

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Vokurková Veronika, DiS.

2016 ČZU v Praze

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 20. 11. 2016

Bc. Veronika Vokurková, DiS.

Poděkování

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Miroslavu Polišenskému, CSc., za odborné vedení práce, věcné komentáře a cenné rady při konzultacích, které mně pomohly práci zkompletovat. Ráda bych poděkovala paní MUDr. Luhanové Lence za věcné komentáře a cenné rady k dané problematice, které mi pomohly dokončit tuto práci. Děkuji také všem, kteří se více či méně zasloužili o vznik této diplomové práce.

Zdravý životní styl mladé populace

Healthy lifestyle of the young population

Souhrn

Cílem diplomové práce je zabývat se zdravým životním stylem mladé populace a faktory zdravého životního stylu, zejména správnou výživou, spánkem, tělesnými aktivitami mladé populace, ale také faktory, které ohrožují zdraví-návykovými látkami jako je alkohol, drogy a kouření. V diplomov práci budu charakterizovat mladou populaci (mladší a starší školní věk, vlivy prostředí ovlivňující výživu dětí jako je např. rodina, škola, reklama), životní styl mladé populace a doporučení mladé populace.

V praktické části se budu věnovat konkrétním institucím, kterou jsou Gymnázium a Střední odborná škola Rokycany a Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara, Plzeň. Praktická část si klade za cíl ověřit hypotézu, že si dané instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování a zda má k vykonávání této činnosti dostatek vybavení, personálu, financí. Ověření hypotézy probíhá právě v rámci analýzy institucí Bronislava Malinowského. Je sledován efekt dodržování zásad zdravé výživy daných institucí, porovnáním BMI jednotlivých studentů škol. Po provedení těchto analýz následuje závěrečné vyhodnocení a stanovení doporučení pro danou instituci, které povede ke zlepšení situace.

Klíčová slova: zdravý životní styl, výživa, návykové látky, spánek, tělesná aktivita, kouření, alkohol, drogy, zdravotní výchova, tuky.

Summary

The aim of this thesis is to deal with healthy lifestyle young population and factors of a healthy lifestyle, especially good nutrition, sleep, physical activity in young population, but also the factors that threaten health-addictive substances such as alcohol, drugs and smoking. In this thesis, I will characterize young population (younger and older school age, environmental factors influencing nutrition of children as such. Family, school, advertising), the lifestyle of the young population and the recommendations of the young population.

In the practical part I will devote particular institutions, which are the Grammar School and Secondary School Rokycany and Central Engineering School and Secondary School professor Švejcar Pilsen. The practical part aims to test the hypothesis that the institution fulfills its mission in a healthy lifestyle especially in the area of healthy eating and whether to carry out this activity enough equipment, personnel, finance and norms. Verification of the hypothesis is happening right in the analysis of institutions Bronislav Malinowski. It monitored the effect of adherence to the principles of healthy nutrition of the institutions concerned, by comparing the BMI for each pupil school. After performing these analyzes, followed by a final evaluation and making recommendations to the institution, which will improve the situation.

Keywords: healthy lifestyle, nutrition, addictive substances, sleep, physical activity, smoking, alcohol, drugs, health education, fats.

OBSAH

1. ÚVOD.....	8
2. CÍLE PRÁCE A METODIKA	9
2.1 CÍLE PRÁCE.....	9
2.2 METODIKA	10
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
3.1 ZDRAVÍ A JEHO DETERMINANTY	10
3.1.1 Vymezení pojmu zdraví a životní styl	10
3.1.2 Determinanty zdraví	12
3.1.3 Životní styl.....	12
3.1.4 Zdraví pro 21. století.....	14
3.1.5 Prevence chorob.....	14
4. DŮLEŽITÉ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU KATEGORIZACE PREVENCE	16
4.1. Výživa.....	16
4.2 Stres	17
4.3 Tělesná aktivita	18
4.4 Spánek.....	19
5. SOCIÁLNÍ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU.....	20
5.1. Rizikové faktory v životním stylu jako sociální patologické jevy.....	20
5.2 Alkohol	20
5.3 Kouření	22
5.4 Drogy	23
5.5 Nevhodné praktiky.....	24
6. CHARAKTERISTIKA MLADÉ POPULACE.....	26
6.1 Mladší školní věk (6 – 10 let)	26
6.2 Starší školní věk (11-15).....	26
6.3 Vlivy prostředí ovlivňující výživu dětí – rodina, škola, reklama	27
7. ŽIVOTNÍ STYL MLADÉ POPULACE.....	28
7.1 Základní živiny	30
7.1.1 Minerální látky.....	31
7.2 Poruchy příjmu potravy	32
7.2.1 Mentální anorexie	33
7.2.2 Mentální bulimie.....	33
7.2.3 Orthorexie	34
7.2.4 Bigorexie.....	34
7.2.5 Obezita	35
7.3 Pohyb a mladá populace, rizika	36
7.4 Pitný režim školních dětí	37
8. DOPORUČENÍ PRO MLADOU POPULACI.....	39
8.1. Jak dousátnout zdraví – návod pro 21. stolení.....	39
9. LEGISLATIVA ŠKOLSTVÍ	41
9.1 Finanční hospodaření škol	44
9.1.1 Dotace	45
9.2 Projekty a programy na podporu zdraví v ČR	47
9.2.1 Mléko do škol	48
9.2.2 Ovoce a zelenina do škol	48
9.2.3 Škola podporující zdraví.....	48

9.2.4 Zdravá 5	49
9.2.5 Škola podporující zdraví	49
9.2.6 Zdravá školní jídelna	49
9.3 Analýza institucí Bronislava Malinowského	51
10. Praktická část	51
10.1 Cíle a metodika	51
10.1.1 Cíle	51
10.1.2 Metodika	52
10.2 Institucionální analýza Gymnázia a SOŠ Rokycany	52
10.2.1 Finanční hospodaření školy	53
10.3 Institucionální analýza Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara.....	56
10.3.1 Charakteristika školy	57
10.3.2 Preventivní programy	57
10.3.3 Aktivity školy ve školním roce 2015/2016	58
10.4 Finanční hospodaření školy	59
10.5. Aktivity	62
10.5.1 Zhodnocení BMI studentů na školách v Plzeňském kraji.....	62
11. Vyhodnocení a doporučení.....	64
11.1 Vyhodnocení	64
11.2 Doporučení.....	66
ZÁVĚR	75
LITERATURA A PRAMENY	77
SEZNAM ZKRATEK	81
SEZNAM GRAFŮ	83
SEZNAM PŘÍLOH.....	84
PŘÍLOHY	85

1. ÚVOD

Každý z nás žije určitým životním stylem. Jde o způsob chování, projevu, řešení vztahů a zvyklostí individuálních pro jednu osobu nebo společné pro skupinu. Někdo buduje profesionální kariéru a pro někoho je nejdůležitější rodina.

Životní styl je velmi rozmanitý, ale i přesto najdeme společné rysy, které vyplývají ze sociální nebo ekonomické stránky současného dění. Styl dnešní doby je na jedné straně pohodlný a v druhém případě velmi uspěchaný až hektický.

Jako téma své diplomové práce jsem si zvolila Zdravotní styl mladé populace, protože toto téma je neustále aktuální, zdravý životní styl mladé populace plní celou řadu důležitých funkcí a úloh. Toto téma mě zaujalo vzhledem ke skutečnosti, že je v dnešní době mnoho rodičů velmi pracovně vytíženo. To je právě jeden z důvodů, proč většina z nich se nezajímá o životní styl svých dětí.

Téma mé diplomové práce je “Zdravý životní styl mladé populace”. V teoretické části diplomové práce se budu zabývat zdravým životním stylem, vymezením základních pojmů a doporučenými pro mladou populaci. Práce bude dále zaměřena na faktory životního stylu, jako je spánek, výživa, tělesná aktivita, návykové látky, alkohol, kouření a drogy. V diplomové práci se budu zabývat determinanty zdraví a prevencí, zdravotní výchovou a podporou zdraví, preventivními programy a charakteristikou staršího a mladšího školního věku ve vztahu k výživovým doporučením a vlivy prostředí ovlivňující výživu dětí jako je např. rodina, škola a reklama.

V praktické části se budu věnovat konkrétním institucím, kterou jsou Gymnázium a Střední odborná škola Rokycany a Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara, Plzeň. Praktická část si klade za cíl ověřit hypotézu, že si dané instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování a zda má k vykonávání této činnosti dostatek vybavení, personálu, financí a norem. Ověření hypotézy probíhá právě v rámci analýzy institucí Bronislava Malinowského. Je sledován efekt dodržování zásad zdravé výživy daných institucí, porovnáním BMI indexů jednotlivých žáků škol. Po provedení těchto analýz následuje závěrečné vyhodnocení a stanovení doporučení pro danou instituci, které povede ke zlepšení situace

2. CÍLE PRÁCE A METODIKA

2.1 CÍLE PRÁCE

Diplomová práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části budou definovány základní pojmy jako je zdraví a zdravý životní styl, popsat některé determinanty, které mohou mít vliv na podporu zdravého životního stylu a závěru budou popsány role institucí v utváření představ o zdravém životním stylu mládeže. Zmíněny budou i prostředky, kterými se školy snaží utvářet představy a ovlivnit programy či projekty podporující zdraví.

Cílem praktické části bude ověřit, zda vybrané instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu s podrobnějším zaměřením na oblast zdravého stravování. Toto zjišťování bude prováděno na Gymnáziu a SOŠ Rokycany SOŠ průmyslová strojnická a SOŠ profesora Švejcara v Plzni. Bude sledováno, zda tyto školy mají stanoveny dostatečné normy, zabezpečující zdraví žáků, zda v této oblasti jsou dostatečně kvalifikovaný jako je např. personál, dostatečné vybavení, prostory a možnosti zafinancovat případné nedostatky. V rámci těchto prostředků institucí bude zohledněno, zda školy vyvíjí uspokojivé množství aktivit na podporu zdraví žáků a zda školní stravování probíhá v rámci doporučovaných zdravých zásad a dle předepsaných norem.

