádat o dotace, které administruje přímo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dále zařízení žádají o dotace a granty z obce, kraje jako např. Mimoškolní výchova žáků zaměřená na jejich všestranný rozvoj. Jedná se o finance z veřejných zdrojů. Další finanční prostředky získávají taková to zařízení od sponzorů či za úplaty od účastníků zájmových útvarů, jedná se samofinancování, prodej výrobků a služeb. Zdroje financování mohou být také ze zahraničních zdrojů, fondy EU a přímé dotace.⁵¹

Dotace

Zákon č. 24/2015 Sb., kterým se mění zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 128/2000 Sb., o obcích (obecní zřízení), ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 129/2000 Sb., o krajích (krajské zřízení), ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 131/2000 Sb., o hlavním městě Praze, ve znění pozdějších předpisů. Tímto zákonem došlo ke změně týkající se čerpání dotací.⁵²

⁵⁰ HYÁNEK, V., ŠKRABELOVÁ, S., ŘEŽUCHOVÁ, M. *Rozbor financování nestátních neziskových organizací z vybraných rozpočtů*. 2005.

⁵¹ HYÁNEK, V., ŠKRABELOVÁ, S., ŘEŽUCHOVÁ, M. *Rozbor financování nestátních neziskových organizací z vybraných rozpočtů*. 2005.

⁵² Česko. Zákon č. 24/2015 Sb., kterým se mění zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 128/2000 Sb., o obcích (obecní zřízení), ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 129/2000 Sb., o krajích (krajské zřízení), ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 131/2000 Sb., o hlavním městě Praze, ve znění pozdějších předpisů.

„Žádost o dotaci je formálním krokem, ve kterém poskytovateli dotace předkládáte podrobný popis vašeho plánovaného projektu s konkrétními požadavky na získání podpory jeho spolufinancování. Než se odhodláme pustit do přípravy žádosti o dotaci, musíme dobře zvážit všechny možnosti a vybrat vhodný dotační program, ze kterého chceme podporu čerpat. Vycházíme z předpokladu, že takový program jsme našli, a že splňujeme jeho základní podmínky a jsme tedy vhodným legitimním žadatelem.“⁵³

Pokud zvolíme dotace z územního rozpočtu kraje, například Program rozvoje Ústeckého kraje. Jedná se o dotace účelové a musí být vždy schválené usnesením Zastupitelstva Ústeckého kraje. Poskytnutí programové dotace musí splňovat podmínky: soulad s veřejným zájmem, rovnost, transparentnost a zákaz diskriminace. Programové dotace jsou poskytovány na základě Dotačních programů s věcnou a finanční náplní, kterou navrhuji příslušné odbory v rámci rozpočtového procesu. Žadatelem může být obec v územním obvodu Kraje, právnická nebo fyzická osoba působící na území kraje. Na poskytnutí dotace není právní nárok.⁵⁴

Na základě zveřejněných výzev Krajským úřadem Ústeckého kraje právnická osoba vybere příslušný dotační program, v našem případě například Dotační program „Volný čas 2017“. Zařazení dotačního programu: děti, mládež, volnočasové aktivity a účel podpory, je zajištění pravidelných a dlouhodobých aktivit dětí a mládeže a podpora činnosti jednotlivých organizací pracujících s dětmi a mládeží. Důvodem podpory stanoveného účelu je rozvoj zájmové činnosti organizací pracujících s dětmi a mládeží, zapojení neorganizovaných dětí do pravidelných volnočasových aktivit a reprezentace kraje v oblasti volného času dětí a mládeže. Dotace je poskytnuta na úhradu neinvestičních nákladů spojených s realizací projektu podle předložené žádosti. Ve výzvě je stanovena lhůta pro podání žádosti a konzultační místo na krajském úřadu s uvedením kontaktní osoby. Dále jsou ve výzvě uvedena kritéria pro hodnocení žádosti, lhůta pro rozhodnutí, den zveřejnění a podmínky pro poskytnutí dotace. Žadatel vyplní žádost, opatří razítkem a podpisem oprávněné osoby a doručí ji s povinnými přílohami, například zřizovací listina,

⁵³ Jak podat žádost o dotaci. [online]. Dostupné z WWW: <http://firmy.finance.cz/zpravy/finance/266390-jak-podat-zadost-o-dotaci/>.

⁵⁴ KRAJSKÝ ÚŘAD ÚSTECKÉHO KRAJE. Dotace a granty [online]. Dostupné z WWW: <http://www.kr-ustecky.cz/volny-cas-2017/ds-100055/archiv=0&p1=204744>.

doklady o zřízení běžného účtu a další, na krajský úřad. Chybějící povinné přílohy jsou důvodem pro vyřazení žádosti z dalšího hodnocení. Nedílnou součástí žádosti je projekt, který musí být zpracován v souladu s podmínkami vyhlášeného dotačního programu. Jeho náležitosti jsou název projektu, cíl, územní působnost, místo realizace, popis výchozího stavu, navrhovaný postup realizace, časový plán, požadovaná výše dotace a souhlas se zařazením do databáze kraje. Po podání žádosti následuje její posouzení, hodnocení a rozhodnutí o posouzení Programové dotace. Po vydání kladného rozhodnutí se vyhotoví smlouva o poskytnutí dotace. Kontrola využití dotace probíhá ve třech stupních: předběžná, průběžná a následná včetně účetní. Po ukončení realizace Projektu je příjemce dotace povinen předložit závěrečnou zprávu do 30 dnů. Nevyčerpané finanční prostředky příjemce poukáže zpět poskytovateli.⁵⁵

Fondy

Příspěvková organizace tvoří tyto peněžní fondy:

Rezervní fond je tvořen ze zlepšeného výsledku hospodaření na základě schválení jeho výše zřizovatelem po skončení roku. Zlepšený výsledek hospodaření je, když výnosy za dané účetní období jsou vyšší než výdaje. Může být také například z nedočerpaných prostředků z fondu EU. Rovněž slouží k dorovnání ztráty z minulých let, k dalšímu rozvoji své činnosti, úhradě případných sankcí uložených za porušení rozpočtové kázně.⁵⁶

Fond investic slouží pro financování investičních potřeb příspěvkové organizace, například pořízení a technické zhodnocení hmotného a nehmotného dlouhodobého majetku, k úhradě investičních úvěrů a půjček, k navýšení peněžních prostředků, k financování údržby a oprav majetku. Zřizovatel může uložit povinnost k odvodu těchto financí do jeho rozpočtu. Finance se do něj převádí ze státních fondů, výnosů z prodeje dlouhodobého majetku, peněžních darů a transfery z jiných fondů po schválení zřizovatelem.⁵⁷

⁵⁵ KRAJSKÝ ÚŘAD ÚSTECKÉHO KRAJE. Dotace a granty [online]. Dostupné z WWW: <http://www.kr-ustecky.cz/volny-cas-2017/ds-100055/archiv=0&p1=204744>.

⁵⁶ Česko. Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

⁵⁷ Česko. Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

Fond odměn je tvořen ze zlepšeného výsledku hospodaření a peněžní dary účelově určenými na platy zaměstnanců. Hradí se z něj přednostně případné překročení prostředků na platy a odměny zaměstnancům.⁵⁸

Fond kulturních a sociálních potřeb nemůže být tvořen ze zlepšeného výsledku hospodaření. Jedná se o náklad dané organizace. Je tvořen určitým přidělem z ročního objemu na mzdy i odměny, za pracovní pohotovost a ostatní plnění za vykonávanou práci. Je určen zaměstnancům v pracovním poměru k příspěvkové organizaci. Hospodaření s fondem kulturních a sociálních potřeb stanovuje vyhláška Ministerstva financí.⁵⁹

⁵⁸ Česko. Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

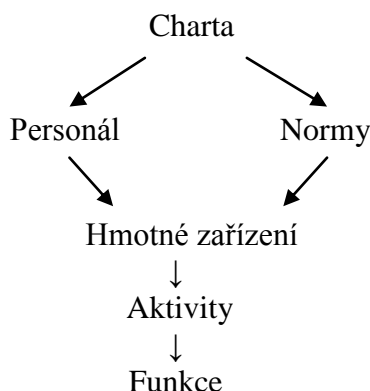
⁵⁹ Česko. Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

3.8 Analýza institucí Bronislawa Malinowského

Bronislaw Kasper Malinowski byl antropolog, etnograf a sociolog, narozený 7. dubna 1884 v polském Krakově a zemřel 16. května 1942 v New Haven ve Spojených státech amerických. Studium na vysoké škole zahájil na Jagellonské univerzitě v Krakově, kde působil i jeho otec. Ke konci roku 1909 započal své studijní cesty po Evropě, ve Vídni, Lipsku, Paříži či Londýně. Na cestách používal při sběru dat převážně metodu zúčastněného pozorování.⁶⁰

„Východiskem jeho koncepce člověka, společnosti a kultury je teorie potřeb. Malinowski rozlišuje tři typy nebo úrovně potřeb. Existují ve všech kulturách a lze je považovat za univerzální. První typ tvoří základní (biologické) potřeby, druhý typ představují potřeby instrumentální a třetí typ reprezentují potřeby symbolické a integrativní.“⁶¹

Obrázek 3 Univerzální institucionální struktura



Zdroj: Vlastní zpracování, (MALINOWSKI, B. A scientific theory of culture and other essays. 2002. s. 58)

Dle Malinowského mají všechny instituce totožnou, univerzální strukturu. Univerzální institucionální strukturu tvoří charta, personál, normy a pravidla, hmotné zařízení, aktivita a funkce instituce.

⁶⁰ SOUKUP, V. Dějiny antropologie: encyklopedický přehled dějin fyzické antropologie, paleoantropologie, sociální a kulturní antropologie. 2004. s. 426-427.

⁶¹ SOUKUP, V. Dějiny antropologie: encyklopedický přehled dějin fyzické antropologie, paleoantropologie, sociální a kulturní antropologie. 2004. s. 429.

„Východiskem činnosti každé instituce je charta, neboli systém cílových hodnot, pro které se lidé stávají členy určité organizace. Personál definuje jako skupinu organizovanou na základě určitých zásad autority, dělby funkcí a rozdělení práv i povinností. Pro existenci každé instituce je dále nezbytné, aby si její členové osvojili určité normy a pravidla, které obvykle vystupují v podobě dovedností, zvyků, právních norem a mravních příkazů. Hmotné prostředky, jimiž daná organizace disponuje. Výsledkem činnosti takto organizované skupiny lidí jsou určité aktivity, tedy skutečné jednání jednotlivých členů k naplnění cílů. Funkce neboli integrovaný výsledek činnosti instituce jako celku, který vyjadřuje objektivní roli, jakou instituce hraje v kulturním systému.“⁶²

Douglass C. North vychází z teorie institucí Bronislawa Malinowského. North definuje instituci jako „lidmi vytvořené omezení, které vnášejí strukturu do lidského jednání. Skládají se z formálních omezení (pravidla, zákony, ústava), neformálních omezení (normy chování, zvyklosti a pravidla jednání uplatňované samotnými jednotlivci) a způsobu zajišťování jejich dodržování. Utvářejí odpovídající motivace vzájemné směny, ať je tato směna politického, společenského či ekonomického druhu.“⁶³

⁶² SOUKUP, V. Dějiny antropologie: encyklopedický přehled dějin fyzické antropologie, paleoantropologie, sociální a kulturní antropologie. 2004. s. 430.

⁶³ NORTH, D. C. Institutions, Institutional Change and Economic Performance. 1990. s. 66

4 Praktická část

4.1 Cíl výzkumu

Cílem analytické části je zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce životního stylu mladé populace a zda má k tomu dostatek prostředků.

4.2 Metoda výzkumu

Výzkum je proveden metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě posudku funkcí (prostory, vybavení, pravidla, finance) provádí kvalifikovaný odhad, zda je veřejné poslání Domu dětí a mládeže Osek plněno.

Pro získání potřebných dat je provedeno aktivní pozorování chodu Domu dětí a mládeže Deštník, rozhovory se zaměstnanci, vedoucími pracovníky a studium dokumentů, výkazů, výročních zpráv a internetových zdrojů. Vyhodnocením získaných dat bylo ověřeno plnění veřejného poslání instituce po stránce životního stylu mladé populace.

Pro výpočet BMI indexu bude použit vzorec (viz. kapitola 3.6.2). Získaná data budou vyhodnocena a shrnuta v tabulce pro určení stupně obezity a následně zobrazeny v grafu.

Pro tento výzkum se předpokládá hypotéza, že vybraná nezisková organizace Domu dětí a mládeže plní poslání, které má v osnovách uvedených na svých internetových stránkách.

Pro zhodnocení organizace a zjištění, zda si plní své veřejné poslání a zda je toto poslání vyhovující, bylo využito bodové ohodnocení dílčích prvků v rozsahu od jedné do tří.

Výsledek výzkumné hypotézy: „Vybraná instituce plní své veřejné poslání.“

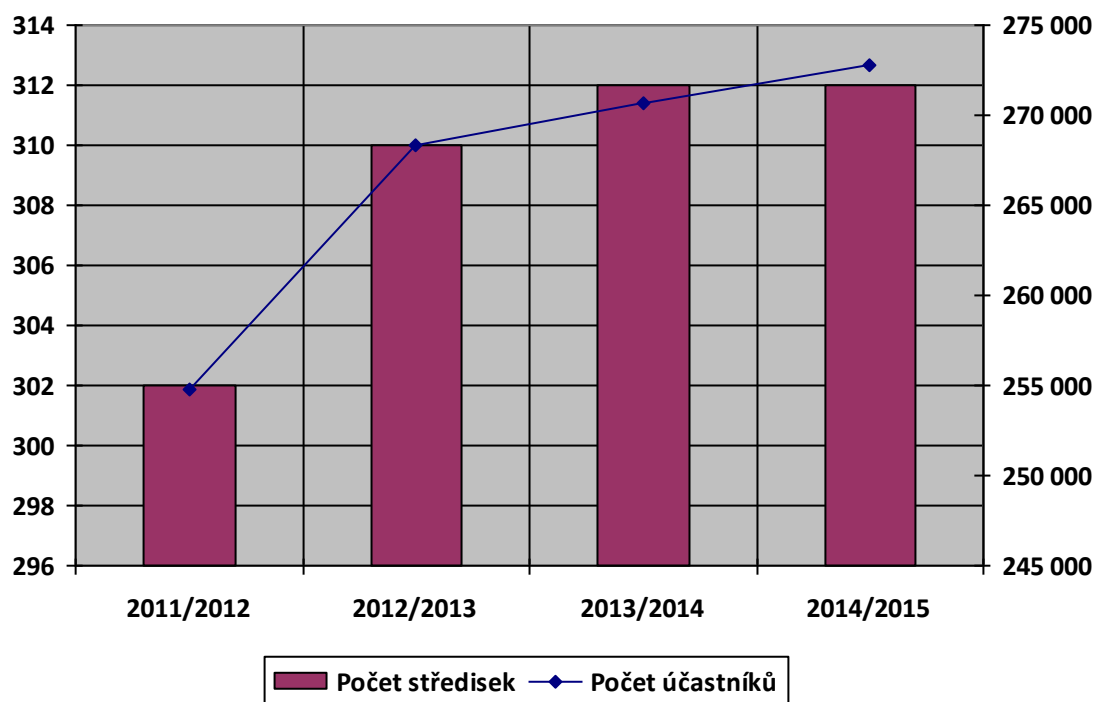
4.3 Institucionální analýza Domu dětí a mládeže Osek

4.3.1 Zařazení domu dětí a mládeže

Domy dětí a mládeže spadají pod střediska volného času. Střediska volného času jsou v České republice velice populární a lidé je čím dál častěji využívají. Tyto zařízení se stále rozšiřují a přibývá i volnočasových aktivit.

Střediska volného času nepořádají jen zájmové kroužky, ale také jednodenní akce či pobyty, kde mohou trávit svůj volný čas děti i s rodiči.

Graf 1 Počet středisek volného času a účastníků v České republice



Zdroj: Vlastní zpracování, dostupné z databáze MŠMT

Graf ukazuje, že v roce 2011/2012 bylo v České republice 302 středisek. Celkem zájmové útvary navštívilo 254 789 účastníků, z toho 14,6 % dětí a 71 % žáků. V roce 2012/2013 bylo na území 310 středisek, které měly 268 379 účastníků, z toho bylo 14,2 % dětí a 71,9 % žáků. V následujícím školním roce existovalo 312 zařízení, které navštívilo 270 699 účastníků, což je o 2 320 účastníků více než v předešlém roce, z toho 13,9 % dětí a 73,5 % žáků. Počet účastníků středisek volného času každoročně roste. Ve školním roce

2014/2015 byl počet středisek shodný s předešlým rokem. Avšak tato zařízení navštívilo 272 744 účastníků, z toho dětí 13,5 % a žáků 74,1 %. Jak je patrné z grafu č. 1, počet účastníků každoročně roste, během pěti sledovaných let se zvýšil o 7,7 %.

4.3.2 Charakteristika organizace

Dům dětí a mládeže Deštník v Oseku (DDM) sídlí na adrese ulice Dolnonádražní 269, 417 05 Osek. (viz. příloha č. 2). Jedná se o školské zařízení s právní subjektivitou, jehož zřizovatelem je město Osek. Dům dětí a mládeže v Oseku je příspěvkovou organizací, která byla založena dne 1.5.2000. Od 3.11.2001 začali používat svůj oficiální název Dům dětí a mládeže Deštník. Hlavním předmětem činnosti Domu dětí a mládeže je uskutečňování zájmového vzdělávání pro děti, žáky, studenty, pedagogické pracovníky, zákonné zástupce nezletilých účastníků a další.

Hlavním posláním Domu dětí a mládeže Deštník je nabídnout dětem, mládeži i dospělým takové aktivity, které jim jsou blízké, aby mohli rozvíjet svůj talent a své zájmy a to pravidelnou i nepravidelnou formou. Prvořadým úkolem domu je upoutat širokou nabídkou zájmových kroužků. Dále pořádají pestré jednorázové akce, které přilákají co nejvíce zájemců o hry a soutěže. Při trávení volného času učí mládež zdravému životnímu stylu, aby se dokázali vypořádat s negativními vlivy jejich okolí a vedly plnohodnotný život. Dům dětí a mládeže pořádá i zajímavé prázdninové pobyty, při kterých se zaměřují na zdravý životní styl dětí a mládeže.

Dům dětí a mládeže Deštník působí nejen ve městě Osek, ale i v širokém okolí. Jeho zájmové útvary navštěvují i děti, mládež a dospělí z jiných měst a obcí, např. Lom u Mostu, Most, Litvínov, Oldřichov, Duchcov, Hrob, Háj u Duchcova.

4.3.3 Prostory a vybavení

Dům dětí a mládeže Deštník se nachází v ulici Dolnonádražní 269 v obci Osek. Jedná se o starší dvoupatrovou budovu se zahradou. Všechny prostory jsou plně využívány pro volnočasové aktivity.

Po vstupu do budovy se vpravo v přízemí nachází mateřské centrum, tělocvična a vchod na zahradu. Prostory mateřského centra jsou využívány pro rozvoj manuálních

dovedností, tvořivé a výtvarné techniky, výuky jazyků, pohybové a taneční aktivity. Dále každou středu pořádají pod názvem „Klub včelička“ hlídání dětí ve věku od 2 do 5 let pro matky, které si potřebují vyřídit nezbytné záležitosti na úřadech či navštívit svého lékaře. V prostorách tělocvičny, kde byla nově zrekonstruována podlaha, návštěvníci domu dětí a mládeže pod dohledem vedoucích a instruktorů zájmových kroužků hrají například fotbal, florbal, volejbal a badminton. V době, kdy tělocvična není využita dětmi a mládeží, je zde možnost pronajmutí tělocvičny veřejností. Cílem je podporovat fyzické zdraví dětí a naučit je vycházet se svými vrstevníky, rozvíjet pozitivní soutěživost a udržet dětskou pozornost.

Po levé straně je malá cvičebna, která je využívána, kromě mateřského centra, také kroužkem Judo – mláďata, Mažoretky – přípravka, Jóga, relaxace – cvičení pro ženy a gymnastika. Dále se zde nachází šatna, která slouží k uschování svrchního oděvu a cenností pro všechny návštěvníky domu dětí a mládeže. Lze tedy říci, že prostory šatny, tělocvičny i mateřského centra jsou plně vyhovující.

V prvním patře se proti schodišti nachází kuchyňka, kde mají návštěvníci domu dětí a mládeže možnost posezení na židličkách u stolů pro účely odpočinku, ale bez drobného občerstvení. Svačiny a pití si každý návštěvník nosí z domova. Není zde možnost zakoupení nápojů ani snadno proveditelných svačin. Pouze v případě zájmu a naplnění kapacity je tento prostor využíván pro kroužek Kuchtík – vaření. Tyto prostory jsou dobré, ale je zde možnost dalšího zlepšení.

Vedle kuchyňky vpravo se nachází taneční sál, který je využíván k tanečním aktivitám, konkrétně kroužek Balet, Country a line dance, Dance IT UP, Aerobik, Mažoretky. V rámci oprav bylo v tanečním sále vyměněno lino. Prostory tanečního sálu jsou vyhovující bez výhrad. A dále dvě prostorné kanceláře pro personál. Jedna kancelář pro ředitelku a dva zástupce. Druhá kancelář pro pedagogy volné času a recepční. Rovněž tyto prostory jsou vyhovující a bez výhrad.

Vedle kuchyňky vlevo se nachází hudebna, dále učebna a naproti přes chodbu je prostorná keramická dílna. Hudebna je využívána na zpěv a ke hře na hudební nástroje, konkrétně hře na kytaru, flétnu a píšťalku. Učebna slouží pro účely výuku cizích jazyků, deskové hry, ruční práce, ICT. Keramická dílna je využívána pro tvořivé a výtvarné techniky, hlavně keramiku, modelářství a je velmi dobře vybavena. Prostory hudebny, učebny i keramické dílny jsou vyhovující a bez výhrad.

V přízemí i v prvním patře budovy jsou toalety pro chlapce, dívky i personál, které plně vyhovují počtu návštěvníků.

Ve druhém patře se naproti schodům nachází přírodovědná učebna, kterou využívají kroužky chovatelství, rybářství, astronomie a turistika, tedy konkrétně kroužky Chovateláček, Zálesák, Malý vědec a Rybáři. Rovněž tato učebna je hodnocena jako vyhovující bez výhrad. Ostatní prostory ve druhém patře slouží jako sklady pro dům dětí a mládeže.

K domu dětí a mládeže patří zahrada, která je využívána k odpočinku a relaxaci, je zde zahradní altán s posezením a venkovní dětské hřiště.

Prostorové i materiální podmínky splňují všechna kritéria pro realizaci cílů. Všechny učebny jsou vybaveny nábytkem, materiálem a pomůckami, které slouží k daným účelům. Dle aktuální potřeby a nabídky jsou všechny učebny průběžně vybavovány a odstraňovány závady, například v keramické dílně byla zřízena umyvadla a dřez s tekoucí pitnou vodou, tak jak to vyžadují hygienické normy, dále byla zřízena úklidová komora s výlevkou a odvětráváním a opravená opadávající omítka.

V níže uvedené tabulce je uvedeno bodové ohodnocení, od jedné do tří, dílčích prostor domu dětí a mládeže z hlediska míry dostatečnosti pro provádění příslušných aktivit. Stupeň jedna znamená, že prostory jsou nevyhovující. Stupněm dva označujeme prostory vyhovující, ale je zde návrh na zlepšení a stupněm tři bodujeme prostory zcela vyhovující a bez výhrad.

Tabulka 3 Hodnocení prostor a vybavení

Prostory a vybavení/stupeň hodnocení	1	2	3
šatny pro návštěvníky			X
prostory pro personál			X
tělocvična			X
prostor pro hraní her (sál)			X
hudebna			X
učebny			X
kuchyňka		X	
prostory pro rozvíjení manuálních dovedností			X

Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkumná otázka: Jsou všechny prostory domu dětí a mládeže k provozu volnočasových aktivit vyhovující?

Odpověď: Ano, prostory a vybavení jsou vyhovující, ale je zde návrh na zlepšení, konkrétně prostor kuchyňky.

4.3.4 Personál

V současné době má dům dětí a mládeže celkem 12 interních pracovníků, kteří vykonávají svoji funkci dle pracovního zařazení. Ředitelka domu dětí a mládeže dozoruje na chod organizace, je pověřena řízením, schvaluje návrhy a vykonává funkci statutárního orgánu. Dohlíží zejména na ekonomiku organizace, účetnictví, stará se o získávání darů a dotací, které umožňují chod organizace. Dále koordinuje vedoucí a instruktory zájmových útvarů a klubů. Schvaluje návrhy, plánování a organizaci táborů a kroužků. Jedním z hlavních nástrojů řídicí práce ředitelky jsou pravidelné porady, které se konají každé úterý a mají svoji strukturu:

1. zájmové útvary – zhodnocení a jejich potřeby
2. akce – zhodnocení realizovaných akcí a plán akcí na další období (příprava a jejich zajištění)
3. pobyty – průběžné hodnocení, jejich propagace a naplňování
4. vnitřní problematika - organizace a řízení
5. diskuze

Mezi další personál patří zástupkyně ředitelky, zástupkyně ředitelky pro ekonomickou oblast, šest pedagogů volného času, recepční a dvě uklízečky. Externích

pedagogů volného času má dům dětí a mládeže celkem 25. Jedná se o vedoucí a instruktoři zájmových útvarů a klubů. Další externí pedagogy volného času má dům dětí a mládeže pro různé akce a pobyty mimo dům dětí a mládeže celkem 17. Spolu s externími pracovníky spolupracují dobrovolníci – „Klub praktikantů“ domu dětí a mládeže, kteří vypomáhají instruktorům všech zájmových útvarů a dále při akcích a pobytech pořádných mimo dům dětí a mládeže.

Za přidělenou práci plně zodpovídá každý pracovník. Hlavním cílem a myšlenkou všech pracovníků je pracovat co nejefektivněji ku prospěchu jak dětí a mládeže, tak celého domu dětí a mládeže. Důležitou součástí práce domu dětí a mládeže je materiální a technické zabezpečení podmínek pro kvalitní pedagogickou činnost. Především jde o nákup materiálu a pomůcek do zájmových útvarů a o koordinaci prací údržby. Dům dětí a mládeže Osek plně podporuje a umožňuje vzdělávání nejen interních pracovníků, ale i externistů. U vzdělávání interních i externích pracovníků domu dětí a mládeže je kladen důraz nejen na odborný, ale i na osobní růst zaměstnanců. Vzdělávání externích pedagogů volného času působících v domě dětí a mládeže je považováno za základní povinnost. Ve spolupráci s DDM v Ústí nad Labem je nabízeno všem externím pedagogickým pracovníkům bez pedagogické kvalifikace kurz „Studium pedagogiky pro pedagogy volného času vykonávající dílčí přímou pedagogickou činnost.“ Ze zákona vyplývá povinnost pedagogických pracovníků dále se vzdělávat ve své oblasti činnosti. Minimální míra přímé výchovné práce pedagogů se řídí nařízením vlády č. 75/2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů. U externích pracovníků je přímá pedagogická práce v dohodě o činnosti nebo o provedení práce. Interním i externím pracovníkům je umožněno účastnit se odborných seminářů, kurzů a dalších vzdělávacích akcí podle vzdělávacích plánů. Zvyšování kvalifikace zaměstnanců a jejich další odborný růst je jednou z důležitých podmínek pro plnění dlouhodobých cílů a úkolů. Dále jsou pracovníci zvaní na schůzky za účelem zajištění základního pedagogického a organizačního proškolení a hlavně proškolení BOZP pro práci zájmovém vzdělávání. Všichni vedoucí zájmových útvarů vedou dokumentaci pravidelné činnosti. Dokumentace příležitostných akcí a výukových programů je zaznamenávána do výkazových listů. Prázdninové akce, příměstské tábory a pobyty jsou dokumentovány obdobným způsobem.

Veškerou kontrolní činnost této dokumentace provádí ředitelka popřípadě zástupce ředitelky.

Pozorováním bylo zjištěno, že všichni zaměstnanci svojí činnost vykonávají výborně a lze tedy vyvodit závěr hodnocení personálu - vyhovující zcela bez výhrad.

V následující tabulce je uvedeno hodnocení kvality jednotlivých pracovníků. Stupeň jedna znamená nevyhovující. Hodnocení stupněm dva je vyhovující s návrhem na zlepšení a stupněm tři hodnotíme pracovníka vyhovujícího zcela bez výhrad.

Tabulka 4 Hodnocení personálu

Funkce/stupeň hodnocení	1	2	3
ředitelka			X
zástupce ředitelky			X
zástupce ředitelky pro ekonomickou oblast			X
pedagogové volného času interní			X
pedagogové volného času externí			X
klub praktikantů			X

Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkumná otázka: Má dům dětí a mládeže dostatek kvalifikovaných pracovníků?

Odpověď: Dům dětí a mládeže má dostatek kvalifikovaných pracovníků a všichni si plní svoji pracovní náplň výborně. Všichni pracovníci mají dostatečnou kvalifikaci.

4.3.5 Pravidla a normy

Dům dětí a mládeže je školským zařízením pro zájmové vzdělávání podle vyhlášky č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání.⁶⁴ Je příspěvkovou organizací s právní subjektivitou a zřizovatelem je město Osek. Veškerá činnosti organizace se řídí především zákonem č. 561/2004 Sb., školský zákon⁶⁵, vyhláškou č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání a dalšími ustanoveními a dalšími pravidly, které navazují na tyto právní předpisy nebo s nimi přímo souvisí, například zákon o obcích a zákon o rozpočtových pravidlech. Školní vzdělávací program je vydáván na základě ustanovení § 3 odst. 3 a ust.

⁶⁴ Česko. Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání.

⁶⁵ Česko. Zákon č. 561/2004 Sb., o školský zákon.

§ 5 odst. 2 a 3 zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon. Způsob řízení organizace a její struktura je stanovena v organizačním a vnitřním řádu. Pro veškeré činnosti v domě dětí a mládeže jsou plněny všechny hygienické normy i požadavky BOZP.