Pro zhodnocení situace na dané školy a určení závažnosti otázky, týkající se zdravého stravování v institucích, budou klasifikovány hodnoty BMI jednotlivých studentů. Na základě těchto hodnot pak bude určen orientační poměr studentů, kteří mají problémy s nadváhou, jsou obézní nebo naopak mají problém s podváhou. Tím bude zjištěn přibližný efekt zdravého stravování u dané instituce. Po provedení výše uvedených analýz bude stanoveno vyhodnocení, kdy bude konstatováno, zda si zvolená instituce plní či neplní své povinnosti v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování. Vyhodnocení bude zdůvodněno a podle zjištěných nedostatků bude navržena instituci doporučení, která škole napomohou k vylepšení zdravého životního stylu studenta.

2.2 METODIKA

Pro zpracování teoretické části bude použito studium odborné literatury a některých internetových zdrojů, kdy budou určena určitá východiska pro praktickou část. Pro stanovení hypotézy, že si školy plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu, bude využita analýza institucí Bronislava Malinowského, posuzující instituci z hlediska norem, personálu, finančních prostředků a na základě jí vyvíjených aktivit pro podporu zdraví. K získávání potřebných informací o daných institucích mi poslouží interní dokumenty škol. Bude prostudován školní vzdělávací plán, školní řád, provozní řády, některé výroční zprávy, účetní závěrky, jídelní lístky, webové stránky školy ad. Dále budou použity hodnoty tělesné hmotnosti a výšky jednotlivých žáků, naměřené v roce 2015. Ze získaných hodnot bude vypočten tzv. Body Mass index, který se zanesse do příslušného grafu, aby zpřesnil pohlaví a věk daného studenta.

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 ZDRAVÍ A JEHO DETERMINANTY

3.1.1 Vymezení pojmu zdraví a životní styl

Snad každý z nás se zajímá o zdraví. Životní styl mladé populace ovlivňují především jejich rodiče. Jak je známo, mladá populace je pohodlná – pokud doma nevidí nikoho sportovat, těžko se k tomu dostanou. Jestliže rodiče nakupují málo zeleniny, ovoce, cereálií a mléčných výrobků, budou nad tím spíše ohrnovat nos.

Pokud tedy chceme změnit životní styl mladé populace, musíme zapracovat i na sobě. Stačí se zvednout od počítače, televize nebo jiných domácích činností a vyrazit ven.

Každý si svou venkovní zábavu najde: může jít o plavání, bruslení, lyžování jízda na kolečkových bruslích nebo turistika v přírodě. Pohyb je to nejlepší, co můžete svým dětem darovat. Přestanou mít problémy s obezitou, nadýchají se čerstvého vzduchu, tělo se více prokrví.

Obezita je způsobena i nevhodně zvoleným jídelníčkem. Převažuje rychlé občerstvení, sladkosti a různé slané chipsy. Nemá cenu jim odpírat úplně vše, ale příjem nezdravých

potravin by se měl radikálně snížit. Co zkusit vyměnit lízátko za lískové nebo vlašské ořechy? Ráno jim místo koblíh připravte miskou s cereáliemi a mlékem. Ke svačině jim místo sušenek zabalte nakrájené ovoce – aby se dalo snadno jíst

Definice:

Zdraví – je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti (WHO 1948). Zdraví je schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život (WHO 1977), dále se vymezuje jako ideální stav, neumožňuje však objektivní měření zdraví (WHO). WHO v roce 2001 doplňuje definici zdraví o snížení úmrtnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a nárůst pocíťované úrovně zdraví.

Podpora zdraví – proces umožňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví, a tak zlepšovat svůj zdravotní stav (WHO 1998). Neznamena tedy pouze zodpovědnost za zdravotnictví, ale vyjadřuje individuální ovlivnitelnost zdraví a zodpovědnost za ně prostřednictvím životního stylu a jeho reflexe v osobní pohodě. Podpora zdraví ve škole by měla spočívat v rozvíjení životních kompetencí každého žáka, tak, aby úcta k hodnotě zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority

Veřejné zdraví je definováno jako organizované úsilí společnosti s cílem chránit, rozvíjet a navracet zdraví lidí. Jde o kombinaci vědeckých poznatků, dovedností i názorů směřujících k udržení a zlepšení zdraví lidí prostřednictvím kolektivních nebo sociálních aktivit.

Zdravý životní styl **je zdravý způsob života, který vede k minimalizaci rizik onemocnění**. S pojmem „Životní styl“ se prakticky setkáváme dnes a denně. V nejedné publikaci novinách a časopisech, ať už laických nebo odborných, můžeme vidět rubriky o zdravém životním stylu, o tom, co náš životní styl pozitivně či negativně ovlivňuje. Tím je způsobeno, že se o zdravý životní styl se zajímá stále více lidí. Můžeme se dočíst, jak organizovat a plánovat náš volný čas, který je s tímto tématem velmi úzce spojen, jak relaxovat, čím se řídit, aby se dalo říct, že náš životní styl je zdravým životním stylem. Vezmeme – li v potaz, že dnešní mládež, čili naše budoucí generace netráví svůj volný čas ve velkém množství případů zrovna „nezávadně“, stane se toto téma velmi aktuálním, neboť tento životní styl mládeže může negativně ovlivnit jejich budoucnost.

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace) – od svého vzniku v roce 1948 podporuje Světová zdravotnická organizace mezinárodní technickou

spolupráci v oblasti zdravotnictví, realizuje programy na potírání a úplné odstranění některých nemocí a usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života. Cílem činnosti organizace je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny, WHO má v ČR své zastoupení, kancelář sídlí v Praze.

3.1.2 Determinanty zdraví

Zdraví je ovlivňováno, či dokonce podmiňováno celou škálou zevních a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují nebo ruší. Společně tak utvářejí zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti každého jednotlivce a určují délku a kvalitu jeho života. Říkáme jim determinanty zdraví. Existují jich samozřejmě tisíce, mnohé z nich ovlivňují naše zdraví výrazněji, některé mají pouze zanedbatelný vliv a účinek (13).

Determinant zdraví zahrnují soubor osobních, sociálních, ekonomických a environmentálních faktorů, ovlivňujících zdravotní stav jedince nebo společnosti. Tento soubor je nejen rozsáhlý, ale navíc se jednotlivé faktory navzájem ovlivňují, jejich vliv je synergický. Proto také při působení zaměřeném na podporu zdraví je nutno sledovat nejen odděleně jednotlivé faktory související s činností jednotlivce, jeho životním stylem a chováním ve vztahu ke zdraví, ale celou šíři sociálních aspektů, které tvoří životní podmínky a ovlivňují zdraví. V posledních několika desetiletích došlo ve zdravotnictví postupně k formování nového paradigmatu – k rozšíření od předchozího bio-medicínského pohledu k empiricky podloženému sociálně-psychologicko-ekonomickému konceptu determinant zdraví. Tento koncept má význam zejména z hlediska našeho chápání a pohledu na spektrum příčin nemocí, či faktorů, které se na vzniku průběhu nemoci spolupodílejí (14).

3.1.3 Životní styl

Životní styl je definován jako souhra dobrovolného chování (výběr) a životní situace (možnost). Tato myšlenka se dá aplikovat i na pojem zdravý životní styl. V tom případě můžeme zdravý životní styl vysvětlovat jako správný výběr z možností s cílem podpory, udržení a znovunalezení zdraví. Nejvíce srozumitelně však lze pojem zdravý životní styl definovat jako zdravý způsob života, který vede k minimalizaci rizik onemocnění.

Životní styl významnou měrou ovlivňuje stav našeho zdraví; v současné době se v rozvinutých zemích považuje za jeho nejvýznamnější determinant. Nevhodný životní styl, například špatné výživové zvyklosti a nedostatek pohybu, následná obezita, také kouření nebo trvalý stres, způsobuje současnou „epidemii“ chronických, tzv. civilizačních onemocnění, dnes tzv. **nesdělných chorob**. Jedná se zejména o nemoci srdce a cév, cukrovku, nemoci pohybového aparátu, nemoci dýchacího ústrojí a nádorová onemocnění. Nejvíce nás v životě ovlivňují tyto faktory:

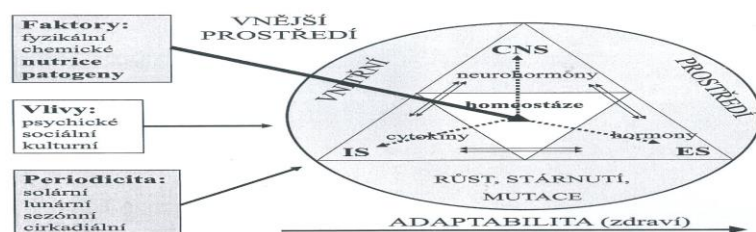
NEOVLIVNITELNÉ

- věk
- pohlaví
- genetické faktory

OVLIVNITELNÉ

- životní prostředí (20%)
- úroveň zdravotní péče (20%)
- životní styl tj. stravování, pohybová aktivita, stres

Zdravý životní styl je rozsáhlé téma. Je především o správné výživě, odpočinku, sportu a celkovém zdraví (fyzické i duševní zdraví).



Zdroj: Jak a proč výživa ovlivňuje zdraví/ zdravotní tvrzení na potravinách – Praha 2013 Potravinářská komora ČR, ISBN 978-80-85047-46-2 MZČR, Praha (Turek B., Šíma P., Michalová I.)

3.1.4 Zdraví pro 21. století

“Život je ve skutečnosti jednoduchý, jenže my se ho děláme složitým.” (Konfucius, čínský filozof 551-479 př. n. l.)

Cíle výchovy ke zdravému životnímu stylu jsou dlouhodobě formulovány v hlavních mezinárodních strategických dokumentech podpory zdraví i v dokumentech Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Otawská charta, vydaná v roce 1986 uvádí, že „cílem výchovy ke zdraví je **zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví** a tak zlepšovat svůj zdravotní stav.“

Zdraví pro všechny v 21. století požaduje „snížit výskyt neinfekčních a infekčních nemocí, zaměřit se na oblast prevence úrazů, péči o duševní zdraví a zejména **změnu životního stylu české populace**“, což je dále specifikováno v dílčích úkolech, které zdůrazňují, že „děti a dospívající mládež by měly být způsobilější ke zdravému životu a měly by získat schopnost dělat zdravější rozhodnutí. Zdraví 2020, nový strategický dokument Světové zdravotnické organizace pro období 2014–2020 opět zdůrazňuje v cíli č. 3: „**podporovat zdraví a předcházet nemocem**“ a to především v oblasti prevence kouření, nadměrné konzumace alkoholu a obezity.