Pravidla pro návštěvníky domu dětí a mládeže jsou vyvěšena na chodbě při vstupu do budovy tak, aby si je návštěvníci mohli přečíst a řídit se jimi. Mezi hlavní body pravidel se řadí - chovat se spořádaně, nepoužívat vulgární výrazy a neničit majetek instituce. Bezpečnost návštěvníků zajišťuje vedoucí programu či akce a upozorňuje na zásady bezpečnosti, které jsou vyvěšeny v každé místnosti instituce. Po rozhovoru s personálem bylo zjištěno, že v domě dětí a mládeže nedochází k porušování bezpečnostních norem ze strany personálu, pouze u návštěvníků byly zaznamenány drobné přestupky.

V následné tabulce je uvedeno hodnocení pravidel a norem. Stupeň jedna znamená, že pravidla a normy jsou nevyhovující. Stupněm dva označujeme normy a pravidla vyhovující s návrhem na zlepšení a stupeň tři boduje prostory zcela vyhovující a bez výhrad.

Tabulka 5 Hodnocení pravidel a norem

Pravidla a normy/stupeň hodnocení	1	2	3
bezpečnost			X
výuka			X
vzdělávání zaměstnanců			X
chování návštěvníků		X	

Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkumná otázka: Jsou dodržovány v domě dětí a mládeže normy a pravidla, které umožňují bezproblémový chod?

Odpověď: Ano, všechny normy a pravidla jsou dodržovány, nebylo zjištěno žádné porušení výše uvedených právních předpisů.

4.3.6 Financování

Financování domu dětí a mládeže tvoří finanční prostředky ze státního rozpočtu – státní dotace, které se používají například na platy zaměstnanců, učební pomůcky apod. Dále z rozpočtu územních a samosprávních celků – dotace od zřizovatele, kterým je město

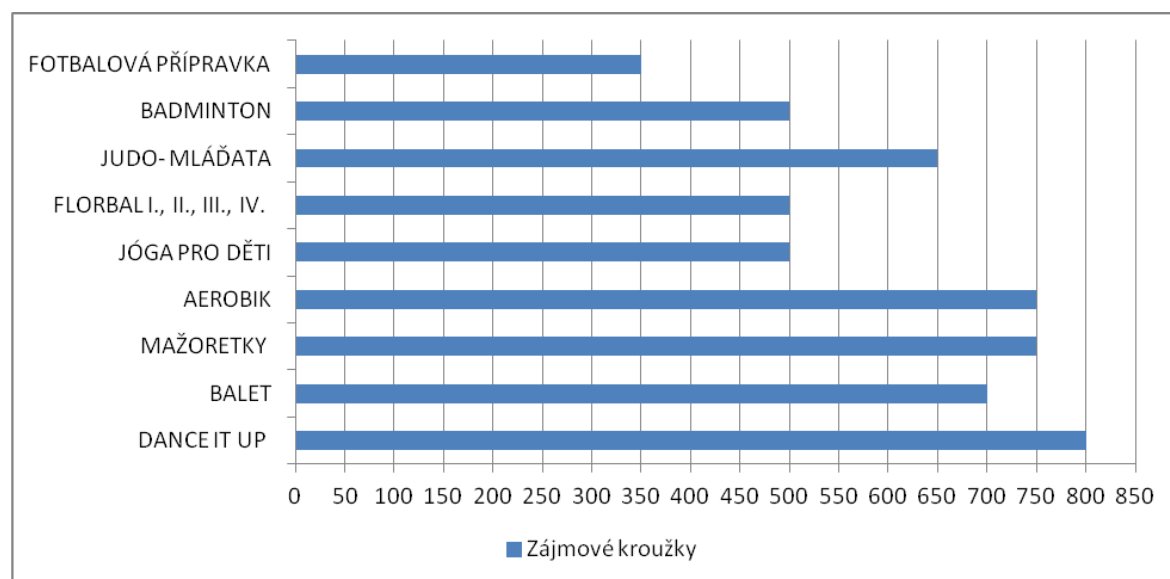
Osek. Další finanční příjmy tvoří úplaty dle jednotlivých forem zájmového vzdělávání od zletilých účastníků, rodičů, zákonných zástupců, nájemní smlouvy a ostatní příjmy jako například finanční a věcné dary od sponzorů, připsané úroky k účtům, z doplňkových činností jako pronájem učeben, tělocvičny a ostatních prostorů, za půjčování vybavení a pomůcek, poskytování propagace a reklamy a projektové činnosti.

Mezi největší výdaje instituce patří mzdové prostředky a odvody. Dále provozní výdaje, energie a hlavně výdaje na zájmové útvary, akce, pobyty, výukové programy apod.

Úplaty od účastníků zájmových kroužků, pobytů a dalších činností

Zájmové kroužky jsou poskytovány za úplatu, která se liší podle náročnosti na přípravu, potřebného základního vybavení či délky trvání kroužku. Také cena příměstských táborů či jiných pobytů se odvíjí podle programu či tématu daného pobytu.

Graf 2 Ceny zájmových kroužků souvisejících se zdravým životním stylem



Zdroj: Vlastní zpracování z dostupných údajů z <http://ddmosek.cz/pravidelna.htm>

Jak je patrné z grafu č. 2, vybrané zájmové kroužky, které souvisí se zdravým životním stylem, jsou v podobné cenové relaci. Pokud se zaměříme na taneční kroužky, a to na Dance IT UP úplata je 800,- Kč za rok, za Balet účastníci zaplatí 700,- Kč za rok. Dle sdělení pracovníků domu dětí a mládeže je kroužek Dance IT UP u dětí velmi oblíbený, a proto je kapacita vždy již brzy naplněna. U sportovních kroužků je cena

už rozlišná. U Mažoretek a Aerobiku činí roční úplata 750,- Kč. Vzhledem k tomu, že na mažoretky chodí dívky od 4 do 8 let a na aerobik od 5 do 9 let, je příprava i práce na hodinách náročnější. U kroužku Judo – mláďata zaplatí účastník 650,- Kč ročně. O 150,- Kč méně pak zaplatí rodiče za děti, kteří chtějí navštěvovat Jógu pro děti, Florbal či Badminton. Za fotbalovou přípravku – mini, mladší, starší pak zaplatí účastník 350,- Kč za rok.

Hospodaření DDM

Tabulka 6 Příjmy DDM za rok 2011-2014

Příjmy/Rok	Částka v Kč			
	2011	2012	2013	2014
Celkové příjmy	4.482.350,71	4.180.440,16	4.778.056,92	4.822.983,90
Státní dotace – MŠMT (platy, učení pomůcky)	1.731.800,00	1.539.463,00	1.969.334,00	2.262.610,00
Dotace od zřizovatele	1.347.000,00	1.250.500,00	1.496.000,00	1.282.000,00
Projekt „Metody práce...“ - předfinancování	276.597,25	-	-	-
Projekt „Sport 2012“ – Ústecký kraj – dotace	-	91.000,00	-	-
Úplaty od zletilých účastníků, rodičů, zák. zástupců	781.878,00	1.076.084,00	1.084.596,00	1.102.020,00
Nájemné - smlouvy	112.931,50	124.956,00	127.783,00	126.519,00
NIDM – semináře, kurzy	99.273,00	22.515,00	18.491,00	7.000,00
Ostatní příjmy	132.870,96	75.922,16	81.852,92	42.834,90

Zdroj: Vlastní zpracování z Výroční zprávy DDM Osek za školní rok 2011/2012 až 2014/2015

Tabulka 7 Výdaje DDM za rok 2011-2014

Výdaje/Rok	Částka v Kč			
	2011	2012	2013	2014
Celkové výdaje	4.476.710,45	4.257.133,47	4.764.739,61	4.679.811,82
Mzdové prostředky a odvody – int. a ext. zaměst. – stát, učební pomůcky	1.731.795,00	1.539.463,00	1.969.334,00	2.257.960,00
Mzdové prostředky a odvody – int. a ext. pedagog. zaměst. – zřizovatel	331.723,00	794.962,00	417.593,00	529.926,00
Mzdové prostředky a odvody – provozní prac. (uklízečka) - zřizovatel	161.952,00	-	-	-
Provozní výdaje (DHIM, kancel. mat., služby, pojištění, odpisy apod.)	337.878,20	216.365,00	200.960,00	302.245,42
Opravy a údržba	186.849,00	48.991,00	354.872,26	75.487,65
Energie – plyn, ele. energie, voda	533.692,56	646.097,57	685.003,00	550.621,35
Projekt „Metody práce...“ - předfinancování	276.597,25	-	-	-
Projekt „Sport 2012“ – Ústecký kraj	-	90.882,80	-	-
Výdaje na zájmové útvary, akce, pobyty, výukové programy, atd.	817.315,44	897.959,10	1.118.486,35	963.280,40
Výdaje – NIDM – semináře, kurzy	98.908,00	22.413,00	18.491,00	291,00

Zdroj: Vlastní zpracování z Výroční zprávy DDM Osek za školní rok 2011/2012 až 2014/2015

Hospodaření Domu dětí a mládeže Deštník je v posledních letech většinou ziskové. Hospodaření v roce 2011 bylo ziskové ve výši 5.640,26 Kč. V následujícím roce skončilo hospodaření se ztrátou ve výši 76.693,31 Kč, a to z důvodu vyplácení odměn zaměstnancům za listopad 2012, jelikož došlo k chybnému zadání rozpočtu na mzdy. Proto dům dětí a mládeže byl nucen nastavit opatření ke snížení ztráty z roku 2012. V roce 2013 měl opět DDM Osek zisk ve výši 13.317,31 Kč, který byl v plné výši použit na částečné umoření ztráty z roku 2012. Na základě finančních prostředků zbývá k umoření ztráty z roku 2012 částka 63.376,- Kč.

Příjmy za rok 2014 činily 4.822.983,90 Kč, z toho státní dotace – platy, učební pomůcky byly ve výši 2.262.610,- Kč, dotace od zřizovatele 1.282.000,- Kč, úplaty od zletilých účastníků, rodičů, zákonných zástupců byly 1.102.020,- Kč, nájemné –

smlouvy 126.519,- Kč, Národní institut dětí a mládeže (NIDM) – semináře, kurzy ve výši 7.000,- Kč a ostatní příjmy 41.834,- Kč (z toho připsané úroky k účtům 39,90 Kč, finanční a věcné dary 25.200,- Kč, odprodej přebytků, zapůjčení majetku, jednorázové pronájmy 17.595,- Kč). Celkové výdaje za rok 2014 činily 4.679.811,82 Kč, z toho mzdové prostředky a odvody (int. a ext. zaměst. – stát, učební pomůcky) byly ve výši 2.257.960,- Kč, mzdové prostředky a odvody (int. a ext. pedagog. zaměst. – zřizovatel, vlastní příjmy) 529.926,- Kč, provozní výdaje 302.245,42 Kč, opravy a údržba 75.487,65 Kč, energie – plyn, el. energie, voda 550.621,35 Kč, výdaje na zájmové útvary, akce, pobyty, výukové programy, atd. 963.280,40 Kč, výdaje – NIDM – semináře, kurzy 291,- Kč. Hospodaření DDM za rok 2014 skončilo se ziskem ve výši 143.172,08 Kč. Část zisku za rok 2014 ve výši 63.376,- Kč byla použita na snížení ztráty z roku 2012, čímž byla celková ztráta z roku 2012 umořena.

Tabulka 8 Příjmy DDM za rok 2015

Příjmy/rok	Částka v Kč
	2015
Celkové příjmy	4.999.670,74
Státní dotace – MŠMT (platy, učení pomůcky)	2.353.099,00
Státní dotace – Úřad práce	43.000,00
Dotace od zřizovatele	1.262.000,00
Úplaty od zletilých účastníků, rodičů, zák. zástupců	1.191.103,00
Nájemné - smlouvy	122.629,00
Ostatní příjmy	27.839,74

Zdroj: Vlastní zpracování z Výroční zprávy DDM Osek za školní rok 2015/2016

Tabulka 9 Výdaje DDM za rok 2015

Výdaje/rok	Částka v Kč
	2015
Celkové výdaje	4.967.695,88
Mzdové prostředky a odvody – interní zaměstnanci - MŠMT	2.353.099,00
Mzdové prostředky a odvody – interní zaměstnanci - Úřad práce	43.000,00
Mzdové prostředky a odvody – int. a ext. zaměstnanci – zřizovatel, vlastní příjmy	446.602,00
Provozní výdaje (DHIM, kancel. mat., služby, pojištění, odpisy apod.)	384.614,20
Opravy a údržba	182.073,00
Energie – plyn, el. energie, voda	468.788,00
Výdaje na zájmové útvary, akce, pobyty, výukové programy atd.	1.089.519,68

Zdroj: Vlastní zpracování z Výroční zprávy DDM Osek za školní rok 2015/2016

Příjmy za rok 2015 činily 4.999.670,74 Kč, z toho státní dotace – platy, učební pomůcky byly ve výši 2.353.099,- Kč, státní dotace z Úřadu práce 43.000,-Kč, dotace od zřizovatele 1.262.000,- Kč, úplaty od zletilých účastníků, rodičů, zákonných zástupců byly 1.191.103,- Kč, nájemné – smlouvy 122.629,- Kč a ostatní příjmy 27.839,74 Kč (z toho připsané úroky k účtům 228,74 Kč, finanční a věcné dary 24.426,- Kč, penále 275,- Kč, odprodej přebytků, zapůjčení majetku, jednorázové pronájmy 2.910,- Kč).

Celkové výdaje za rok 2015 činily 4.967.695,88 Kč, z toho mzdové prostředky a odvody (interní zaměstnanci - MŠMT) byly ve výši 2.353.099,- Kč, mzdové prostředky a odvody – interní zaměstnanci – Úřad práce 43.000,- Kč, mzdové prostředky a odvody (int. a ext. zaměstnanci – zřizovatel, vlastní příjmy) 446.602,- Kč, provozní výdaje 384.614,20 Kč, opravy a údržba 182.073,- Kč, energie – plyn, el. energie, voda 468.788,- Kč, výdaje na zájmové útvary, akce, pobyty, výukové programy, atd. 1.089.519,68 Kč.

Hospodaření domu dětí a mládeže za rok 2015 skončilo ziskem ve výši 31.974,86 Kč. I přestože je zisk nižší, než byl v roce 2014, je finanční stránka domu dětí a mládeže příznivá.

Z provedeného šetření v domě dětí a mládeže, které bylo porovnáno se stanovenými záměry a cíli bylo zjištěno, že nevyžadují přijetí opatření k odstranění nedostatků.

V tabulce dále je uvedeno hodnocení financování instituce. Hodnocení stupněm jedna znamená nevyhovující. Stupněm dva je vyhovující s návrhem na zlepšení a stupněm tři hodnotíme financování vyhovující zcela bez výhrad.

Tabulka 10 Hodnocení financování

Financování/stupeň hodnocení	1	2	3
hospodaření s finančními prostředky			X
získávání darů		X	
získávání dotací			X
ostatní výnosy			X
nájemné - smlouvy		X	

Zdroj: Vlastní zpracování

Výzkumná otázka: Je dostačující financování chodu domu dětí a mládeže?

Odpověď: Ano, chod domu dětí a mládeže je dostatečně finančně zajištěn. Získávání darů a nájemné bylo zhodnoceno jako vyhovující, ale bylo by dobré, aby jich organizace získávala více.