Dieta může překlenout naši elementární potřebu žít aktivně, čímž jsme jen přiložili pod kotélku epidemie obezity. Naivně se domníváme, že můžeme překonat přírodu polykáním antioxidantů a dalších “super” výživných látek, které nás navždy zbaví všech neduhů a udrží nás věčně mladé. Namísto toho svým postojem jen přispíváme k rostoucímu výskytu chronických onemocnění.

3.1.5 Prevence chorob

Na podporu zdraví úzce navazuje prevence. Prevence je ve své podstatě zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet. Prevence se provádí u jedince nebo na úrovni celé společnosti. Rozlišení prevence od podpory zdraví umožňuje jejich zaměření. Na rozdíl od prevence je podpora zdraví koncipována nikoli jako aktivita proti nemocem, ale je aktivita pro zdraví. Je zaměřena proti obecným příčinám nemocí. Zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Zdravé město, Škola podporující zdraví) a tvorbu celkově příznivého prostředí. Prevence se zpravidla dělí podle času. Podle tohoto

hlediska rozlišujeme prevenci primární, sekundární a terciární. Primární prevence je součástí podpory zdraví, sekundární a terciární prevence jsou záležitostmi spíše medicínskou.

Primární prevence se týká období, kdy nemoc ještě nevznikla. Jejím cílem je zabránit vzniku nemoci. V primární prevenci se uplatňují především aktivity posilující zdraví nebo odstraňující rizikové faktory (např. vyvarovat se nadměrné konzumace alkoholu, nekouřit, umývat si ruce před jídlem, zavádět nekuřácká místa, používat bezpečnostní pásy v automobilu), popř. jsou to činnosti zaměřené proti určitým nemocem (např. očkování).

Základem **sekundární prevence** je časná diagnostika nemoci a účinná léčba. Jde o snahu předejít nežádoucímu průběhu nemoci a zabránit komplikacím. Řadí se sem i ty preventivní prohlídky, jejichž smyslem je zjistit rané stadium nemoci již v jejím počátku (např. gynekologické prohlídky žen, zubní prohlídky).

Terciární prevence se zaměřuje na prevenci následků nemocí, vad, dysfunkcí a handicapů, které by vedly k invaliditě a k imobilitě pacienta (operativní náhrada kyčelního koubu, protézy). Jejím cílem je tedy omezit na nejnižší míru následky nemocí a jejich pracovní i sociální důsledky a co nejdéle udržet kvalitu života. Jiné dělení prevence může být podle toho, kdo ji poskytuje, na prevenci zdravotnickou, společenskou nebo osobní.

Většina lidí uznává důležitost prevence a chápe, že je lepší nemocem předcházet než jimi trpět. Preventivní opatření a preventivní prohlídky vedou ve svém důsledku ke zvýšení kvality života i k jeho prodloužení. Přesto však někdy dobře míněná preventivní opatření přijímají lidé neochotně nebo na ně nedbají, zatímco i třeba nepříjemnému léčení se ochotně podrobují. Tento přístup souvisí s tím, že dokud je člověk zdravý a nemá žádné obtíže nebo bolesti, necítí potřebu navštěvovat lékaře. Tento přístup k prevenci může dále souviset s tím, že lidé se domnívají, že právě jim určitá nemoc hrozí. **Výchova ke zdraví má proto důležitý úkol změnit chování lidí tak, aby si uvědomili nutnost přechodu z oblasti léčení nemocí do oblasti podpory zdraví a prevence (9).**

4. DŮLEŽITÉ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU KATEGORIZACE PREVENCE

4.1. Výživa

Výživa je základní podmínkou života. Nesprávná výživa je velmi často příčinou nemocí. Člověk při výběru stravy, jejího množství, složení, ale i podmínek jejího přijímání musí využít svých rozumových schopností. Nemůže jíst bez výběru to, co má právě k dispozici, neboť takový způsob stravování vede k chybám českého jídelníčku. Člověk musí vědomě svůj způsob stravování usměrňovat. Má využít všech současných poznatků a stravovat se racionálně. Výživa obsahuje optimální množství a poměr základních živin, minerálních látek i vitamínů ve stravovacím procesu a odpovídá současným vědeckým poznatkům.

Výživa je soubor biochemických procesů, kterými organismy přijímají organické a anorganické látky nezbytné pro svůj život z vnějšího prostředí. V širším slova smyslu se jako výživa označuje nauka o některých stránkách látkové výměny, zejména o příjmu živin, jejich účelu, přeměnách a využití.

Podle způsobu získávání uhlíku pro tvorbu vlastních organických látek rozeznáváme organismy autotrofní, heterotrofní a mixotrofní a podle klasické biologické klasifikace organismů rozeznáváme živočichy (včetně člověka), rostliny, houby, prvoky a prokaryota.

Výživa lidí je závislá na konzumaci potravin v nezměněném nebo upraveném stavu. Mohou být rostlinného, živočišného nebo jiného původu. Zvláštní kategorie tvoří potraviny pro zvláštní výživu, doplňky stravy nebo potravními doplňky. Jejich kvalita může být vylepšována přídatnými látkami jako jsou barviva, konzervanty, emulgátory nebo sladidla, nebo i jinak obohacovány například vitamíny nebo stopovými prvky. Energetická hodnota potravin se obvykle vyjadřuje v kilokaloriích nebo joulech (32).

Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce), i když v posledních letech došlo ke změnám ve spotřebě potravin, které je možno pokládat za pozitivní. Současný stav výživy populace v ČR není, přes některá zlepšení, uspokojivý. Zatímco doporučené dávky potravin jsou v ČR prakticky dodrženy u cereálií, spotřeba

zeleniny je pouze asi na 60 % doporučení, spotřeba ovoce asi na 65 % doporučení a mléka asi na 60 % doporučení. Spotřeba masa je asi o 20 % vyšší, než je doporučení. Vhodné potraviny dokáží snížit riziko mnoha chorob (16).

Mladá populace velmi malou spotřebu soli, jednoduchých sacharidů, málo vlákniny, málo ryb, ovoce a zeleniny a rostlinné stravy (semena, cereálie).

4.2 Stres

Stres je reakce organismu na mimořádně zátěžové situace.

Stres je fyziologická reakce, kterou naše tělo reaguje na život ohrožující situace. Dostaneme-li se do takové situace náš mozek vyšle signál do hypofýzy. Ta dá povel nadledvinkám k uvolnění stresových hormonů do krve. Omezí se činnost v ten okamžik nepotřebných orgánů, jako jsou například žaludek či ledviny, a veškerá energie je přesunuta do svalů jiných, v tu chvíli důležitých orgánů. Tělo se tak připraví na život zachraňující reakci – boj nebo útěk. Takováto reakce tělo ale značně vysiluje. Proto jakmile stresový faktor pomine, musí člověk odpočívat, aby nabral zpět své síly. Situace, se kterými dnešní člověk přichází do styku (např. v zaměstnání, škole apod.), jsou dlouhodobějšího charakteru. Pokud tělo setrvává delší dobu ve vybuzeném stavu, může to mít značný negativní efekt na zdraví. Prvotní problémy jako ztuhlost svalů, nespavost, problémy se zažíváním a zvýšený krevní tlak, mohou přerůst až v srdeční ischémii, která v nejhorším případě končí infarktem myokardu. Přidává se vyčerpání, snižují se reakční doby, objevuje se nesoustředěnost, netrpělivost, zlost či vztek a nakonec psychické vyčerpání v podobě frustrace a deprese. Ke stresu se také často přidružují další negativní faktory, jako je kouření, alkohol a nezdravá strava.

Mezi metody boje se stresem patří efektivní způsoby relaxace, meditace, zdravá strava, sport, rozumné řešení mezilidských vztahů, stres je reakce organismu na mimořádně zátěžové situace.

4.3 Tělesná aktivita

Tělesná aktivita zahrnuje v sobě všechny denní pohybové činnosti domácí i venkovní, organizované i neorganizované, školní a mimoškolní, sportovní atd. Při popisu každé aktivity se ji snažíme charakterizovat (převážně aerobní nebo anaerobní, silová, vytrvalostní, jednostranná atd., zdravotně riziková), vystihnout její celkový objem (trvání, ušlá vzdálenost atd.), intenzitu (% z maximálního aero-metabolického obratu nebo maximální srdeční rezervy, rychlost pohybu atd.), frekvenci (počet cvičebních jednotek za týden atd.).

Dostatečná tělesná aktivita je nezbytnou podmínkou normálního rozvoje tělesných funkcí, motorických schopností a dovedností, zlepšení tělesné zdatnosti a výkonnosti, a zdraví i v období adolescence.

Je prokázáno, že lidé, kteří cvičí nejméně čtyřicet minut čtyřikrát týdně, jsou vystaveni menšímu riziku srdečního infarktu a chorob krevního oběhu. Tělesná aktivita pomáhá v prevenci vysokého krevního tlaku stejně jako obezity a udržuje celý organismus v dobré kondici. Nejlepším tělesným cvičením, které mohou praktikovat všichni bez omezení, je chůze. Jedno staré přísloví říká: „Všichni máme dva lékaře: pravou a levou nohu.“

Tělesná aktivita je vrozená všem živým bytostem. Pokud člověk nepřijde o tento dar, tak se mnohokrát ani nad tím nezamyslí, jaká je to úžasná věc. V mládí jde všechno snadno, ale s přibývajícím věkem se pohyblivost zmenšuje. A to ani nemluvíme o úraze či vrozeném hendikepu. O své zdraví bychom měli pečovat, jak nejlépe umíme (viz příloha č. 2.).

Tělesná aktivita nás udržuje čile a ve formě fyzické i psychické. Tělo vylučuje pot a dýcháním škodlivé látky. Proto je dobré se každý den zpotit a zasportovat si na čerstvém vzduchu. I samotná procházka v přírodě či parku navozuje příjemnou atmosféru. Aby se s tělem začalo něco dít je ovšem nutné zvýšit tep asi na 50-60 % nejvyšší tepové frekvence člověka. Tělo potřebuje zdroj energie a začínají se spotřebovávat tuky v těle. Také se automaticky zvýší objem prodýchaného vzduchu. Tato frekvence by neměla přesáhnout hodnotu, protože potom tělo začne spotřebovávat cukry a za nedostatku kyslíku se ve svalech začnou tvořit škodlivé látky, hlavně kyselina mléčná a tělo začíná bolet. Dříve se používal výraz “uštvat koně“, což není nic jiného než “otrava“ organismu kyselinou

mléčnou. Proto je vhodné pěstovat vytrvalostní sporty jako je rychlá chůze, plavání, cyklistika, běh a koloběh, který je hned po chůzi nejideálnějším sportem. Velmi vhodné je také provádět denně aerobní a dechová cvičení. Na to je výborná jóga. Ranní cvičení jógy protáhne všechny svaly a klouby v těle, navodí dobrou náladu a úsměv do nového dne. Jóga jde ovšem dále a pokročilejší cvičenci mohou objevit její relaxační a meditační schopnosti (6). Zdravotní přínosy: pohybové aktivity – kondice, vytrvalost, zvětšení svalové síly, zrychlení metabolismu, prokrvení tkání, správné dýchání, vyplavení endorfinů, zlepšení sebevědomí, zlepšení mezilidských vztahů.

4.4 Spánek

Potřeba spánku u každého člověka je individuální, běžně se za ideální dobu spánku uvádí 7-8 hodin, přičemž pravidelný spánek méně než 6 hodin denně nebo více než 10 hodin denně už je považován za nezdravý.

Zásady kvalitního spánku:

1. **Pravidelnost** - chodit spát i vstávat ve stejnou dobu, nespát přes den
2. **Prostředí** - teplota 18-20 °C, před spaním vyvětrat, místnost by měla být tichá a zatemněná
3. **Postel** - do postele jít, až když je člověk unavený, měl by postel využívat jen ke spánku (ne k učení, čtení apod.), po probuzení je lepší vstát než se dál povalovat
4. **Strava** - večer nejíst těžká jídla, poslední jídlo cca 3 hodiny před spánkem
5. **Psychika** - i na psychiku má vliv pravidelné cvičení, neřešit věci, které by nás mohli rozrušit a ztížit usínání

Lidé, kteří v okamžiku, kdy vstanou z postele, jsou čilí a připravení na plnění pracovních aktivit označujeme jako „skřivany“. „Skřivani“ během dopoledne intenzivně pracují, ale odpoledne pociťují úpadek energie navečer už mají chuť si jít lehnout. Protikladem těchto ranních "skřivanů" jsou lidé, pro které je brzké vstávání utrpením. Večer jsou velice aktivní a bez problémů pracují do noci. V tomto případě mluvíme o „sovách“. Obě tyto skupiny mají svůj vlastní cyklický rytmus života, přičemž ten „soví“ je posunut o několik hodin vzad. Tento posun je zřetelný ve všech fyziologických

oblastech a potřebách-včetně kolísání tělesné teploty, avšak nejmarkantněji se projevuje ve sféře psychologické. Společné soužití sovy a skřivana může do vztahu přinést napětí, neboť pro jeden typ bývá obvykle obtížné pochopit životní rytmus a potřeby toho druhého. Pokus o jakési „předělání“ z jednoho na druhý typ může vést k nespokojenosti a snížení pracovní výkonnosti. Ale změna není vyloučena (16).

5. SOCIÁLNÍ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU

5.1. Rizikové faktory v životním stylu jako sociální patologické jevy

Sociální patologie (z řec. pathos, utrpení, choroba) je souhrnné označení pro nezdravé, abnormální a obecně nežádoucí společenské jevy, tzn. společensky nebezpečné, negativně sankciované formy chování, které není v souladu s morálními, sociálními či právními normami společnosti. Sociální patologii lze chápat jako označení jednoho z předmětů studia sociologie. Zabývá se rozbořením příčin a faktorů, které vedou ke vzniku sociálně patologických jevů, a v některých případech dokonce stanovuje preventivní a korektivní postupy. Zabývá se tedy zákonitostmi takových projevů chování, jež společnost hodnotí jako nežádoucí a snaží se o jejich eliminaci. V současné době bývá pojem sociální patologie někdy nahrazován pojmem sociální deviace, tyto pojmy však nelze zaměňovat. Sociální deviace je širší pojem, který zahrnuje i odchylky od normy, které nejsou pro společnost nebo jednotlivce negativní (30).

5.2 Alkohol

Alkohol je sociálně-patologickým jevem, což je také jeden z faktorů životního stylu významně ovlivňující zdravotní stav jedince. Alkohol je v celosvětovém měřítku jednou z nejstarších a nejrozšířenějších drog. Česká společnost je tradičně velmi tolerantní nejen vůči pravidelnému pití alkoholických nápojů, ale také vůči excesivnímu pití. Často jsou zmiňovány a mnohdy i přeceňovány protektivní účinky malých dávek alkoholu. Tvrdí se, že alkohol dělá dobře na srdce. Odborné studie potvrzují například pozitivní účinky červeného vína na organismus, díky obsahu fenolů, které snižují hladinu cholesterolu v krvi. Fenoly jsou však obsaženy i v dalších ovocných šťávách. Přesto nadměrná spotřeba alkoholu může mít za následek zvýšenou pravděpodobnost výskytu některých druhů

onemocnění, např. cirhózy jater, postižení slinivky břišní, některých druhů rakoviny, srdečních chorob či neuropatie (20).

Alkohol, resp. etylalkohol, chemicky **etanol** (C_2H_5OH), svou jednoduchou a malou molekulou, vznikající kvašením cukrů, patří mezi látky ovlivňující především látkovou přeměnu a nervový systém. V klasifikaci farmakologie se pro své psychotropní účinky (výrazné změny v chování a v prožívání) řadí mezi látky s převažujícím působením na nervový systém. Z hlediska kvantitativního je etanol nejslabší psychotropní látkou, neboť zřetelné účinky se objevují až v dávkách kolem 1 g na 1 kg váhy. Na rozdíl od ostatních psychofarmak vyvolává v dávkách, které se ještě neprojevují v nervovém systému, rozsáhlé změny v látkové přeměně. Z energetického hlediska je významné, že etanol dovede pokrýt až polovinu energetického přívodu potřebného pro tělesnou aktivitu s mírnou svalovou zátěží.

Stěžejní zásah etanolu je z farmakologického hlediska především v látkové přeměně a v nervstvu, zatímco vliv na ostatní systémy je relativně méně významný a uplatňuje se až při těžších otravách. V nervstvu narušuje etanol bazální činnost všech nervových subsystémů a navenek se jeví ve změnách duševních. Účinek je závislý na množství požitého etanolu a koreluje s hladinou etanolu v krvi. Při hladině kolem 0,5 promile je patrné zklidnění, hladina kolem 1,5 promile je provázena narušením svalové souhry a vzrušenosti, mezi 1,6 – 2 promile se etanolová otrava projevuje jako sklasická opilost (ebrieta), což je směs účinků tlumivých, budivých a dezorganizujících obvyklý způsob chování. Poruchy vědomí nastupují kolem 3 -4 promile etanolu, nad tyto hladiny je reálné nebezpečí smrti, buď z útlumu důležitých center ve středomozku, anebo selháním oběhovým.

Podle studie Světové zdravotnické organizace (WHO) a Světové banky patří alkohol mezi všemi návykovými látkami na první místo v počtu ztracených let v důsledku nemoci nebo smrti, způsobené jejich užíváním. Užívání alkoholu podle odhadů celosvětově působí v důsledku nemoci a smrti 3,5 % ztracených let produktivního věku, jenom vyspělé země takto přicházejí přibližně o 9 % produktivních let. Vzhledem k vysoké spotřebě alkoholu v České republice, která je, podle dostupných statistik, jedna z nejvyšších na světě, se tato ztráta odhaduje na více než 10 %. Údaje o spotřebě alkoholu shromažďuje

z národních oficiálních statistik o produkci, prodeji, vývozu a dovozu jednotlivých druhů alkoholických nápojů WHO. Data jsou přepočítávána na čistý alkohol (100% alkohol či etanol), přičemž v pivu je uvažováno v průměru 4,5 % alkoholu, ve vínu 14 % alkoholu a v destilátech 40 %. V roce 2004 byla průměrná spotřeba alkoholu v ČR 10,2 litru čistého alkoholu na osobu (4).

5.3 Kouření

Kouření je negativním psychosociálním jevem, který významně ovlivňuje zdravotní stav jedince. Všechny tabákové výrobky mohou být smrtící a návykové a jejich užívání přináší zbytečné riziko nemoci, oslabení a smrti. Tabák je považován za nejvýznamnější odvratitelnou příčinu předčasné smrti v mnoha zemích. Kouření cigaret odpovídá za srdeční onemocnění, maligní nádory plic, hrtanu, dutiny ústní, jícnu a močového měchýře, cévní mozkové příhody a chronickou obstrukční plicní nemoc. Pokud se začne s kouřením v mladším věku, zvyšuje se riziko úmrtí na nemoci, jejichž příčina souvisí s kouřením, a zkracuje se tak očekávaná délka života.

Kouření je činnost, při které je skrze spalování nějaké látky, nejčastěji tabáku, uvolňován a následně vdechován či ochutnáván její kouř. Tento tabák může být kouřen v cigaretách, existují ale i jiné způsoby, mezi které patří např. kouření dýmky, doutníku, či vodní dýmky. Kouření má jistý společenský význam; zatímco v 19. století a na počátku století dvacátého bylo považováno za symbol určité společenské úrovně, na začátku století dvacátého prvního byla prokázána jeho škodlivost spojená se vznikem karcinomu plic a dalších onemocnění a je proto proti němu vedena rozsáhlá kampaň. K nejčastějším rizikům spojených s inhalací tabákového kouře patří poškození plicních dýchacích cest. Při spalování tabáku vzniká karcinogenní benzopyren a uvolňuje se nikotin, na kterém vzniká závislost. Je potřeba si uvědomit, že tělo potřebuje ke zpracování **1 vykouřené cigarety 150 mg vitamínu C**, proto by kuřáci měli příjem tohoto vitamínu extrémně zvýšit (**C 1000**) Kouřením vzniká obrovské množství volných radikálů v těle, škodlivin, které napadají zdravé buňky a tak jsou kuřáci vystaveni mnohem vyššímu riziku nemocem, např. rakovině. Proto je nutné užívat antioxydanty zaměřené především na očistu plic (**Smokerade** nebo **Mega Protect**). Pro kuřáky je velmi důležité starat se o stav svých sliznic, které jsou často narušovány škodlivinami z cigaret, vysychají, vznikají na nich zánětlivá ložiska, předstupeň rakoviny (např. preparát **AC Zymes** nebo **Acydophilus with**

psyllium nebo **Beta Caroten**). Kouření velmi negativně působí na cévy kuřáků, je třeba pravidelně provádět očistu cév (očista srdce a tenkého střeva).