4.3.7 Aktivity

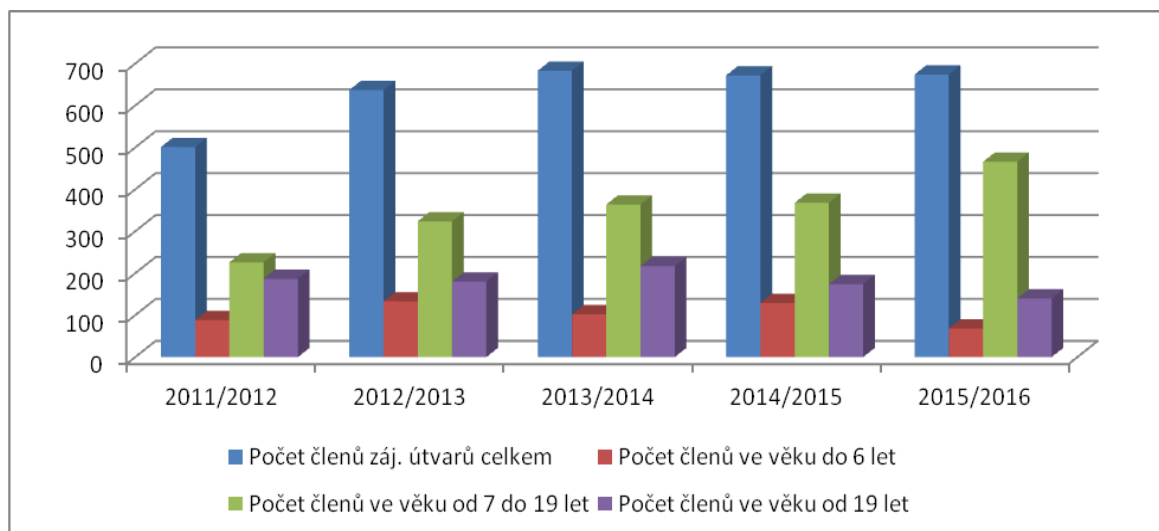
Zájmové kroužky

Organizace nabízí mnoho tematicky zaměřených aktivit jako je hudební kroužek, kroužek estetiky a jazyků, sportovní a přírodovědné kroužky, kroužek techniky, taneční kroužek, hry a ostatní pravidelnou činnost. Pokud se zaměříme na zájmové útvary, které souvisejí se zdravým životním stylem, je to zejména taneční kroužek, a to např. DANCE IT UP (pop, dance hall, street) či balet. Dále ze sportovních kroužků organizace pořádá např. Mažoretky, Aerobik, Jógu pro děti, Florbal, Judo – mláďata, Hathajóga, Badminton, Fotbal. DDM zajišťuje kroužek vaření, který děti naučí základní stravovací návyky a přehled všech dostupných surovin. (viz. příloha č. 3)

Mezi oblíbenými zájmovými kroužky u dětí, mládeže i dospělých je kroužek – Kytara, a to ve všech věkových kategoriích, Keramika, která je určena pro chlapce a dívky od 7 let, Angličtina pro nejmenší, Dance IT Up, Judo – mláďata, Hathajóga.

Zájmové kroužky, které souvisejí s pohybem a sportem vůbec, začínají být u dětí více oblíbené, což je patrné i z plných kapacit těchto kroužků. Vzhledem k dnešní době je velmi pozitivní, že se rodiče snaží vést děti k pohybu a proto je stále více dávají na pohybové kroužky. To je při dnešním trendu trávení volného času dětí hraním počítačových her, chatováním na sociálních sítích či koukáním na televizi velmi dobrým krokem k tomu, aby ubývalo dětí s nadváhou či obezitou, která je u dnešních žáků dost častá.

Graf 3 Počet členů zájmových činností ve školním roce 2011/2012 až 2015/2016



Zdroj: Vlastní zpracování z Výroční zprávy DDM Osek za školní rok 2011/2012 až 2015/2016

Jak je patrné z grafu č. 3, již několik let má organizace v průměru stejný počet účastníků v pravidelných zájmových činnostech. V roce 2011/2012 se účastnilo zájmových kroužků celkem 501 účastníků. V tomto roce došlo k nárůstu účastníků ve věkové kategorii od 7 do 19 let a naopak se mírně snížil počet účastníků do 6 let a od 19 let. V školním roce 2012/2013 se počet účastníků zvýšil o 136. V kategorii do 6 let a od 7 do 19 let došlo k nárůstu, avšak počet účastníků od 19 let se snížil o 7. Zvýšení počtu účastníků a zájmových činností se pozitivně projevilo (od ledna 2013) i v rozpočtu na přímé náklady (platy interních zaměstnanců). V roce 2013/2014 bylo celkem 683 účastníků, což je o 46 více než v předchozím roce. Ke zvýšení došlo v kategorii od 7 do 19 let a od 19 let, ovšem účastníků v kategorii do 6 let pokleslo o 31 dětí. V následujícím školním roce se účastnilo zájmových činností 672 účastníků, tedy o 11 méně než v minulém roce. Došlo k poklesu ve věkové kategorii od 19 let, ale naopak se zvýšil počet účastníků ve věkové kategorii do 19 let. Ve školním roce 2015/2016 navštívilo zájmové kroužky celkem 674 účastníků, tedy o 2 účastníky více než v roce předešlém.

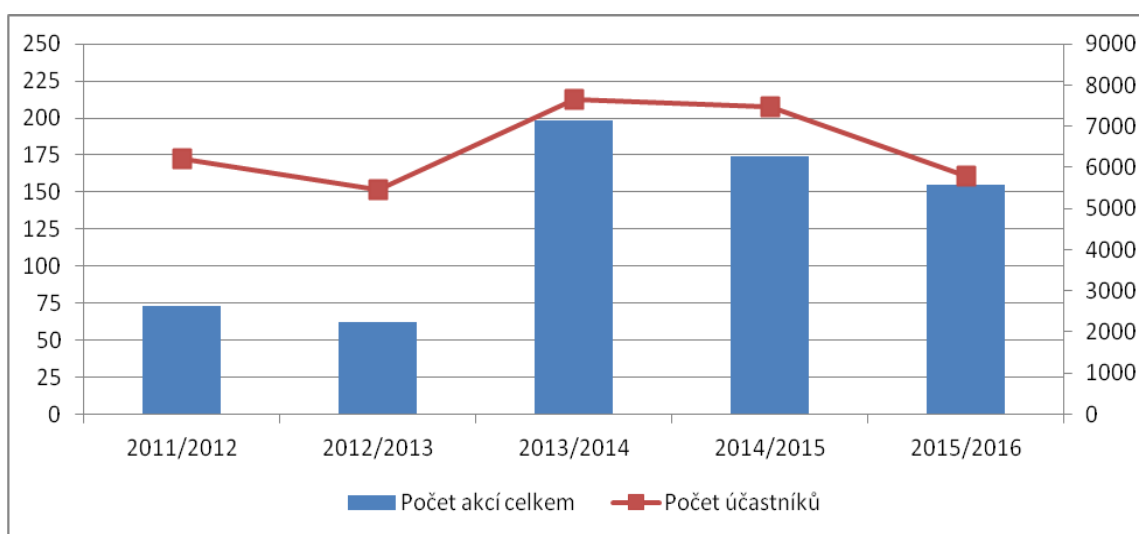
Pořádané akce a pobyty

Dům dětí a mládeže v Oseku ve školním roce 2016/2017 pořádá pobyty a příměstské tábory. První dva týdny letních prázdnin stráví děti na zálesáckém táboře v Novém Boru obklopeni přírodou. V červenci organizace ještě pořádá zahraniční pobyt do Itálie pro rodiče a děti. Organizace v průběhu letních prázdnin uskuteční 5 letních

příměstských táborů pro děti, které jsou každý týden zaměřené na jiné téma. Dalšími pobyty jsou fotbalové a kytarové soustředění.

Organizace ve školním roce 2016/2017 pořádá jako každý rok několikrát do měsíce různé akce a soutěže. Témata akcí jsou pořádána dle ročního období. Od září do listopadu se uskutečnil např. podzimní maškarní bál, táborové vzpomínání, ale také Florbal CUP Osek 2016 – turnaj 5. ročník, Pekařská dílna. V zimě, tedy od prosince do února byl pořádán Mikulášský košík, Vánoční pečení cukroví, vánoční zvyky, Dance CUP 2017 – 15. ročník, Florbal CUP Junior – turnaj 4. ročník nebo jarní příměstský tábor. Od března do června mohou děti, mládež i dospělí navštívit např. jarní maškarní bál pro mrňata, Ples DDM Osek – 14. Ročník, Volejbalový turnaj, Oslavy Dne dětí a mnoho dalších. (viz. příloha č. 4)

Graf 4 Plán akcí a účastníků ve školním roce 2011/2012 až 2015/2016



Zdroj: Vlastní zpracování z Výroční zprávy DDM Osek za školní rok 2011/2012 až 2015/2016

Jak ukazuje graf č. 4, ve školním roce 2011/2012 Dům dětí a mládeže pořádal celkem 73 akcí, kterých se zúčastnilo 6 215 účastníků. Ve školním roce 2012/2013 už bylo pořádáno jen 62 akcí, což je o 15 % méně než v předchozím roce a účastnilo se 5 452 lidí. Avšak ve školním roce 2013/2014 bylo pořádáno 198 akcí, což je o 219 % více než v předešlém roce. Těchto akcí se zúčastnilo 7 660 účastníků. V následujícím roce bylo pořádáno 174 akcí, kterých se zúčastnilo 7 480 účastníků. V roce 2015/2016 dům dětí

a mládeže pořádal 155 akcí s návštěvností 5 773 lidí. V tomto roce bylo uspořádáno o 19 akcí méně než v roce minulém.

Zapojení v projektech

Dům dětí a mládeže v Oseku ve školním roce 2011/2012 pokračoval v projektu „Metody práce s dětmi a mládeží“, na kterém spolupracovali s KINDERVEREINIGUNG Chemnitz e. V. Tento projekt byl financován z Fondu malých projektů Cíl 3/Ziel 3 – Euroregion Krušnohoří. Obě organizace chtějí ve spolupráci pokračovat, i když jako partneři spolupracovali poprvé. V průběhu roku 2011 proběhly tři setkání, kde konzultovali, jak pracovat s dětmi s poruchami chování, předali si zkušenosti ohledně přípravy a realizace táborů. Připravili podklady pro zpracování druhého navazujícího projektu, který probíhal na přelomu roku 2012/2013.

Dalším projektem uskutečněným v roce 2012 byl 1. německo-český divadelní projekt – Pipi Dlouhá Punčocha – Euroregion Krušnohoří. DDM Osek oslovili Silke Führich a Reinhardt Schuchartz z Frauensteinu, aby spolupracovali na divadelním projektu Pipi Dlouhá Punčocha, který je určen pro žáky ze 4. a 5. tříd základní školy. Premiéra představení se konala 31.8.2012, která se dětem velmi povedla a i další představení měly velký úspěch.

Dále se ve školním roce 2011/2012 podařilo organizaci získat dotaci na konání soustředění pro fotbalové přípravky z dotačního programu Ústeckého kraje SPORT. Na projekt byla přidělena dotace ve výši 39.000,- Kč, což bylo 44 % z celkových nákladů na soustředění. Firma Instalace ZT s.r.o. přispěla fotbalistům finančním darem ve výši 2.000,- Kč.

Ve školním roce 2012/2013 se uskutečnil navazující projekt z předchozího roku 2. německo-český divadelní projekt – Pipi na širém moři. Šlo o pokračování divadelního projektu Pipi Dlouhá Punčocha, který byl připraven ve spolupráci s městem Frauenstein. I projekt Pipi na širém moři se hostům i divákům velmi líbil.

V roce 2013/2014, 2014/2015 a 2015/2016 neprobíhaly žádné projekty.

Spolupráce s jinými organizacemi

Dům dětí a mládeže v Oseku výborně spolupracuje se zřizovatelem Městem Osek, se Základní školou v Oseku, s Mateřskými školami I. a II. V Oseku a v Háji i s Ústavem sociální péče z Háje, se kterým spolupracuje v rámci pravidelných i příležitostných činností DDM. Dále hodně spolupracuje s Informačním turistickým centrem Osek. I nadále spolupracuje s TJ Baník Osek – fotbalové přípravky (mini, nejmladší, mladší a starší) a mladší žáci. Dále spolupracuje s Domy dětí a mládeže v Bílině, Krupce, Duchcově a Teplicích, a to jak v pravidelných tak příležitostných činnostech. Každoročně také Dům dětí a mládeže Deštník spolupracuje s Hasiči Osek na akci Osecká stříkačka, kde zajišťuje ozvučení a akci moderuje. Hasiči naopak spolupracují na akcích domu dětí, jako například oslavy dne dětí.

V základní škole a mateřských školách pravidelně probíhá propagace zájmových útvarů a akcí organizace, kterou provádí pedagogičtí pracovníci domu za podpory učitelů.

4.4 BMI

Obezita je chronické onemocnění, které spočívá v nadměrné míře tuku organismu. Stupeň obezity hodnotíme indexem tělesné hmotnosti BMI. Jeho nevýhodou je, že nezohledňuje poměr tuků a svalů, proto je vhodné doplnit výsledky ještě posudkem odborníka.

Vzorec pro výpočet BMI – Body Mass indexu:

$$\text{„BMI} = \text{hmotnost (kg)}/\text{výška}^2 \text{ (m)}\text{“}^{66}$$

Tabulka 11 Kategorie BMI

BMI (kg/m ²)	Kategorie	Riziko komplikací
Pod 18,5	podváha	nízké
18,5 - 24,9	norma	průměrné
25 - 29,9	nadváha	mírně zvýšené
30 - 34,9	obezita 1. stupně (lehká obezita)	středně zvýšené
35 - 39,9	obezita 2. stupně (výrazná obezita)	velmi zvýšené
nad 40	obezita 3. stupně (morbidní obezita)	vysoké

Zdroj: Vlastní zpracování, SVAČINA, Š., BRETŠNAJDEROVÁ, A. 2008. Jak na obezitu a její komplikace s. 12

U dětí a dorostu je BMI hodnoceno odlišně, neplatí zde stejná doporučení jako u dospělé populace. V průběhu dětství se BMI mění, klesá a narůstá. Proto byly sestaveny percentilové grafy BMI, které posuzují hmotnostně – výškový poměr. V našich podmínkách nejčastěji používáme následující rozdělení a upřesnění BMI podle percentilových pásem. Percentilová pásma uvádí následující tabulka.