5.4 Drogy

Drogy se staly součástí naší kultury v polovině minulého století. Rozšířily se v šedesátých letech díky hudbě a masmédiím a pronikly do všech koutů společnosti. Odhaduje se, že 208 milionů lidí na celém světě konzumuje nelegální látky. Národní průzkum užívání drog a zdraví USA z roku 2007 ukázal, že 19,9 milionu Američanů (tj. asi 8 % z celkové populace starší 12 let) užívalo ilegální drogy v předcházejícím měsíci. Pravděpodobně i vy sami znáte někoho – ať už přímo nebo nepřímo – kdo byl ovlivněn užíváním drog. Podle průzkumu ESPAD provedeného v ČR v roce 2007, potvrdilo sníženou výkonnost ve škole v důsledku užívání nelegálních drog 19,3 % studentů, problémy ve vztazích s rodiči uvedlo 14,1 % a problémy ve vztazích s přáteli uvedlo 16,6 % studentů. Nejčastěji užívanou nelegální drogou je marihuana. Dle Světové zprávy OSN o drogách z roku 2008 asi 3,9 % světové populace ve věku 15 až 64 let užívá marihuanu. Mládež je dnes více než kdy předtím vystavena nebezpečí drog. Podle průzkumu, Centra pro kontrolu nemocí z roku 2007 se 45 % studentů středních škol již opilo a 19,7 % jich kouřilo marihuanu jen za poslední měsíc. Podle aktuálního průzkumu provedeného v evropských zemích bylo pod vlivem marihuany mezi 10 a 40 % dospívajících ve věku 15 -16 let. Nejvíce jich bylo v České republice (44 %), následuje Irsko (39 %), Velká Británie (38 %) a Francie (38 %). Ve Španělsku a Velké Británii je mezi patnácti a šestnáctiletými 4 až 6 % těch, kdo užívají kokain. Jeho užívání mezi mládeží vzrostlo v Dánsku, Itálii, Španělsku, Velké Británii, Norsku a Francii.

Lidé berou drogy, protože chtějí ve svém životě něco změnit. Zde je několik důvodů, které mladí lidé uvedli pro své rozhodnutí brát drogy:

- Zapadnout do kolektivu
- Uniknout od reality a odpočinout si
- Zahnat nudu
- Udělat něco dospělého
- Vzbouřit se

- Experimentovat

Myslí si, že drogy jsou řešení. Ale nakonec se z drog stane problém. Jakkoli je obtížné postavit se problémům tváří v tvář, následky užívání drog jsou vždy horší, než problémy, které se jimi člověk snaží řešit. Skutečným řešením je zjistit si fakta a s drogami vůbec nezačínat.

Drogy ovlivňují mysl

Obvykle, když si člověk na něco vzpomene, mysl reaguje okamžitě a informaci mu vydá rychle. Drogy však zamlží paměť a způsobují jakási prázdná místa. Když se člověk snaží získat informace prostřednictvím této zamlžené clony, nedokáže to. A čím více selhání zažívá, čím těžší je jeho život, tím více touží po drogách, aby mu pomohly vypořádat se s problémy.

Drogy ničí tvořivost

Jedna z obecně rozšířených lží o drogách je, že lidem pomáhají být tvořivější. Pravda je zcela jiná.

Člověk sužovaný smutkem může užívat drogy, aby si dopřál falešného pocitu štěstí, ten však nepřichází. Drogy v člověku probouzí falešný pocit veselí. Když však droga vyrchá, propadá se ještě hlouběji než předtím. A pokaždé je emocionální propad horší a horší. Drogy nakonec zcela zničí veškerou tvořivost, kterou kdy člověk měl (21).

5.5 Nevhodné praktiky

Společensky nebezpečné jevy (např. poruchy chování, násilí, vandalismus, terorismus, šikana, kriminalita, rasismus, drogové závislosti, alkoholismus, prostituce, pornografie, gamblerství). Předmětem zkoumání sociální patologie je problematika sociálně patologických jevů. Jedná se o variabilní škálu jevů, které vnímáme jako nechtěné, nežádoucí nebo až nepřijatelné. Každý takový jev má svoji míru společenské nebezpečnosti. Na základě předmětu zkoumání lze sociální patologii rozdělit na jednotlivé okruhy, jež zahrnují specifické znaky:

Závislosti - (alkohol, drogy, počítače, mobilní telefony, workoholismus)

Závislosti se dělí na látkové a nelátkové, které se podobají ve vývoji, průběhu, některých projevech i léčbě. První skupina závislostí vzniká při častém užívání psychoaktivních látek, které mají vliv na lidskou psychiku i chování. Nejrozšířenějšími psychoaktivními látkami jsou alkohol a nikotin, jejichž užití je ve většině zemí legální.

Do druhé skupiny řadíme nejen závislosti na práci (workoholismus) nakupování (oniománie) nebo moderních technologiích jako jsou mobilní telefony, internet a počítače, ale například i poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie) či patologické hráčství (gambling, gaming).

Agresivita - Způsob chování jedince za účelem ublížení jinému jedinci, organismu či poškození nějakého předmětu. Agrese může mít různé příčiny stejně jako různé cíle.

Vandalismus - specifický typ agresivního chování, kdy dochází k ničení převážně veřejných předmětů.

Sebevražedné chování - jeden z příkladů autoagrese, kdy jedinec dobrovolně ukončuje svůj život nejčastěji oběšením či požitím léků.

Kriminalita a delikvence (krádeže, vraždy, znásilnění) - Kriminalita je souhrn trestných činů, které se ve společnosti vyskytly a vyskytují.

Sexuální aberace (= odchylky) (pedofilie, nekrofilie, zoofilie, hypersexualita, voyerismus) Sexuální aberace jsou odchylky od normálního sexuálního života. Rozlišují se dvě skupiny, podle toho, zda se jedná o poruchy sexuální orientace (pedofilie, nekrofilie, zoofilie) či poruchy sexuálního chování (nymfomanie, sadismus).

Prostituce

Poruchy chování zapříčiněné duševní poruchou

Dysfunkce a afunkce rodiny - v těchto případech dochází k porušení či úplnému vymizení základních funkcí rodiny. Děti jsou často vystaveny týrání, zanedbávání či

zneužívání, jež vede k psychickým problémům, pocitům ztráty bezpečnosti či neschopnosti začlenit se do běžného života (31).

6. CHARAKTERISTIKA MLADÉ POPULACE

Školní období zahrnuje dvě etapy - mladší školní věk a starší školní věk, pro každé toto období je charakteristický určitý průběh růstu. Mladší školní věk je charakterizován dosažením školní zralosti. Ve starším školním věku nastává proces dospívání, který probíhá diferencovaně u chlapců a dívek. Celé školní období je vymezeno povinnou školní docházkou, začíná v 6-ti letech a končí ve 14-ti až 15-ti letech. Nástup do školy znamená pro dítě zásadní změnu v dosavadním způsobu života a klade na dítě nové požadavky (12).

6.1 Mladší školní věk (6 – 10 let)

Růst v mladším školním věku se vyznačuje poklesem intenzity, roční přírůstky tělesné výšky jsou 4 až 6 cm, minima dosahují u chlapců průměrně v 11-ti letech, u dívek již kolem 10-ti let. Motorika se postupně zklidňuje, zlepšuje se koordinace pohybů s činností smyslů. Dochází k rozvoji rozumové činnosti, a nastupuje nový faktor, kterým je školní učení.

Období mladšího školního věku není nutričními nároky výjimečné, ale je důležité z hlediska formování zásad zdravé výživy – jedná se o pravidelnost v jídle, nutriční skladbu a vzájemnou vyváženost jednotlivých potravinových skupin v jídelníčku.

Proto má škola a školní stravování ve stravě dětí mladšího školního věku velmi důležitou úlohu. Obědy jsou svou velikostí, obsahem energie a živin sestaveny diferencovaně podle věku a fyzické zátěže. Negativní dopady školní docházky se mohou projevit nesnídáním dětí nebo nedostatečným pitným režimem. Nepravidelné snídání nebo malý příjem stravy ráno může být důsledkem obav dítěte ze školy.

6.2 Starší školní věk (11-15)

Tato etapa se projevuje řadou změn v tělesném a psychickém zrání. Mezi první projevy patří zrychlení růstu, tzv. předpubertální růstová akcelerace, roční přírůstky tělesné výšky dosahují u chlapců 10 až 12 cm a u dívek 9 až 10 cm. Průběh růstu a vývoje se odlišuje u

obou pohlaví, u dívek nastupuje růstové urychlení v časnějším věku, u chlapců pak později.

Následuje vyžívání pohlavních orgánů a zahájení jejich funkční aktivity, dochází k dotváření sekundárních pohlavních znaků. V tomto období dochází také k formování postavy odlišně u chlapců a dívek, zejména v odchýlném vývoji kostry a svalstva a v rozdílném ukládání tuku. V jemné motorice je patrná větší zručnost při pracích, které vyžadují přesnost a jemnou koordinaci. Naopak hrubá motorika se vyznačuje ztrátou ladnosti a vláčnosti pohybů, projevující se při běžných pohybech celého těla při chůzi, vstávání, sedání a sportovních aktivitách různého druhu. Růst kostry je překotný a nerovnoměrný a podobný je i vývoj svalového systému. Významně se do motoriky promítají i změny v psychice, obzvláště citová labilita, pocity nejistoty a duševní rozpory.

Výživa v tomto období musí pokrývat zvýšené energetické nároky organismu a měla by zabezpečovat všechny důležité živiny. V souvislosti s rozvojem kostry by měl být ve stravě zajištěn vyšší přísun vápníku, fosforu a hořčíku. Výživová nerovnováha je v tomto období častá a je odrazem výživového stylu rodiny.

Správné stravování může být ohroženo vlivem zvýšené emoční lability a citlivosti, emočními stresy, které se prolínají do stravovacího chování formou odmítání potravy nebo naopak přejídáním se.