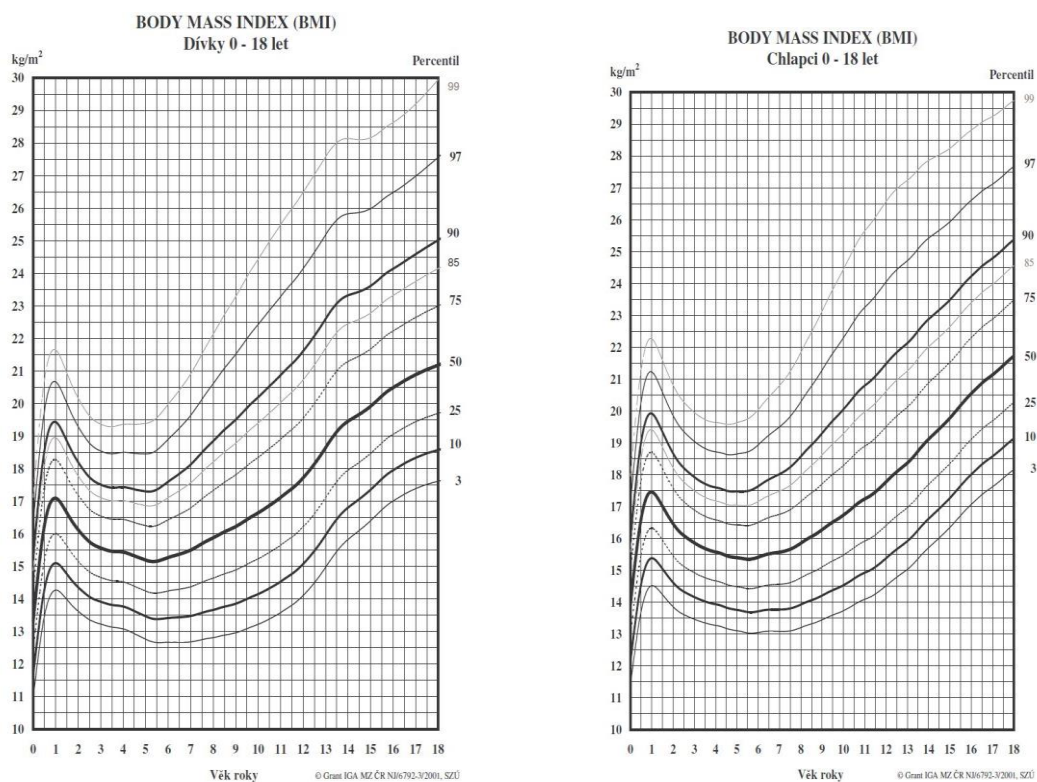
⁶⁶ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 2009. s. 219.

Tabulka 12 Percentilové pásmo

Percentilové pásmo	BMI
pásmo < 3 percentil	hubená postava (podvýživa)
pásmo 3-25 percentil	štíhlá postava
pásmo 25-75 percentil	proporcionální
pásmo 75-90 percentil	robustní postava
pásmo > 90 percentil	nadměrná hmotnost
pásmo >97 percentil	obézní

Zdroj: Vlastní zpracování, NEVORAL, J. 2003. Výživa v dětském věku.

Obrázek 4 Percentilové grafy = růstové grafy

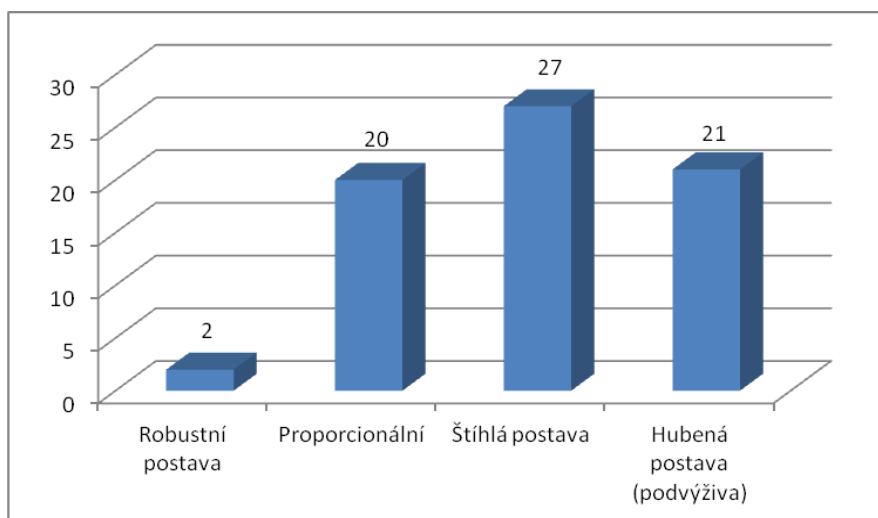


Zdroj: Státní zdravotní ústav

BMI u dětí v Domě dětí a mládeže Deštník

Zkoumání bylo provedeno ve věku od 10 do 14 let, zúčastnilo se ho 70 dětí pravidelně navštěvující pohybové aktivity této instituce. Ze získaných údajů o výšce, váze a věku bylo vypočítáno BMI a výsledky byly následně srovnány podle percentilu. Došlo k pozitivnímu zjištění, neboť obezita a nadváha se vyskytla jen u několik dětí. 49 dětí se pohybuje v rozmezí štíhlý až robustní a 21 dětí spadá do kategorie hubená postava.

Graf 5 BMI dětí DDM Deštník



Zdroj: Vlastní zpracování (vlastní měření)

5 Zhodnocení výsledků

5.1 Vyhodnocení analýzy

Na základě zjištění získaných šetřením dílčích prvků, které byly průběžně známkovány na stupnici od jedné do tří, můžeme konstatovat, že Dům dětí a mládeže v Oseku své veřejné poslání plní ve všech oblastech činnosti a má k tomu dostatek finančních prostředků. Dětem a mládeži poskytuje zájmové vzdělávání ve stanovených oblastech své činnosti, kvalitní a širokou nabídku zájmových činností. Přispívá k aktivnímu a smysluplnému trávení volného času a plní funkci primární prevence sociálně patologických jevů.

Při šetření dílčích prvků domu dětí a mládeže byla použita metoda hodnocení analýzy institucí dle Bronislawa Malinowského a bylo zjištěno, že prostory a vybavení této instituce jsou vyhovující, ale je zde návrh na zlepšení využití prostoru kuchyňky, kde chybí možnost zakoupení nápojů a drobného občerstvení například snadno proveditelných svačin. Navrhují kroužek Kuchtík rozšířit o výuku a výrobu zdravých svačinek a přispět tím k lepší informovanosti dětí o zásadách zdravého stravování, které mají z části vliv na tělesnou váhu dětí a mládeže. Nabídka svačin a ochutnávek by se mohla tématicky zaměřit na roční období či vánoční a velikonoční svátky.

Hodnocením personálu bylo zjištěno, že dům dětí a mládeže má dostatek kvalifikovaného personálu. Interní i externí pracovníci se neustále vzdělávají ve své oblasti činnosti, zvyšují si kvalifikaci. Zvyšování kvalifikace zaměstnanců a jejich dalšího odborného růstu je jednou z důležitých podmínek pro plnění dlouhodobých cílů a úkolů. Hlavním cílem a myšlenkou všech pracovníků je pracovat co nejefektivněji ku prospěchu jak dětí a mládeže, tak celého domu dětí a mládeže. Všichni zaměstnanci svojí činnost vykonávají výborně a bez výhrad. Rovněž dodržování pravidel a norem, která jsou důležitá pro řádný chod domu dětí a mládeže bylo hodnoceno výborně, tedy vyhovující a bez výhrad. U návštěvníků byly zaznamenány pouze drobné přestupky.

Vyhodnocením dílčího prvku financování bylo zjištěno, že dům dětí a mládeže má dostatek finančních prostředků k zajištění řádného chodu. Nejvyšší podíl financování domu dětí a mládeže tvoří státní dotace z Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Druhou nejvyšší položku příjmů tvoří dotace od zřizovatele, kterým je Město Osek. Jelikož organizace dopředu nezná výši dotací, které dostane v příštích letech, má toto zásadní vliv na plánování větších investic. Třetí nejvyšší položku příjmů tvoří úplaty od zletilých účastníků, rodičů a zákonných zástupců.

Na základě zúčastněného pozorování a šetření lze jednoznačně tvrdit, že dům dětí a mládeže své veřejné poslání plní.

Výsledky zkoumání pomocí BMI vzorku dětí z celkového počtu pravidelně navštěvujících pohybové aktivity v této instituci nám ukázaly, že obezita a nadváha se u dětí a mládeže vyskytla pouze v malé míře. Většinou se pohybují hodnoty BMI v rozmezí štíhlý až robustní. Zbytek dětí spadá do kategorie hubená postava. (viz graf č. 5)

5.2 Vlastní návrh na zlepšení

Při zúčastněném pozorování a zkoumání dílčího prvku prostorů domu dětí a mládeže bylo zjištěno, že prostory kuchyňky vyhovují, ale naskýtá se možnost lepšího využití. Jak již bylo výše popsáno, není možnost zakoupení drobného občerstvení a nápojů. Výsledky provedeného měření pomocí BMI naznačily, že 20 dětí se pohybuje na dolní hranici nadváhy a 21 dětí na hraně podvýživy. Z výsledků provedeného měření nelze vytvářet konečné závěry. Navrhuji v případě kroužku Kuchtík zařadit výuku tvorby zdravých pokrmů. Doporučuji zařadit ochutnávky výrobků pro návštěvníky pohybových aktivit v tanečních a sportovních kroužcích a zároveň tím propagovat zdravý životní styl mladé populace. Zdravá strava a pohyb má vliv na tělesnou váhu a zdraví dětí a mládeže. Tvorba zdravých pokrmů by probíhala i na různá témata, například velikonoce a vánoce. K možnosti realizace návrhu je potřeba dostatečně proškolit personál konkrétně vedoucího kroužku Kuchtík na zdravou stravu a zdravý životní styl mladé populace. Při vlastním šetření bylo zjištěno, že instituce si po finanční stránce stojí velmi dobře, a tudíž má dostatek finančních prostředků na další proškolení personálu s touto tematikou.

Přínos tohoto návrhu je spatřován v tom, že jednak dojde ke zlepšení využití kuchyňky, možnost občerstvení návštěvníků a zároveň by se podpořila výchova ke zdravému životnímu stylu dětí a mládeže konkrétně spojení stravy a pohybu. V rámci ochutnávek by probíhaly nenásilnou formou přednášky související s negativními jevy při nevhodném způsobu stravování jako je například nadváha či obezita. Pro mládež, která vyvíjí pohybové aktivity, je důležité, aby se správně stravovali.

Dále navrhuji zavést propagaci tohoto kroužku formou letáků, které budou vyvěšeny ve všech prostorách domu dětí a mládeže, aby se dostalo do většího povědomí návštěvníků možnost navštěvovat tento kroužek nebo zúčastnit se ochutnávek z tvorby zdravých pokrmů a tím motivovat mladou populaci ke zdravému životnímu stylu.

Je zde možnost zvýšit množství příjmů od dobrovolných dárců a firem, ať už finanční či nefinanční povahy, tím že se rozšíří povědomí veřejnosti formou větší propagace, distribucí letáků či prostřednictvím internetových stránek.

6 Závěr

V teoretické části byly definovány obecné pojmy jako například mladá populace, životní styl, zdraví, pohybové aktivity, dále právní a ekonomické aspekty neziskových organizací a jejich financování. Byla představena metoda výzkumu Analýza institucí Bronislawa Malinowského, metoda zúčastněného pozorování ve vybrané instituci.

V praktické části byla použita metoda výzkumu analýzy institucí Bronislawa Malinowského, kde na základě posudku funkcí byl proveden kvalifikovaný odhad, při kterém bylo zjištěno, že veřejné poslání organizace je plněno.

Bylo zjištěno, že počet středisek volného času v České republice v průběhu 4 let roste. Počet účastníků se ve školním roce 2014/2015 vyšplhal na 272 744 osob navštěvujících střediska. Z provedeného šetření bylo zjištěno, že o volnočasové aktivity je stále větší zájem. Zkoumaná organizace za rok 2015/2016 uspořádala 155 akcí. Dům dětí a mládeže se snaží přilákat co nejvíce dětí, což provádí pomocí propagace na základní či mateřské škole.

Analýza se zaměřila na prostory a vybavení školy, které jsou dostačující, a byla navržena další možnost na zlepšení. Dále se práce zaměřila na odborný personál instituce, který díky odborné kvalifikaci přispívá ku prospěchu dětí a celého domu dětí a mládeže. Pozornost byla zaměřena na dodržování pravidel a norem, která jsou důležitá pro řádný chod instituce a bezpečnost návštěvníků.

Finanční situace Domu dětí a mládeže Deštník je v posledních letech zisková, až na výjimku v roce 2012, kdy měli ztrátu ve výši 76.693,31 Kč. Finanční prostředky získává organizace prostřednictvím dotací z krajů, od zřizovatele nebo za úplaty od účastníků kroužků či sponzorských darů. Organizace má dostatek finančních prostředků k zajištění řádného chodu. Pokud se Domu dětí a mládeže podaří, aby zařízení navštěvovalo více účastníků, povede to ke zvýšení příjmu za úplaty od účastníků zájmových útvarů, což bude pro organizaci velkým přínosem.

Na základě aktivního pozorování chodu organizace, rozhovory s vedoucími pracovníky a studiem dokumentů, výkazů, výročních zpráv a internetových zdrojů bylo zjištěno, že Dům dětí a mládeže Deštník si plní své poslání z pohledu zdravého životního stylu pouze z části. Svou funkci plní hlavně v souvislosti s rostoucím počtem účastníků zájmových činností, avšak z pohledu zdravého životního stylu by mohla být činnost rozšířena v kroužku Kuchtík o přípravu pokrmů zdravé výživy a v rámci ochutnávek o přednášky o zdravém životním stylu. Děti by se dozvěděly, jak se správně stravovat při svých pohybových aktivitách a co vše je důležité pro jejich zdraví. Zkoumáním bylo navrženo rozšíření kroužku Kuchtík a proškolení vedoucího pedagoga pro zdravý životní styl.

V průběhu zpracování diplomové práce bylo zjištěno, že povědomí dětí, a mnohdy i jejich rodičů, o správném stravování, pohybových aktivitách a zdravém životním stylu, není dostatečné. Děti se příliš často nesetkávají s takovou osvětou a takovými radami, které by je přivedly na správnou cestu, ačkoli zásady správného životního stylu jsou pro jejich vývoj, vývin a zdraví velmi důležité. Z hlediska pohybu je činnost DDM nedílnou součástí procesu zapojování dětí do kolektivních sportovních aktivit.

Jelikož je Dům dětí a mládeže Deštník v Oseku v okolí jedinou institucí, která nabízí kvalitní a širokou nabídku zájmových činností, je dle mého názoru tato instituce nenahraditelná.

Cílem práce bylo zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce životního stylu mladé populace a zda má k tomu dostatek prostředků. Cíle bylo dosaženo.

7 Seznam použitých zdrojů

Knižní publikace:

BLAHUŠOVÁ, Eva, 2005. *Wellness, Fitness*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 235 s. ISBN 80-246-0891-X.

DUBSKÝ, Josef, DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš, 2008. *Sociologie životního stylu*. Vyd. 1. Plzeň: Nakladatelství Aleš Čeněk. 240 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

GREGORA, Martin, 2004. *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. 95 s. ISBN 80-247-9022-X.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současný trend*. Vyd. 1. Praha: Portál. 139 s. ISBN 978-807-3674-731.

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena, 2000. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

HYÁNEK, Vladimír, ŠKRABELOVÁ, Simona, ŘEŽUCHOVÁ, Markéta, 2005. *Rozbor financování nestátních neziskových organizací z vybraných rozpočtů*. Vyd. 1. Brno: Centrum pro výzkum neziskového sektoru. 40 s. ISBN 80-239-5262-5.

JANDOUREK, Jan, 2007. *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál. 285 s. ISBN 80-7367-269-3.

KUNOVÁ, Václava, 2004. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. 140 s. ISBN 978-80-247-0736-5.

LISÁ, Lidka, KŇOURKOVÁ, Marie, DROZDOVÁ, Věra, 1990. *Obezita v dětském věku*. Vyd. 1. Praha: Avicenum. 143 s.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, 2009. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MALINOWSKI, Bronislaw, 1968. *Vědecká teorie kultury: příčiny, typy, rizika, prevence a léčba*. 2. přeprac. vyd. Brno: Krajské kulturní osvětové středisko. 185 s. ISBN 978-80-7367-807-4.

MALINOWSKI, Bronislaw a with a preface by Huntington CAIRNS, 2002. *A scientific theory of culture and other essays*. [Facsim.] reprinted. London: Routledge. ISBN 04-152-6251-8.

MAŘÍKOVÁ, Hana, PETRUSEK, Miloslav, VODÁKOVÁ, Alena, 1996. *Velký sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 747 s. ISBN 80-7184-164-1.

MATĚJČEK, Zdeněk, 1992. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 223 s. ISBN 80-04-25236-2.

MATOUŠEK, Oldřich, Kroftová, Andrea, 1998. *Mládež a delikvence*. Vyd. 1. Praha: Portál. 335 s. ISBN 80-7178-226-2.

NEVORAL, Jiří, 2003. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H&H. 434 s. ISBN 80-86022-93-5.

NORTH, Douglass, C., 1990. *Institutions, Institutional Change and Economic Performance*. Vyd. Cambridge University Press. 159 s. ISBN 97-80521-3973-46.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol., 1999. *Pedagogika volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál. 229 s. ISBN 80-7178-295-5.

PETRÁSEK, Richard, 2004. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad. 128 s. ISBN 80-7021-711-1.

SAK, Petr, 2000. *Proměny české mládeže*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč. 296 s. ISBN 80-7229-042-8.

SIGMUND Erik, SIGMUNDOVÁ Dagmar a Vladislav MUŽÍK, 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže: teorie a praxe*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Vyd. 2. Praha: Karolinum. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.

SOUKUP, Václav, 2004. *Dějiny antropologie: encyklopedický přehled dějin fyzické antropologie, paleoantropologie, sociální a kulturní antropologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 667 s. ISBN 80-246-0337-3.

STEJSKAL, Jan, KUVÍKOVÁ, Helena a MAŤÁTKOVÁ, Kateřina, 2012. *Neziskové organizace – vybrané problémy ekonomiky: se zaměřením na nestátní neziskové organizace*. Vyd. 1. Praha: Wolters Kluwer Česká republika. 169 s. ISBN 978-80-7357-973-9.

SVAČINA, Štěpán, BRETŠNAJDEROVÁ, Alena, 2008. *Jak na obezitu a její komplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-247-2395-2

ŠKARABELOVÁ, Simona, 2005. *Definice neziskového sektoru: sborník příspěvků z internetové diskuse CVNS*. Brno: Centrum pro výzkum neziskového sektoru. 52 s. ISBN 8023940570.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VINAY, Joshi, 2007. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

Internetové zdroje:

<http://www.ddmosek.cz/>

<http://jaktodelaji.cz/clanek/zdrava-vyziva>

<http://www.msmt.cz/mladez/>

<http://www.unicef.cz/aktualne/82292-umluva-o-pravech-ditete>

http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/13_maradova_cze.pdf

<http://www.kr-ustecky.cz/volny-cas-2017/ds-100055/archiv=0&p1=204744>

<http://firmy.finance.cz/zpravy/finance/266390-jak-podat-zadost-o-dotaci/>

http://www.wikiskripta.eu/index.php/Doporu%C4%8Den%C3%BD_p%C5%99%C3%ADjem_%C5%BEivin

<http://www.obesity-news.cz/?pg=clanek&id=40>

<http://wiki.zena.centrum.cz/zivotni-styl/>

<http://doma.nova.cz/clanek/stihlaafit/dite-a-zdravy-zivotni-styl-10-tipu-jak-na-ne.html>

Zákony:

Zákon č. 24/2015 Sb.

Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů.

Zákon č. 561/2004 Sb., o školský zákon.

Zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech

Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání.

Ostatní:

Výroční zpráva Domu dětí a mládeže Osek za školní rok 2011/2012

Výroční zpráva Domu dětí a mládeže Osek za školní rok 2012/2013

Výroční zpráva Domu dětí a mládeže Osek za školní rok 2013/2014

Výroční zpráva Domu dětí a mládeže Osek za školní rok 2014/2015

Výroční zpráva Domu dětí a mládeže Osek za školní rok 2015/2016

Celoroční plán činnosti Domu dětí a mládeže Osek za školní rok 2016/2017

Školní vzdělávací program Domu dětí a mládeže Osek

8 Přílohy

Příloha č. 1 - Seznam tabulek ke grafům

Tabulka - Počet středisek volného času a účastníků v České republice

Rok	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015
Počet středisek	302	310	312	312
Počet účastníků	254 789	268 379	270 699	272 744

Tabulka - Počet členů zájmových činností ve školním roce 2011/2012 až 2015/2016

Rok	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016
Počet členů záj. útvarů celkem	501	637	683	672	674
Počet členů ve věku do 6 let	88	133	102	129	68
Počet členů ve věku od 7 do 19 let	226	324	364	368	466
Počet členů ve věku od 19 let	187	180	217	174	140

Tabulka - Plán akcí a účastníků ve školním roce 2011/2012 až 2015/2016

Rok	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016
Počet akcí celkem	73	62	198	174	155
Počet účastníků	6215	5452	7660	7480	5773

Tabulka - Ceny zájmových kroužků souvisejících se zdravým životním stylem

Zájmové kroužky	Roční úplata
DANCE IT UP	800,- Kč
BALET	700,- Kč
MAŽORETKY	750,- Kč
AEROBIK	750,- Kč
JÓGA PRO DĚTI	500,- Kč
FLORBAL I., II., III., IV.	500,- Kč
JUDO- MLÁĎATA	650,- Kč
BADMINTON	500,- Kč
FOTBALOVÁ PŘÍPRAVKA	350,- Kč

Tabulka - BMI dětí DDM Deštník

Pořadí	Pohlaví	Věk	Váha (kg)	Výška (m)	BMI	BMI - kategorie
1	dívka	10	40	1,465	18,6	norma
2	dívka	10	32	1,32	18,4	podváha
3	dívka	10	27	1,40	18,9	norma
4	dívka	10	24	1,47	15,7	podváha
5	dívka	10	52	1,52	22,5	norma
6	dívka	10	59	1,47	27,3	nadváha
7	dívka	10	45,5	1,40	23,2	norma
8	dívka	10	45	1,31	26,2	nadváha
9	dívka	11	50	1,41	25,1	nadváha
10	dívka	11	43	1,52	18,6	norma
11	dívka	11	44	1,60	17,2	podváha
12	dívka	11	39,5	1,47	18	podváha
13	dívka	11	55	1,47	25,5	nadváha
14	dívka	11	54	1,50	24	norma
15	dívka	11	52	1,43	25,4	nadváha
16	dívka	11	39,5	1,47	18,3	podváha
17	dívka	11	50	1,59	19,8	norma
18	dívka	12	42	1,50	17,8	podváha
19	dívka	12	48	1,46	25,8	nadváha
20	dívka	12	44	1,57	17,9	podváha
21	dívka	12	50	1,62	19,1	norma
22	dívka	12	45	1,65	16,5	podváha
23	dívka	12	57	1,46	26,7	nadváha
24	dívka	12	47	1,49	21,2	norma
25	dívka	12	51	1,66	18,5	norma
26	dívka	12	60	1,51	26,3	nadváha
27	dívka	13	49	1,52	21,2	norma
28	dívka	13	45	1,57	18,3	podváha
29	dívka	13	52	1,69	18,2	podváha
30	dívka	13	68	1,50	30,2	obezita
31	dívka	13	55	1,70	19	norma
32	dívka	13	52	1,75	17	podváha
33	dívka	14	53	1,70	18,3	podváha
34	dívka	14	64	1,59	25,3	nadváha
35	dívka	14	52	1,49	23,4	norma
36	dívka	14	65	1,75	21,2	norma
37	dívka	14	55	1,68	25,3	nadváha
38	dívka	14	54	1,72	18,3	podváha
39	chlapec	10	42	1,38	22,1	norma
40	chlapec	10	40	1,56	16,4	podváha
41	chlapec	10	36	1,40	18,4	podváha
42	chlapec	10	37	1,40	18,9	norma
43	chlapec	10	58	1,47	26,8	nadváha
44	chlapec	10	34	1,40	17,3	podváha
45	chlapec	10	38	1,40	19,4	norma
46	chlapec	10	58	1,49	26,1	nadváha
47	chlapec	11	40	1,46	18,8	norma

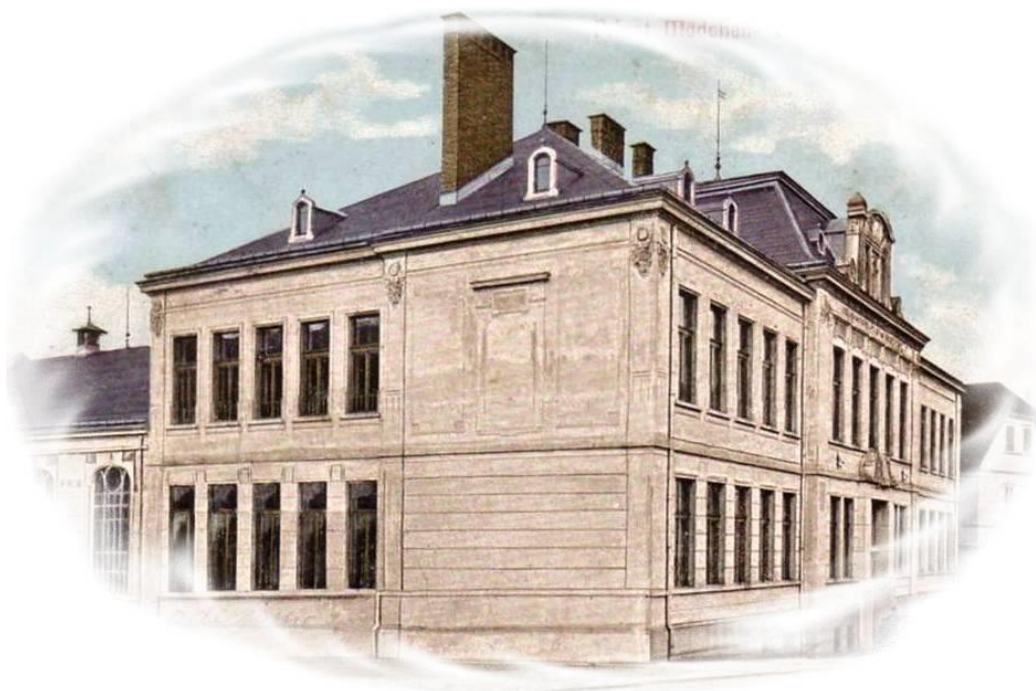
48	chlapec	11	45	1,52	19,5	norma
49	chlapec	11	52	1,42	25,8	nadváha
50	chlapec	11	60	1,54	25,3	nadváha
51	chlapec	11	51	1,52	22,1	norma
52	chlapec	12	50	1,51	21,9	norma
53	chlapec	12	53	1,43	25,9	nadváha
54	chlapec	12	51	1,68	18,1	podváha
55	chlapec	12	44	1,53	18,8	norma
56	chlapec	12	62	1,55	25,8	nadváha
57	chlapec	13	54	1,62	20,6	norma
58	chlapec	13	52	1,68	18,4	podváha
59	chlapec	13	49	1,58	19,6	norma
60	chlapec	13	75	1,70	26,0	nadváha
61	chlapec	13	49	1,49	22,1	norma
62	chlapec	13	47	1,60	18,4	podváha
63	chlapec	14	52	1,60	20,3	norma
64	chlapec	14	65	1,60	25,4	nadváha
65	chlapec	14	52	1,70	18	podváha
66	chlapec	14	65	1,59	25,7	nadváha
67	chlapec	14	66	1,72	22,3	norma
68	chlapec	14	69	1,57	30,3	obezita
69	chlapec	14	52	1,69	18,2	podváha
70	chlapec	14	68	1,64	25,3	nadváha

Příloha č. 2 – Logo a budova DDM Osek

Logo DDM Osek



Budova DDM Osek



Příloha č. 3 – Nabídka zájmových útvarů a klubů pro školní rok 2016/2017

Dům dětí a mládeže Osek

Dolnonádražní 269, 417 05 OSEK tel. č. 417 837 205, 417 579 713
email: ddmosek@volny.cz, web: www.ddmosek.cz



Nabídka zájmových útvarů a klubů pro školní rok 2016/2017 (aktualizace k 30. 9. 2016)

HUDBA

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
1	Kytara pro nejmenší I. - začát. - skup. výuka (SV)	chlapci, dívky od 6 do 8 let	dle domluvy	dle domluvy	DDM, učebna č. 5	800 Kč	Lenka Říhová, Mgr. Vendula Moszová
2	Kytara pro nejmenší II. - pokrač. - SV	chlapci, dívky od 6 do 8 let	dle domluvy	dle domluvy	DDM, učebna č. 6/2	800 Kč	Lenka Říhová
3	Kytara pro nejmenší III. - individuální výuka (IV)	chlapci, dívky od 6 do 8 let	dle domluvy	dle domluvy	DDM, učebna č. 6/2	1.400 Kč	Lenka Říhová
4	Kytara I. - začátečníci - SV	chlapci, dívky od 9 do 17 let	čtvrtek	15.00 hod.-16.00 hod.	DDM, učebna č. 6/2	800 Kč	Lenka Říhová
5	Kytara II. - pokrač. - IV	chlapci, dívky od 9 do 17 let	dle domluvy	dle domluvy	DDM, učebna č. 6/2, 5	1.400 Kč	Mgr. Vendula Moszová
6	Kytara III. - pokrač. - SV	chlapci, dívky od 9 do 17 let	dle domluvy	dle domluvy	DDM, učebna č. 6/2	800 Kč	Lenka Říhová, Mgr. Vendula Moszová
7	Kytara III. - dospělí - IV	muži, ženy od 18 let	dle domluvy	dle domluvy	DDM, učebna č. 6/2	1.600 Kč	Lenka Říhová
8	Fletna - SV	chlapci, dívky od 7 let	středa	14.00 hod.-15.00 hod.	DDM, učebna č. 5	600 Kč	Mgr. Vendula Moszová
9	Písátka pro nejmenší - SV	chlapci, dívky od 5 do 6 let	úterý	15.00 hod.-16.00 hod.	DDM, učebna č. 3	600 Kč	Jana Hurychová, DIS.