Školní stravování není již takovou samozřejmostí, jako tomu je v období mladšího školního věku. Starší školní děti si mohou za peníze určené na školní stravování nakupovat pokrmy a potraviny podle vlastního výběru, obvykle určeného nejen chutí a pocitem nasycení, ale i mírou dosažitelnosti, avšak často jsou to pokrmy nevhodné pro zdravou životosprávu a zdravý životní styl. Často chybí teplé jídlo během dne a dostatečné zastoupení ovoce a zeleniny (12).

6.3 Vlivy prostředí ovlivňující výživu dětí – rodina, škola, reklama

Výživa je jednou ze složek prostředí, která se významnou mírou podílí na zdravém růstu a vývoji dětského organismu. Výchova k zásadám zdravé výživy a správným stravovacím návykům má svůj význam už od nejtútlejšího věku dětí, z hlediska prevence

onemocnění ve věku pozdějším. Vlivy prostředí, které také ovlivňují pojetí a styl výživy dětí:

Rodina – struktura rodiny a její socioekonomické postavení se promítá do výběru a nákupu potravin. Výživové chování dětí rozhodujícím způsobem ovlivňují stravovací návyky v rodině, velký vliv má také vzdělání a zaměstnání rodičů. Při vytváření postojů k potravinám a jejich smyslovým vlastnostem se uplatňuje efekt sociální nápodoby, protože děti mají tendenci přebírat preference svých rodičů.

Škola – na vytváření stravovacích návyků a postojů k výživě má vliv i působení vrstevníků a učitelů. Na výživovém chování dětí se uplatňuje i zdravotní výchova, školní stravování a pitný režim ve školách a také prostředí školní jídelny.

Reklama – ovlivňuje a přispívá k utváření představy společenského života. Vliv módních trendů a reklam probíhajících v televizi může na školní děti značně působit. Reklama může mít i velmi nepříznivý vliv na utváření výživových návyků, zejména pokud dochází k propagaci potravin bohatých na tuky, cukry a sůl. Reklama celkově může ovlivnit postoje dětí k jídlu a výběru potravin (12).

7. ŽIVOTNÍ STYL MLADÉ POPULACE

Základním problémem ve výživě obyvatelstva ČR není primárně nedostatek potravy na trhu, nýbrž nevyvážená dostupnost a skladba stravy, nadměrný energetický příjem (nadbytek tuků a jednoduchých cukrů ve stravě), nedostatek zeleniny a ovoce ve stravě, vysoká konzumace soli, nepravidelné stravování, to vše v protikladu k nedostatečné pohybové aktivitě. Poměrně časté je také používání méně vhodných způsobů přípravy jídel, jako je smažení nebo fritování.

Rozdílnost energetických potřeb je závislá na věku dětí, pohlaví, hmotnosti, výšce a tělesném povrchu a zdravotním stavu. Dětský organismus potřebuje značnou část energie k fyzické aktivitě.

Energetická potřeba se s věkem dítěte zvyšuje, úměrně se ale na jednotku hmotnosti snižuje. Školní děti mezi 6-tým až 12-tým rokem jsou v období pozvolného růstu. Energetickou potřebu mají asi o 200 kcal (834 kJ) vyšší než děti předškolního věku, to

znamená kolem 2000 kcal (8340 kJ). V době dospívání se energetické potřeby zvyšují a diferencují, u chlapců je potřeba energie vyšší.

Nedostatek nebo nadbytek energie působí nepříznivě na metabolické procesy v organismu, což se může projevit jako malnutrice nebo obezita. Významnou úlohu v tomto procesu má i celkový zdravotní stav a pohybová aktivita dítěte.

Během první poloviny dne by dětský organismus měl přijmout více jak polovinu (nejlépe 2/3) veškeré denní energie. Strava se skládá ze základních živin tedy z bílkovin, tuků a sacharidů, které mají energetickou hodnotu, která je vyjádřena v jednotkách kilojoulech / kJ /, nebo kilokaloriích / kcal /. Energetická hodnota stravy by měla být v souladu s výdejem energie. Ze základních živin se získá z 1 gramu bílkovin 17 kJ (4 kcal), z 1 gramu tuků 38 kJ (9 kcal) a z 1 gramu sacharidů 17 kJ (4 kcal).

Energetické rozložení denních porcí stravy:

Snídaně 20 % - děti by neměli v žádném případě snídaně vynechávat. Organismus v noci energii spotřebovává, proto je nutné energii po ránu opět dodat. Děti, které nesnídají, bývají ve škole unavené a nesoustředěné. K snídani jsou vhodné mléčné výrobky, pečivo slabě namazané máslem nebo sýrem, ovesné vločky nebo müsli s jogurtem.

Svačina 15 % - během dopoledne ve škole by neměla chybět svačina. Mnoho dětí si svačinu kupuje samo a zcela nevhodnou (solené pochutiny a sušenky). Vhodná svačina by měla obsahovat chléb namazaný rostlinným tukem, šunku, jogurt nebo ovocnou přesnídávkou. Nikdy by neměla chybět porce ovoce nebo zeleniny.

Oběd 35 % - oběd by měl obsahovat předkrm (polévka), hlavní chod a moučník (ovoce). Součástí oběda by mělo být i ovoce a zelenina, pokud není ovoce a zelenina součástí pokrmu, je vhodné k hlavnímu jídlu přidat zeleninovou oblohu. Pokud je hlavní jídlo vydatné, není nutné, aby součástí oběda byla polévka.

Svačina 10 % - odpolední svačina může být lehčí. Odpoledne a večer už organismus nemusí stačit dodanou energii spotřebovat a organismus by přebytek uložil ve formě tukových zásob. K odpoledním svačinám jsou vhodné ovoce a zelenina, mléčné výrobky

a přesnídávky. Pokud děti odpoledne sportují, měla by vydatnost svačiny být větší, ale měla by být v souladu s vydanou energií.

Večeře 20 % - představuje poslední jídlo dne. Měla by být dostatečně objemná, ale přitom energeticky méně vydatná, nemusí být večeře teplá, pokud ovšem děti neměli možnost teplého oběda, vychází se z to ho co děti jedli celý den a večeří doplnit chybějící živiny, vhodnou večeří může být zeleninový nebo těstovinový salát s jogurtovou zálivkou, popřípadě chléb s tvarohem, šunkou nebo tvrdým sýrem a zeleninou (12).

7.1 Základní živiny

Základní živiny – makronutrienty:

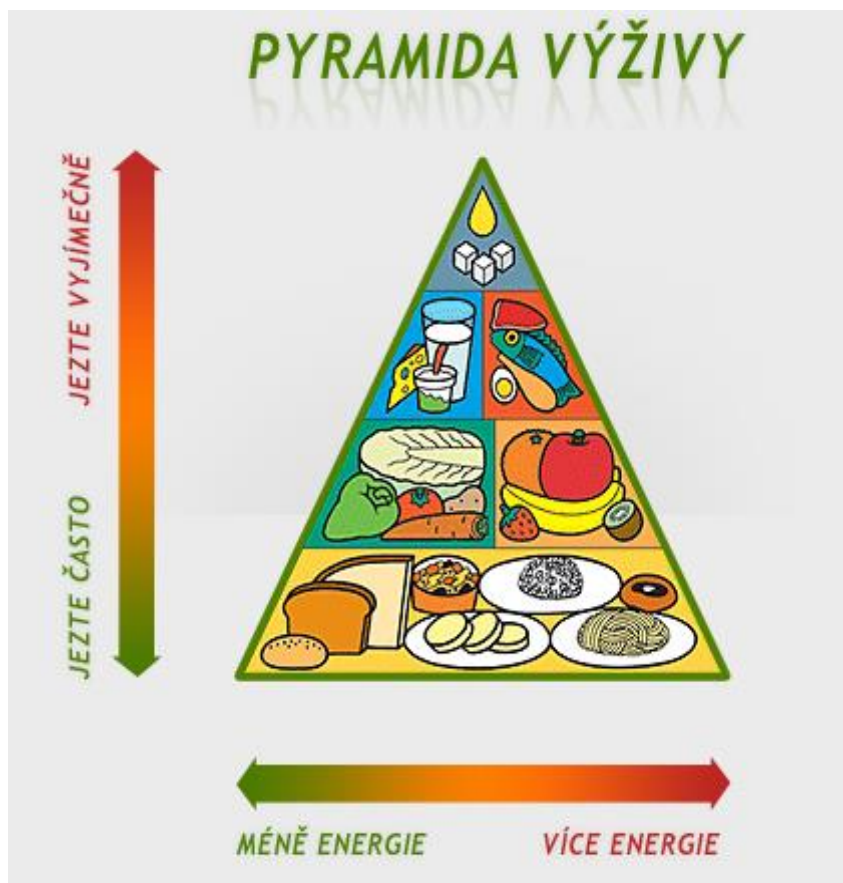
- o sacharidy (cukry),**
- o proteiny (bílkoviny) a jejich stavební kameny aminokyseliny (AMK),**
- o lipidy (tuky)**

Sacharidy a lipidy poskytují tělu energii, proteiny jsou stavebním materiálem pro následnou syntézu a lipidy jsou zásobárnou energie. Obsah energie v tucích je 37,7 kJ/g, v sacharidech a v bílkovinách pak shodně 16,7 kJ/g.

Mezi živiny jsou řazeny i další látky – mikronutrienty:

minerální látky (makroelementy) a stopové prvky (mikroelementy),
vitamíny a jiné bioaktivní látky a ochranné látky (např. hormony),

Za posledních 200 let došlo v potravinovém řetězci k významným změnám. Stále většího významu nabyly nové zdroje potravy, zejména přibylo živočišné stravy. Důležitou roli sehrávají i odlišné technologie přípravy, zpracování a skladování potravin (34).



Jezte pestrou stravu rozdělenou do 5 denních dávek.

Zařaďte co nejvíce zeleniny a ovoce - 5x denně.

Vybírejte potraviny s nižším obsahem tuku.

Každý den jezte mléčné výrobky, mléko, jogurty, tvarohy, sýry.

Pijte dostatek vhodných tekutin - nejméně dva litry denně.

Autor pyramidy: Ministerstvo zdravotnictví ČR. Grafická úprava a text Mgr. Jana Dřevová Ph.D., Zdravotní ústav se sídlem v Hradci Králové, 2007 (projekt Putování za zdravým jídlem)

7.1.1 Minerální látky

Minerální látky jsou pro organismus nezbytné (esenciální), musí být součástí výživy, protože si je organismus nedokáže sám vytvořit. Minerální látky se podílejí na výstavbě tělesných tkání, podmiňují stálý osmotický tlak v tělesných tekutinách, regulují, aktivují a kontrolují metabolické pochody a jsou důležité i pro vedení nervových vzruchů.

Uplatňují se jako aktivátory nebo součásti hormonů a enzymů. Mnohé minerální látky hrají důležitou úlohu ve snižování rizika onemocnění závažnými (civilizačními) chorobami. Mají významnou úlohu při růstu a pro metabolismus celého organismu.

Minerální látky regulují hospodaření s tekutinami a předávají elektrické signály mezi buňkami. Zajišťují potřebnou acidobazickou rovnováhu a jsou nezbytné pro tvorbu hormonů. Minerální látky a stopové prvky zajišťují i v nepatrných množstvích, životně důležitou činnost různých tělesných funkcí, jako je zažívání, metabolismus, vyměňování nebo rozmnožování.

U mnoha dospělých, ale i dětí dochází k jejich nedostatku, a to zejména špatnou výživou. Není důležité pouze přijímané množství jednotlivých minerálních látek, ale zejména jejich vzájemný poměr.

Minerální látky se rozlišují podle množství potřebného pro organismus na tzv. množinové prvky nebo-li makroprvky a na stopové prvky.

Makroprvky? sodík draslík, hořčík, vápník, fosfor, chlor a síra. Jejich potřeba je obvykle do jednoho gramu denně.

Stopové prvky? železo, měď, zinek, mangan, křemík, molybden, jód, fluór, selen, chróm a bór. Jejich potřeba je přibližně několik miligramů, respektive několik mikrogramů denně.

7.2 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy řadíme mezi duševní onemocnění, neboť se jedná o poruchu vnímání svého těla, chorobný strach z tloušťky, posedlost zdravým stravováním či nepřiměřenou nespokojenost se svojí postavou. Mezi nejčastější poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie a mentální bulimie. Strach z tloušťky vede jedince k omezování se v jídle, dodržování nejrůznějších diet, vyvolávání zvracení po jídle, přehnanému cvičení a užívání léků způsobujících průjem. Následkem tohoto chování jsou často závažné zdravotní potíže, které mohou vést až ke smrti postiženého. Poruchou příjmu potravy trpí nejčastěji dívky a mladé ženy, onemocnět však mohou chlapci a dospívající muži, někdy i starší osoby.

7.2.1 Mentální anorexie

Nejčastěji onemocní dívky mezi 13. až 16. rokem života. Výskyt mentální anorexie je popisován asi u 1 % dospívajících dívek a mladých žen, u dívek je onemocnění asi 10x častější než u chlapců.

Na vzniku mentální anorexie se podílí mnoho činitelů. Patří mezi ně nízká odolnost jedince vůči stresu, strach z dospělosti, snaha být ve všem perfektní a nezklamat rodiče nebo okolí, rodina, v níž se klade přehnaný důraz na zdravý životní styl, dodržování diet a kde se hodně hovoří o tělesných tvarech, nebo naopak nefungující rodina, touha po samostatnosti, pocitu nezávislosti a získání sebevědomí, tlak médií, touha podobat se modelkám nebo líbit se partnerovi. Osoba, která trpí mentální anorexií, se snaží svou nemoc utajit před ostatními, a to včetně svých nejbližších.

Následky mentální anorexie souvisí se zdravotními komplikacemi, které podvýživa přináší. Problémy s vlasy, s pletí, nehty, kazivost zubů, odvápnění kostí a zvýšené riziko zlomenin, zácpa, chudokrevnost, nízký krevní tlak a následné mdloby, zvýšená únava a celková slabost, snížení obranyschopnosti organismu, časté infekční choroby, špatné hojení ran, přerušení menstruace a další. V nejtěžších případech dochází k úmrtí pacienta celkovým selháním organismu z vyhladovění (asi u 6 %), ale část pacientů spáchá sebevraždu nebo podlehne nějaké infekční chorobě. Léčba mentální anorexie je velmi náročná a většinou trvá řadu měsíců až let, průměrně je její délka 5 let. Ne vždy se pacienta podaří vyléčit, onemocnění se navíc často vrací. Základem léčby je psychoterapie a léčebná výživa. Během ní se pacient učí správně nahlížet na své tělo, učí se správným stravovacím návykům, lékaři se snaží zlepšit jeho sebevědomí. Jedná-li se o mladého člověka, je nutno zapojit do léčby i rodiče. Během léčby pacienti přibírají na váze. Často musí užívat řadu léků. Závažné případy se musí léčit v nemocnici.

7.2.2 Mentální bulimie

Mentální bulimie se vyskytuje častěji než mentální anorexie, trpí jí asi 1–3 % mladých žen, častější je u studentek středních a vysokých škol, u chlapců a mužů je výskyt asi 10x nižší. Bulimie se často vyskytuje současně s mentální anorexií, často také z anorexie vzniká, až u 50 % dívek s anorexií vznikne časem bulimie! Příčiny a rizikové faktory jsou až na některé odlišnosti podobné jako u mentální anorexie. Na rozdíl od mentální anorexie jsou však pacienti s bulimií svými rodiči spíše zanedbáváni.

Pacienti s bulimií mají řadu zdravotních potíží, za které může především pravidelné zvracení a užívání léků, jako je poškození zubní skloviny kyselými žaludečními šťávami, záněty a poleptání jícnu žaludečními šťávami, zduřelé slinné a příušní žlázy, vředy žaludku a dvanáctníku, problémy se srdcem, dechové problémy apod.

Léčba mentální bulimie se provádí pomocí psychoterapie a léků, je náročná a trvá dlouhou dobu. Léčba bulimie je obecně o něco snazší než léčba mentální anorexie, neboť pacienti netají své příznaky tak moc jako pacienti s mentální anorexi.

7.2.3 Orthorexie

Je chorobná posedlost zdravým stravováním a chorobné vyhýbání se všemu, co se považuje za nezdravé. Často se jedná o jedince, kteří vycházejí z různých alternativních stravovacích způsobů (vegani, makrobiotici, frutariáni), pro které se stává způsob stravování fanatickou posedlostí, která se nakonec rozvine v duševní nemoc. Ortorektičtí pacienti neřeší svoje problémy s váhou, nepovažují se za obézní, ale nadměru lpějí na konzumaci zdraví prospěšných potravin. Orthorektici jsou více ohroženi psychickým stresem než tělesným strádáním.

Zdravá strava je rozhodně důležitou součástí našeho života, ale v případě, že se snaha o zdravé stravování stává posedlostí, může vážně ohrozit tělesné i duševní zdraví postiženého.

7.2.4 Bigorexie

Bigorexie je duševní porucha, při které se postižení jedinci chorobně zaobírají svojí postavou, se kterou jsou nespokojeni a vyvíjejí maximální úsilí k získání kulturistické postavy. Dosahují toho nejen nadměrným cvičením, ale především přejídáním se potravinami bohatými na bílkoviny a konzumací nejrůznějších potravních doplňků obsahujících bílkoviny nebo dokonce anabolických hormonů. Bigorektici si nepřipouštějí žádné potíže a jsou se svým životem spokojeni. Nejčastěji onemocní muži, i když ženy nejsou výjimkou.

Riziko pro zdraví vyplývá z nadměrné tělesné hmotnosti, která zatěžuje klouby, nedostatek odpočinku poškozuje celý pohybový aparát, příjmem nadměrného množství jídla, především bílkovin, jsou přetěžovány játra a ledviny a užívání anabolických

hormonů může vážně poškodit organizmus, hlavně játra a srdce. Závislost na cvičení je stejná jako jiné typy závislostí a k dosažení pocitu uspokojení je třeba neustále zvyšovat dávky, jinak se objevuje úzkost či deprese. Tréninkovému programu je nakonec podřízen celý život postiženého jedince, je narušen jeho společenský a pracovní život, osobní a intimní vztahy.

Problémem se časem mohou stát i finance, neboť výdaje za drahé doplňky stravy, zakázaná anabolika a vstupné do posiloven jsou nemalé.

Bigorexie je podobně jako anorexie či jiné poruchy příjmu potravy psychickou poruchou a její léčba patří do rukou odborníka – psychologa nebo psychiatra.

7.2.5 Obezita

Nadváha a obezita jsou stavy, při kterých se v těle hromadí nadbytek tukové tkáně. Počet obézních lidí roste čím dál rychleji, hlavně ve vyspělých zemích. Češi patří mezi nejobéznější evropské národy. Základní příčinou obezity je nerovnováha mezi energií přijatou jídlem a pitím a energií vydanou především pohybem. Nevydaná energie se v těle ukládá do tukových zásob. Obezita má spoustu komplikací a následků – způsobuje pohybové problémy a bolesti kloubů, častější výskyt žlučových kamenů, vysoký krevní tlak, cukrovku, infarkt, mozkovou mrtvici a některé nádory (prsů, dělohy, tlustého střeva...).

Rozlišujeme dva typy obezity. Ženám a dívkám se tuk ukládá častěji na bocích, hýždích a stehnech. Tomuto typu obezity se říká ženská, nebo také obezita typu hruška (postava tvarem připomíná hrušku).

Naopak u mužů a chlapců je častější ukládání tuku v oblasti břicha. Postava připomíná tvarem jablko, a proto se také označuje jako obezita typu jablko nebo mužská obezita. Obezita typu jablko je nebezpečnější než obezita typu hruška, jsou u ní vyšší rizika komplikací, například cukrovky nebo srdečního infarktu. K základním metodám hodnocení stavu výživy patří hodnocení podle poměru výšky a váhy. Z těchto parametrů se počítá tzv. body mass index (BMI). Klasický BMI je nejpoužívanější základní metodou u dospělých. Vypočítá se jako váha (kg): výška (m)². Za nadváhu považujeme hodnoty BMI $\geq 25,0$ – 29,9. Obezita je vyjádřena BMI $\geq 30,0$.

Protože je nebezpečné hlavně hromadění tuku v oblasti břicha, používá se při hodnocení výživového stavu dětí a dospívajících obvod břicha, u dospělých obvod pasu. Muži s obvodem pasu nad 94 cm mají zvýšené riziko, nad 102 cm je riziko již opravdu vysoké. U žen je zvýšené riziko nad 80 cm, vysoké nad 88 cm.