ESTETIKA, JAZYKY

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
10	Hrnek - keramika	chlapci, dívky od 7 let	čtvrtek	14.00 hod.-16.00 hod.	DDM, Keramický ateliér	1.000 Kč/50 Kč - JÚ	Bohuslava Moszová, DIS.
11	Hliněnka - otevřená keramická dílna	děti, dospělí	úterý	16.00 hod.-18.00 hod.	DDM, Keramický ateliér	50 Kč/JÚ-dítě do 14 let, 80 Kč/JÚ dospělí (doprovod s dítětem do 10 let), 120 Kč/JÚ - mládež od 15 let a ostatní dospělí	Alena Horáková
12	Keramická dílna I.	chlapci, dívky od 9 let	středa	16.00 hod.-18.00 hod.	DDM, Keramický ateliér	1.000 Kč/50 Kč-JÚ	Alena Horáková
13	Keramická dílna II.	chlapci, dívky od 10 let	čtvrtek	16.00 hod.-18.00 hod.	DDM, Keramický ateliér	1.000 Kč/50 Kč-JÚ	Jitka Chlářová

ESTETIKA, JAZYKY

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
14	Keramika pro dospělé	od 15 let, dospělí	pondělí	18.00 hod.- 20.00 hod.	DDM, Keramický ateliér	120 Kč/JÚ	Bohuslava Moszová, DIS.
15	Šíkula - tvořivá výtvarka	chlapci, dívky od 6 do 9 let	čtvrtek	15.30 hod.-17.00 hod.	DDM, učebna č. 5	650 Kč/30 Kč-JÚ	Marina Folkertová
16	Výtvarná dílna	chlapci, dívky od 10 do 15 let	čtvrtek	17.00 hod.-18.30 hod.	DDM, učebna č. 5	650 Kč	Hana Bittersmannová
17	Angličtina pro nejmenší	chlapci, dívky od 4 do 6 let	pondělí	16.00 hod.-17.00 hod.	DDM, učebna č. 3	700 Kč	Jana Hurychová, DIS.
18	Angličtina pro školáky - návaznost na výuku ZŠ	chlapci, dívky - 1. a 2. třída ZŠ	pondělí	17.00 hod.-18.00 hod.	DDM, učebna č. 3	700 Kč	Jana Hurychová, DIS.
21	Ruční práce	chlapci, dívky od 8 do 15 let	středa	14.30 hod.-16.00 hod.	DDM, Keramický ateliér	700 Kč	Bohuslava Moszová, DIS.

TANEC, HRY A OSTATNÍ PRAVIDELNÁ ČINNOST

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
22	DANCE IT UP (pop, dance hall, street)	chlapci, dívky od 9 let	pondělí	16.00 hod.-18.00 hod.	DDM, učebna č. 7	800 Kč	Veronika Poulová
23	BALET - přípravka	dívky od 5 do 7 let	čtvrtek	16.00 hod.-17.00 hod.	DDM, učebna č. 7	700 Kč	Hana Bittersmannová
24	Country a line dance	od 15 let, dospělí	úterý nebo čtvrtek (1x za 14 dní)	17.00 hod.-19.00 hod.	DDM, učebna č. 7	800 Kč/140 Kč-JÚ	Mgr. Jana Binderová
25	Materské centrum Čtyřlístek	maminky s dětmi na MD	úterý, čtvrtek	09.00 hod.-12.00 hod.	DDM, učebna č. 3	30 Kč/JÚ - 1 dítě, 50 Kč/2 děti	Jitka Šýkorová, Kamila Chvojková
26	Klub praktikantů (akce DDM)	chlapci, dívky od 12 do 15 let	1x za 14 dní pátek	15.00 hod.-16.00 hod.	DDM, učebna č. 6/1	100 Kč	Lenka Říhová

TANEC, HRY A OSTATNÍ PRAVIDELNÁ ČINNOST

27	Domečkovské divadlo	chlapci, dívky od 6 do 10 let	středa	15.30 hod.-16.30 hod.	DDM, učebna č. 3	500 Kč	Jana Hurychová, DIS.
28	Práčata - historický šerm	všechny věkové kategorie	pondělí	18.30 hod.-20.00 hod.	DDM, tělocvična	800 Kč	Bc. Jan Hrabáč
29	Kuchtilík - vaření	chlapci, dívky od 8 let	úterý	16.00 hod.-17.30 hod.	DDM, učebna č. 6/1	750 Kč	Jana Hurychová, DIS.
30	Klub LOCK AND LOAD	chlapci, dívky od 10 let	středa	18.00 hod.-19.00 hod.	DDM, tělocvična	600 Kč	Bc. Jan Hrabáč
31	Deskové hry	chlapci, dívky od 9 let	čtvrtek	17.00 hod.-18.30 hod.	DDM, učebna č. 6/1	650 Kč/30 Kč-JÚ	Bc. Tomáš Šperl
32	Beruška	chlapci, dívky od 4 do 6 let	bude upřesněno dle zájmu	bude upřesněno dle zájmu	DDM, učebna č. 3	600 Kč/30 Kč-JÚ	Hana Bittersmannová
33	Klub Včelíčka - hľadání dětí	chlapci, dívky od 2 do 5 let	středa	8.00 hod.-12.00 hod.	DDM, učebna č. 3	20 Kč/1 hod./1 dítě	Mgr. Vendula Moszová, Jana Hurychová, DIS.
34	Salón krásy	dívky od 8 do 14 let	úterý	15.00 hod.-16.00 hod.	DDM, učebna č. 5	500 Kč	Mgr. Vendula Moszová

SPORT

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
35	Mažoretiky - příprava	divky od 4 do 8 let	středa	16.30 hod.-17.30 hod.	DDM, učebna č. 7	750 Kč	Jana Hurychová, DIS.
36	Aerobik	divky od 5 do 9 let	čtvrtek	15.00 hod.-16.00 hod.	DDM, učebna č. 7	750 Kč	Mgr. Vendula Moszová
37	Jóga pro děti - začátečníci	chlapci, dívky od 6 let	středa	14.30 hod.-15.30 hod.	DDM, učebna č. 1	500 Kč	Martina Folkertová
38	Jóga pro děti - pokročilí	chlapci, dívky od 6 let	čtvrtek	14.30 hod.-15.30 hod.	DDM, učebna č. 1	500 Kč	Martina Folkertová
39	Florbal I.A - příprava	chlapci, dívky do 8 let	pondělí	14.00 hod.-15.00 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč	Bc. Jan Hrabáč
40	Florbal I.B - příprava	chlapci, dívky do 8 let	středa	14.00 hod.-15.00 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč/300 Kč (Florbal I.A)	Bc. Jan Hrabáč
41	Florbal II.A - elékové	chlapci, dívky od 9 do 10 let	pondělí	15.30 hod.-16.30 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč	Bc. Jan Hrabáč
42	Florbal II.B - elékové	chlapci, dívky od 9 do 10 let	pátek	14.00 hod.-15.00 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč/300 Kč (Florbal II.A)	Bc. Jan Hrabáč
43	Florbal III.A - mladší žáci	chlapci, dívky od 11 do 12 let	středa	15.30 hod.-16.30 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč	Jan Procházka
44	Florbal III.B - mladší žáci	chlapci, dívky od 11 do 12 let	pátek	15.30 hod.-16.30 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč/300 Kč (Florbal III.A)	Jan Procházka
45	Florbal IV.A - starší žáci	chlapci, dívky od 13 do 15 let	pondělí	17.00 hod.-18.00 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč	Jan Čigáš
46	Florbal IV.B - starší žáci	chlapci, dívky od 13 do 15 let	středa	17.00 hod.-18.00 hod.	DDM, tělocvična	500 Kč/300 Kč (Florbal IV.A)	Jan Čigáš
47	Florbal V. - dorost a dospělí	od 15 let, dospělí	úterý	18.30 hod.-20.00 hod.	DDM, tělocvična	650 Kč/30 Kč- JÚ	Bc. Jan Hrabáč
48	JUDO - mláďata	chlapci, dívky od 6 do 12 let	čtvrtek	18.00 hod.-19.30 hod.	DDM, učebna č. 3	650 Kč	Jiří Bláha
49	FITNESS pro ženy	divky od 15 let, ženy	čtvrtek	18.00 hod.-19.00 hod.	DDM, tělocvična	800 Kč/50 Kč - JÚ	Bc. Klára Poulová
50	SEBEOBRANA pro děti	chlapci, dívky od 10 do 14 let	úterý	16.00 hod.-17.00 hod.	DDM, učebna č. 3	600 Kč	Filip Dostál, DIS.
51	SEBEOBRANA PRO ŽENY	divky od 15 let, ženy	úterý	17.00 hod.-18.00 hod.	DDM, učebna č. 3	800 Kč	Filip Dostál, DIS.
52	HATHAJÓGA pro začátečníky	divky od 15 let, ženy	středa	16.30 hod.-17.30 hod. 17.30 hod.-18.30 hod.	DDM, učebna č. 1	600 Kč	Martina Folkertová
53	HATHAJÓGA pro pokročilé	divky od 15 let, ženy	středa	18.30 hod.-19.30 hod.	DDM, učebna č. 1	600 Kč	Martina Folkertová
54	Cvičení pro ženy - jóga, relaxace	ženy	pondělí, čtvrtek	17.00 hod.-19.00 hod.	DDM, učebna č. 1	800 Kč/20 Kč v týdnu 600 Kč/10 Kč v týdnu nebo 40 Kč/JÚ	Miroslava Suchá
55	Šachy pro děti	chlapci, dívky od 8 let	pondělí	15.00 hod.-16.30 hod.	DDM, učebna č. 6/1	500 Kč	Miroslava Říha
56	Šachy - ŠK Stropník	od 15 let, dospělí	dle rozpisu soutěží	dle rozpisu soutěží	DDM, učebna č. 6/1	600 Kč	Lenka Řihová
57	Rekreční volejbal	všechny věkové kategorie	pátek	18.00 hod.-20.00 hod.	DDM, tělocvična	650 Kč/40 Kč-JÚ	Bc. Jan Hrabáč
58	Fotbalová příprava - mini	2009 a mladší	úterý, čtvrtek	15.30 hod.-16.30 hod.	Městský sportovní areál	350 Kč	Miroslav Hanzl, Přemysl Kofíal
59	Fotbalová příprava - starší	2007 a mladší	úterý, pátek	16.00 hod.-17.30 hod.	Městský sportovní areál	350 Kč	Petr Štáinz, Václav Daněk

SPORT

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
60	Mladší žáci - oddíl kopané	2005 a mladší	úterý, čtvrtek	16.00 hod.-17.30 hod.	Městský sportovní areál	350 Kč	Petr Dragoun, Patrik Váňa
61	Badminton	chlapci, dívky od 9 let	bude upřesněno dle zájmu	bude upřesněno dle zájmu	DDM, tělocvična	500 Kč	Barbora Trčková, Jana Hurychová, DIS.
62	Atletika I.	chlapci, dívky od 5 do 9 let	čtvrtek	14.00 hod.-15.30 hod.	tělocvična DDM, MSA	600 Kč	Jan Procházka
63	Atletika II.	chlapci, dívky od 10 do 15 let	čtvrtek	16.00 hod.-17.30 hod.	tělocvična DDM, MSA	600 Kč	Jan Procházka
64	Ploché břísko	divky od 12 do 15 let	úterý	17.00 hod.-18.00 hod.	DDM, učebna č. 1	500 Kč	Mgr. Vendula Moszová

PŘÍRODOVĚDA

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
67	Chovateláček	chlapci, dívky od 6 let	pondělí středa	16.30 hod.-17.30 hod. 17.00 hod.-18.00 hod.	DDM, učebna č. 9	400 Kč/20 Kč-JÚ	Bohuslava Moszová
68	Rybáři	chlapci, dívky od 8 let	středa	16.00 hod.-17.00 hod.	DDM, učebna č. 6/1	350 Kč	Jiří Petráš
69	Malý věděc	chlapci, dívky od 8 let	pondělí	15.00 hod.-16.00 hod.	DDM, učebna č. 5	600 Kč	Bohuslava Moszová, DIS.
70	Zálesák	chlapci, dívky od 7 let	úterý	16.00 hod.-18.00 hod.	DDM, učebna č. 5	600 Kč	Bc. Jan Hrabáč

TECHNIKA

č.	zájmový útvar/klub	určeno pro	pravidelný den	hodina konání	místo konání	roční úplata/ jednorázová úplata	vedoucí ZÚ
71	Klub Moldaváček - železniční modeláři	dospělí	čtvrtek	16.00 hod.-17.00 hod.	DDM, učebna č. 4	500 Kč	Drahomír Maňas
72	Modelářna - železniční modeláři	chlapci, dívky od 7 let	čtvrtek	15.00 hod.-16.00 hod.	DDM, učebna č. 4	600 Kč	Drahomír Maňas
73	Ajtáci	chlapci, dívky od 8 let	středa	14.00 hod.-15.00 hod.	ZŠ Hrdlovská, Osek počítačová učebna	700 Kč	Jan Procházka

Těšíme se na Vás 😊

Příloha č. 4 – Plán akcí a soutěží – DDM Osek 2016/2017

Dům dětí a mládeže Osek



Dolnonádražní 269, 417 05 OSEK tel. č. 417 837 205, 417 579 713

email: ddmosek@volny.cz, web: www.ddmosek.cz

Plán akcí a soutěží pro školní rok 2016/2017

měsíc	datum	hod.	název akce	místo	určeno	min. kapacita	min. kapacita	poplatek za 1 účastníka/ým	vedoucí akce
	od 1.9.2016	de pracovní doby	Zápis do zájmových útvarů a klubů - školní rok 2016/2017	DDM Osek	děti, dospělí	-	-	-	-
září	24.09.2016	13.00 hod.-19.00 hod.	Af žij duchovní (spolupráce s městem Osek)	hrad Rýzmburk	děti, dospělí	-	-	-	Lenka Řihová
	01.10.2016	-	Vyhášení výtvarné soutěže k akci "Kdo se bojí aneb vešer duchů a strašidel"	Ústecký kraj	děti, dospělí	-	-	-	Martina Folkertová
	08.10.2016	9.30 hod.	Pekařská dílna I.	DDM Osek	děti, dospělí	5	15	50,00 Kč	Jana Hurychová, DiS.
	15.10.2016	14.00 hod.	Tábortové vzpomínání - Zálesácký tábor 2016	DDM Osek	účastníci ZT, rodiče	5	16	-	Bc. Jan Hrabáč
	21.10.2016-22.10.2016	18.00 hod.-08.00 hod.	Noční hrátky - Tajemství Oseka - Zamílovaný voják	DDM Osek	děti	10	20	50,00 Kč	Bc. Jan Hrabáč
říjen	22.10.2016	14.00 hod.	Tábortové vzpomínání - LDT Sloup v Č. 2016	DDM Osek	účastníci LDT, rodiče	10	45	-	Lenka Řihová
	22.10.2016	9.30 hod.	Tvořivá dílna I. - plnění z pedigu	DDM Osek	děti, dospělí	4	10	250,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	23.10.2016	9.00 hod.-16.30 hod.	Hliněná "nedělní" dílna I.	DDM Osek	děti, dospělí	5	30	25,00 Kč/50,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	26.10.2016	9.30 hod.	Podzimní tvořivá dílna - femesta (podzimní prázdniny)	DDM Osek	děti, dospělí	5	20	50,00 Kč	Martina Folkertová
	27.10.2016	08.00 hod.	Podzimní koupání - Aquacentrum Teplice (podzimní prázdniny)	Teplice	děti	10	25	100,00 Kč	Jana Hurychová, DiS.
	27.10.2016	12.00 hod.-16.30 hod.	Podzimní LASER GAME Most (podzimní prázdniny)	Most	děti	9	18	250,00 Kč	Bc. Jan Hrabáč
	29.10.2016	17.00 hod.	"Kdo se bojí" aneb vešer duchů a strašidel	DDM Osek	děti, dospělí	50	250	30,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	12.11.2016	15.30 hod.-17.00 hod.	Podzimní maskarní bal pro mřáta a nejen pro ně	KD Stropník Osek	děti, dospělí	40	100	30,00 Kč/40,00 Kč	Jana Hurychová, DiS.
	12.11.2016-13.11.2016	16.00 hod.-10.00 hod.	Noční hrátky - Atletika netradičně - PŘESPOLÁK	DDM Osek	děti	10	18	80,00 Kč	Jan Procházka
listopad	19.11.2016	14.00 hod.-17.00 hod.	Oblastní kolo Dětské PORTY - 13. ročník	KD Stropník Osek	děti, dospělí	5	30	50,00 Kč/80,00 Kč	Mgr. Vendula Moszová
	19.11.2016	9.30 hod.	Tvořivá dílna II. - plnění z pedigu	DDM Osek	děti, dospělí	4	10	250,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	20.11.2016	9.00 hod.-16.30 hod.	Hliněná "nedělní" dílna II.	DDM Osek	děti, dospělí	5	30	25,00 Kč/50,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	18.11.2016	8.30 hod.	Florbal CUP Osek 2016 - turnaj - 5. ročník	ZŠ Osek	děti	18	36	300,00 Kč	Bc. Jan Hrabáč
	26.11.2016	9.00 hod.	Pekařská dílna II. - zdobení vánočních perníkových chalupek	DDM Osek	děti, dospělí	5	15	80,00 Kč	Martina Folkertová
	27.11.2016	16.30 hod.	Vánoční strom - ITC Osek	ITC Osek	děti ze ZU, veřejnost	-	-	-	Mgr. Vendula Moszová
	03.12.2016 nebo 04.12.2016	15.30 hod.	Mikulášský košík + divadlo	KD Stropník Osek	děti, dospělí	20	50	bude upřesněno	Mgr. Vendula Moszová
prosinec	10.12.2016-11.12.2016	10.00 hod.-17.00 hod.	Vánoční tradice - prodejní výstava DDM + dílna	ITC Osek	veřejnost	-	-	bude upřesněno	Bc. Jan Hrabáč/Jana Hurychová, DiS.
	17.12.2016	9.00 hod.	Vánoční pečení cukroví, vánoční zvyky	DDM Osek	děti, dospělí	5	15	50,00 Kč	Martina Folkertová
	17.12.2016-18.12.2016	10.00 hod.-17.00 hod.	Vánoční tradice - prodejní výstava DDM + dílna	ITC Osek	veřejnost	-	-	bude upřesněno	Jan Procházka/Bohuslava Moszová, DiS.

měsíc	datum	hod.	název akce	místo	určeno	min. kapacita	min. kapacita	poplatek za 1 účastníka/ým	vedoucí akce
	08.01.2017-07.01.2017	18.00 hod.-09.00 hod.	Půlnoční florbal I. - příprava, etežové	DDM Osek	děti do 10 let	10	20	50,00 Kč	Bc. Jan Hrabáč
leden	13.01.2017-14.01.2017	18.00 hod.-10.00 hod.	Půlnoční florbal II. - mladší a starší žáci	DDM Osek	děti od 11 let	10	20	50,00 Kč	Jan Procházka
	14.01.2017	09.30 hod.	Dance CUP 2017 - 15. ročník	ZŠ Osek	děti, mládež	100	500	40,00 Kč/20,00 Kč	Lenka Řihová
	20.01.2017-21.01.2017	17.00 hod.-10.00 hod.	Noční hrátky - Tajemství Oseka - téma: bude upřesněno	DDM Osek	děti	10	20	80,00 Kč	Jan Procházka
	21.01.2017	9.30 hod.	Tvořivá dílna III. - plnění z pedigu	DDM Osek	děti, dospělí	4	10	250,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	22.01.2017	9.00 hod.-16.30 hod.	Hliněná "nedělní" dílna III.	DDM Osek	děti, dospělí	5	30	25,00 Kč/50,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	03.02.2017	9.00 hod.	Pololetky v DDM - netradiční sporty	DDM Osek	děti	10	20	50,00 Kč	Jan Procházka, Mgr. Vendula Moszová
únor	03.02.2017	8.00 hod.	Pololetky s DDM - LASERGAME Most	Most	děti od 10 let	9	18	250,00 Kč	Bc. Jan Hrabáč
	04.02.2017	9.30 hod.	Pekařská dílna III.	DDM Osek	děti, dospělí	5	15	50,00 Kč	Martina Folkertová
	11.02.2017	9.00 hod.	Tvořivá dílna IV. - lidová femesta (3 dílny)	DDM Osek	děti, dospělí	5	15	100,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	13.02.2017-17.02.2017	8.00 hod.-16.00 hod.	Jarní příměstský tábor - téma: bude upřesněno	Ústecký kraj	děti	10	25	750,00 Kč	Jana Hurychová, DiS.
	25.02.2017	8.30 hod.	Florbal CUP Junior - turnaj - 4. ročník	ZŠ Osek	děti	18	36	300,00 Kč/žným	Bc. Jan Hrabáč
	03.03.2017-04.03.2017	18.00 hod.-8.00 hod.	Noční hrátky - Tajemství Oseka - téma: bude upřesněno	DDM Osek	děti	10	20	80,00 Kč	Mgr. Vendula Moszová
březen	11.03.2017	20.00 hod.	Ples DDM Osek - 14. ročník	KD Stropník Osek	dospělí	80	150	150,00 Kč	Lenka Řihová
	18.03.2017	8.00 hod.	Aquapalace Praha	Praha	děti a rodiče	15	25	500,00 Kč	Jana Hurychová, DiS.
	25.03.2017	9.30 hod.	Tvořivá dílna V. - plnění z pedigu	DDM Osek	děti, dospělí	4	10	250,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	25.03.2017	15.30 hod.	Jarní maskarní bal pro mřáta	KD Stropník Osek	děti, dospělí	40	100	30,00 Kč/40,00 Kč	Martina Folkertová
	26.03.2017	9.00 hod.-16.30 hod.	Hliněná "nedělní" dílna IV.	DDM Osek	děti, dospělí	5	30	25,00 Kč/50,00 Kč	Bohuslava Moszová, DiS.
	01.04.2017	-	Vyhášení výtvarné soutěže k akci SLET ČARODĚJNIC 2017	DDM Osek	děti, dospělí	-	-	-	Martina Folkertová
duben	08.04.2017-09.04.2017	17.00 hod.-10.00 hod.	Noční hrátky - sportovní noc	DDM Osek	děti	10	18	80,00 Kč	Jan Procházka
	13.04.2017	8.00 hod.	Aquacentrum Chomutov - plavání (velikonoční prázdniny)	DDM Osek	děti	10	30	150,00 Kč	Jana Hurychová, DiS.
	14.04.2017	9.30 hod.	Velikonoční dílna - pečení, zdobení vajlíček (velikonoční prázdniny)	DDM Osek	děti	5	20	50,00 Kč	Martina Folkertová
	14.04.2017	9.30 hod.	Velikonoční turnaj ve stolním tenisu (velikonoční prázdniny)	DDM Osek	děti	10	30	50,00 Kč	Bc. Jan Hrabáč
	14.04.2017-16.04.2017	10.00 hod.-17.00 hod.	Velikonoční tradice - prodejní výstava DDM + dílna	ITC Osek	děti, dospělí	-	-	20,00 Kč	Lenka Řihová/Mgr. Vendula Moszová/Martina Folkertová
	22.04.2017	08.30 hod.	Volejbalový turnaj Huny Říty - 5. ročník	ZŠ Osek	děti, dospělí	18	48	300,00 Kč/žným	Bc. Jan Hrabáč
	22.04.2017	09.00 hod.-19.00 hod.	Tvořivá dílna VI. - pétnovka	DDM Osek	děti, dospělí	5	10	200,00 Kč	Lenka Řihová
	29.04.2017	14.00 hod.	SLET ČARODĚJNIC 2017 - 18. ročník	louka u DDM	veřejnost	-	-	20,00 Kč/50,00 Kč	Bc. Jan Hrabáč
	05.05.2017-09.05.2017	18.00 hod.-09.00 hod.	Noční hrátky - Tajemství Oseka - téma: bude upřesněno	DDM Osek	děti	10	20	80,00 Kč	Jana Hurychová, DiS.
	13.05.2017	8.00 hod.-17.00 hod.	Mezinárodní den rodiny - spolupráce s ITC	ITC Osek	děti, dospělí	-	-	-	Lenka Řihová
květen	13.05.2017-14.05.2017	15.00 hod.-10.00 hod.	Noční hrátky - atletika netradičně	DDM Osek	děti	10	18	80,00 Kč	Jan Procházka
	18.05.2017	8.00 hod.	Olympiáda MŠ - místní kolo	MSA	MŠ	30	50	200,00 Kč/žným	Jan Procházka
	20.05.2017	9.00 hod.	Jarní péči túra	Osek a okolí	děti, dospělí	10	30	50,00 Kč	Martina Folkertová
	20.05.2017 nebo 21.05.2017	08.30 hod.	Turnaj v kopané Osek 2017 - 5. ročník - FP starší	MSA	děti	44	110	800,00 Kč/žným	Bc. Jan Hrabáč
	28.05.2017	09.30 hod.	Oslavy DNE DĚTÍ - téma: DIVOKÝ ZÁPAD	louka u DDM	veřejnost	-	-	20,00 Kč	Martina Folkertová

másc	datum	hod.	název akce	místo	určeno	min. kapacita	min. kapacita	poplatek za 1 účastníkem	vedoucí akce
červen	02.06.2017-03.06.2017	18.00 hod.-09.00 hod.	Noční hrátky - holičův mejdan	DDM Osek	děti	10	20	80,00 Kč	Mgr. Vendula Meszová
	10.06.2017	14.00 hod.	PORTČKA 2017 - 20. ročník	koupaliště Osek	Ústecký kraj děti ZU, ostatní	50	150	50,00 Kč/150,00 Kč	Mgr. Vendula Meszová
	16.06.2017	16.00 hod.	Zahradní akademie DDM - rozloučení se školním rokem	zahrada DDM	děti, rodiče	50	150	-	Jana Hurychová
	17.06.2017	08.30 hod.	Turnaj v kopané Osek 2017 - 2. ročník - mladší žáci	MSA	děti ZU, ostatní dět, rodiče	44	110	800,00 Kč/ým	Jan Procházka

Změna vyhrazena!

Příloha č. 5 – Přihláška pro děti do zájmového útvaru/klubu



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

pro školní rok 2016/2017 do zájmového útvaru/klubu
Domu dětí a mládeže Osek, Dolnonádražní 369, 417 05 OSEK
(pro děti a mládež do 17 let)

Evidenční číslo:

Zájmový útvar/klub:.....

Jméno a příjmení:.....

RČ nebo datum narození/státní občanství:

Adresa bydliště:

Škola nebo školka/třída:.....

Zdravotní stav člena ZÚ (alergie apod.)

Speciální potřeby člena ZÚ (poruchy pozornosti – ADD, ADHD, atd.) :

Zákonný zástupce (jméno a příjmení)

Kontakt (mobilní telefon, email)

Souhlasím s poskytnutím osobních údajů svého dítěte pro potřeby DDM Osek dle zákona č. 101/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů.
Souhlasím s uveřejněním fotografií svého dítěte na nástěnkách a na webových stránkách DDM Osek.

Zásady činnosti v ZÚ DDM na druhé straně přihlášky – nutné podepsat – prosím otočte!

Nevyplňovat!!

podpis zákonného zástupce

Datum zahájení vzdělávání:

Datum ukončení vzdělávání:

Druh úplaty: roční – pobletní – měsíční – jednorázová

Zásady činnosti v zájmových útvarech DDM Osek (výňatek z Vnitřního řádu DDM)

1. Potvrzuji, že jsem zdravý(á) a nemám skryté zdravotní potíže a berou plnou zodpovědnost za problémy, které by mohly vzniknout zamítnutím informací. Zavazují se uhradit škody, které způsobím z nedbalosti nebo nezájmě či jiných důvodů.
2. Členem zájmového útvaru se stane ten, kdo odevzdá vyplněnou závaznou přihlášku a zaplatí úplatu daného zájmového útvaru (výše úplaty jednotlivých ZÚ je stanovena vnitřním předpisem, který je vyvěšen v I. patře DDM nebo je k dispozici u služby DDM).
3. Přihláška je platná po celý školní rok, pokud nedojde k porušení „Zásad činnosti v ZÚ“ ze strany člena ZÚ.
4. Za porušení „Zásad činnosti v ZÚ DDM“ je považováno:
 - nereseptování Vnitřního řádu DDM nebo bezpečnostních a požárních předpisů DDM, opakovaně neomluvená neúčast (3x) na schůzkách ZÚ, nezaplacení úplaty daného ZÚ v řádném termínu.V takových případech má DDM právo vyloučit účastníka ze ZÚ bez nároku na vrácení úplaty. DDM má také právo úplatu ZÚ vymáhat, pokud nebyla zaplácena v řádném termínu.
5. Úplata ZÚ se hraje celoročně, vždy do 20. října běžného roku. O placení úplaty na splátky (pobletní, čtvrtletní či měsíční) rozhoduje vždy ředitelka DDM. Tato výjimka se týká sociálně slabších rodin a členů ZÚ, kteří navštěvují dva a více zájmových útvarů.
6. Člen ZÚ má možnost se během školního roku ze ZÚ odhlásit bez udání důvodu. Vrácení úplaty schvaluje vždy ředitelka DDM. Úplata ZÚ se zpravidla vrací vždy na konci školního roku (v měsíci červnu), po odečtení nezbytných nákladů na ZÚ. V případě dlouhodobé nemoci (doloženo písemným potvrzením od lékaře nebo čestným prohlášením) se úplata vrací ihned.
7. Člen ZÚ má právo účastnit se všech aktivit pořádaných DDM vzhledem k jeho věku a schopnostem až do naplnění kapacity, být informován o průběhu a výsledcích zájmového vzdělávání a dávat návrhy na nové aktivity.
8. Zájmové útvary se nekonají o prázdninách a státních svátcích.
9. Vedoucí ZÚ přebírají zodpovědnost za členy ZÚ při jejich příchodu do DDM a po celou dobu konání ZÚ.
10. V případě, že odpadne schůzka ZÚ, budou o tom členové ZÚ včas informováni telefonem uvedeném na přihláškách, popř. emailem.
11. Na první schůzce ZÚ jsou všichni členové ZÚ seznámeni s Vnitřním řádem DDM a s bezpečnostními a požárními předpisy, které jsou povinny dodržovat.
12. DDM si vyhrazuje právo ponechat si určitý počet výrobních členů zájmových útvarů (keramika, výtvarné práce atd.) pro vlastní potřebu.
13. Zájmové útvary ve školním roce 2016/2017 zahajují zpravidla svou činnost v týdnu od 12. září 2016 a ukončují svou činnost zpravidla k 16.6.2017.
14. Svrzuji svým podpisem, že jsem se seznámil(a) s Vnitřním řádem DDM a s vnitřním předpisem o stanovení úplaty zájmových útvarů DDM, které jsou vyvěšeny v I. patře DDM a jsou také k dispozici u služby DDM.

.....
podpis člena ZÚ