7.3 Pohyb a mladá populace, rizika

Děti potřebují nejméně **90 minut cvičení denně**, aby zabránily rozvoji nemocí srdce a cév ve středním a vyšším věku“. To jsou závěry výzkumu, publikovaného ve známém odborném periodiku „the Lancet“ v červnu 2006. Vědci došli ke svým závěrům na základě měření aktivity dětí v Dánsku, Estonsku a Portugalsku. Celkově sledovali 1.700 dětí ve věku devět až patnáct let. Hladinu rizika pro vznik infarktu myokardu vypočítali vědci ze skóre, které získali z hodnot krevního tlaku, hladiny cholesterolu, markerů insulinové resistance a tloušťky kožních řas. Když vědci porovnali množství zaznamenané pohybové aktivity se skórem rizika infarktu, zjistili jednoznačně, že čím aktivnější dané dítě bylo, tím nižší bylo i skóre rizika infarktu. Zároveň se prokázala nepřímá úměra mezi množstvím pohybu a pasivními formami trávení volného času. Čím méně děti cvičily, tím více času trávily u televize, videa a počítačových her. Zajímavý je i výstup z výzkumu, podle nějž pohybově nejpasivnější děti měly i nejhorší přístup ke stravě. Konzumovaly nejvíce nasycených tuků, slazených nápojů a jednoduchých cukrů.

Dosavadní doporučení množství tělesné zátěže pro dnešní děti jsou tedy nedostatečná. Pokud se množství cvičení dětí a dospívajících nezvýší, hrozí za pár desetiletí epidemie až pandemie závažných nemocí. To přinese nejen spoustu osobních tragédií, ale i enormní tlak na finanční zdroje společnosti. Ty budou muset být vynaloženy na léčení nemocí, kterým se dalo předejít vhodnou strukturou cvičení.

Pokud chceme, aby se děti cítily při cvičení dobře, aby je cvičení bavilo, aby se jim cvičení líbilo a nejen se mu nevyhýbaly, ale aktivně je samy vyhledávaly, musíme se aktivně postarat o to, aby měly v optimálním stavu pohybový systém. Dostatečně silné svaly, šlachy, vazy a kosti. Je nutné si uvědomit, že každé vysazení z pravidelné pohybové aktivity navazuje procesy ztrát svalů a oslabování ostatních složek hybného systému. Pro děti je prospěšné jen ono spektrum fyzické zátěže, které organismus nebo jeho jednotlivé složky již zatěžuje, ale ještě nepřetěžuje. Nižší zátěž je neúčinná, nevede ke zvyšování

zdatnosti, nadměrná zátěž škodí, vede ke zranění, nepříjemným a bolestivým zážitkům. Optimální strukturu zátěže jsme dnes schopni nejlépe nastavit ve fitcentru.

Hodiny tělesné výchovy na našich školách jsou pro zajištění optimální úrovně zdatnosti a výkonnosti mladé generace nedostačující. Dvě hodiny řízené aktivity týdně je málo. Je povinností rodičů vytvořit v rodině takovou atmosféru, v níž bude cvičení vnímáno jako nedílná, samozřejmá součást každodenního života. Mnohdy rodiče vyhodí spousty peněz za zboží, které jejich dětem spíše škodí než prospívá. Jen málokdo dnes zaplatí svému dospívajícímu potomkovi permanentku do fitcentra nebo služby kvalitního osobního trenéra. Přitom právě tato investice se zdá být z hlediska vytvoření podmínek pro dlouhý a zdravý život v současném světě nejvýznamnější (35).

Děti potřebují pravidelný pohyb, aby se zdravě fyzicky vyvíjely. Pohybové aktivity jsou základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce. Odborníci již také několik let varují před alarmujícím nárůstem dětské obezity způsobené nedostatkem pohybu. Podle lékařů a dietologů je dětská obezita spojená s celou řadou rizik nejen během dětství ale i později: děti s chronickou nadváhou velice brzy trpí závažnými chorobami jako je např. cukrovka či poruchy jater, v dospělosti pak i srdečními neduhy, vysokým tlakem, bolestivými klouby a mrtvicemi. Děti, které si často hrají venku na čerstvém vzduchu, jsou méně nemocné než ty, které tráví většinu času zavřené doma (36).

7.4 Pitný režim školních dětí

Pitný režim – denní potřeba dětského organismu na příjem tekutin je 2 až 2,5 litru. Při zvýšených ztrátách tekutin, vyšší pohybové aktivitě, vyšší teplotě prostředí se potřeba tekutin zvyšuje. Nejvhodnějším nápojem je voda balená nebo pitná, dále různé druhy čajů a neslazené ovocné šťávy. Minerální vody jsou vhodné pouze k rozšíření nabídky nápojů a tekutin, nejsou vhodné k dennímu pití a jejich příjem by neměl přesáhnout 0,5 l denně. Nevhodnými tekutinami jsou sladké limonády, toniky a kolové nápoje. Podmínkou pro udržení stálosti vnitřního prostředí organismu je rovnoměrný přísun tekutin během dne. Pro zajištění pitného režimu dětí školního věku je důležitá spolupráce rodičů a školy (12). Voda je významnou částí lidského těla, které ji různými způsoby vylučuje, a proto ji musíme dostatečně a pravidelně pít. Za běžných podmínek ztrácí naše tělo asi 2–2,5 litrů vody denně, a to močí, stolicí, dýcháním a pocením. Při vyšší tělesné zátěži či v teplem

prostředí může docházet k vyšším ztrátám vody, protože se více potíme. U některých sportovních aktivit může být ztráta vody pocením až 4 litry (např. při maratonském běhu). Vypít bychom měli denně tolik tekutin, kolik jsme ztratili. Obecně to znamená asi 2 litry, malé děti a předškoláci o něco méně.

Nejlepším nápojem je čistá pitná voda bez bublinek, bez cukru. Vhodné jsou i vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a ne moc silné čaje – zelené či ovocné. Bylinné čaje bychom měli pít raději slabé a různé druhy, protože bylinky mají různé léčivé účinky, které nám však při nesprávném užívání mohou způsobit různé zdravotní potíže.

Některé vody obsahují příliš velké množství minerálních látek, oblíbené české „minerálky“, a nelze je proto pít denně ve velkém množství. Jde zejména o ty, které mají na svém obalu napsáno středně mineralizované, silně mineralizované nebo velmi silně mineralizované. Těchto bychom neměli denně vypít více než 1–2 sklenice a je dobré střídat různé značky. Ani vody s velmi nízkým obsahem minerálních látek nejsou vhodné ke každodennímu pití (velmi slabě mineralizované). Pouze ty, které mají na obalu uvedeno slabě mineralizované, jsou vhodné ke každodennímu pití i ve větším množství úměrném potřebám organismu. Zkuste se podívat na obal vody, kterou právě pijete nebo kterou si běžně kupujete, kolik jí můžete denně vypít.

Vody perlivé s bublinkami bychom měli pít jen výjimečně. Mohou způsobit žaludeční ale i jiné problémy spojené s trávením. Stejně tak limonády, slazené minerální vody, ovocné nektary apod. nejsou vhodné k častému pití. Obsahují velké množství cukru, který zvyšuje pocit žízně, přispívá ke kazivosti zubů a má mnoho nadbytečné energie, kterou si ukládáme do našich tukových zásob. Kolové nápoje zpravidla kromě cukru také obsahují kofein, který zvyšuje tvorbu moči a tím ztráty tekutin. Vyskytuje se také v kávě, černém čaji (více v silném) a některých energetických nápojích. Energetické nápoje jsou snadným zdrojem energie ve smyslu „dobití baterek“, ale jejich konzumace může být také zdraví nebezpečná, zejména v kombinaci s alkoholem může zvyšovat riziko závislosti na alkoholu, kofein navíc při vysokých dávkách vyvolává třes, bušení srdce, vede k podrážděnosti, bolestem hlavy a nespavosti. U dětí způsobuje úzkostlivost, podrážděnost a časté probouzení. Navíc je zde riziko odvodnění organismu. Obsah cukru není v těchto nápojích nijak omezen, jedna plechovka běžně obsahuje 5 i více kostek cukru a časté popíjení energetických nápojů může tudíž vést k vyššímu riziku vzniku nadváhy či obezity, zejména u dětí a mladých lidí, u kterých se těší velké oblibě.

Do pitného režimu zcela určitě nepatří nápoje alkoholické. Alkohol je nejen močopudný, ale můžeme si jím poškodit zdraví či se na něm stát závislími!

Nejlepším způsobem, jak zjistit, že pijeme málo, je všimnout si barvy naší moči a jejího pachu. Tmavší moč, která více páchne, značí, že se potřebujeme co nejdříve napít. Světlá barva moči (asi tak barvy slámy) značí, že není třeba mít obavy. Další způsob, jak tělo signalizuje, že potřebuje tekutiny, je pocit žízně. Ten je však u každého jiný a někdo jej nemusí mít ani tehdy, když už by se měl opravdu napít. Proto si pamatujte: pít je třeba i tehdy, když žížeň nemáte (37).

8. DOPORUČENÍ PRO MLADOU POPULACI

8.1. Jak dousátnout zdraví – návod pro 21. stolení

Zdraví je jedním ze základních lidských práv, a proto jeho zlepšování je hlavním cílem zdravotní politiky státu.

Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce), i když v posledních letech došlo ke změnám ve spotřebě potravin, které je možno pokládat za pozitivní. Současný stav výživy populace v ČR není, přes některá zlepšení, uspokojivý. Zatímco doporučené dávky potravin jsou v ČR prakticky dodrženy u cereálií, spotřeba zeleniny je pouze asi na 60 % doporučení, spotřeba ovoce asi na 65 % doporučení a mléka asi na 60 % doporučení. Spotřeba masa je asi o 20 % vyšší než je doporučení. Vhodné potraviny dokáží snížit riziko mnoha chorob. (Zdraví 21, cíl 11.) (38).

Světová zdravotnická organizace přijala na svém zasedání v roce 1998 program „Zdraví pro všechny v 21. století“. Je to způsob jak dosáhnout v prvních dvou desetiletích 21. století podstatného zlepšení zdraví lidí v evropských státech. Program zdůrazňuje 3 základní zásady:

- zdraví jako základní lidské právo
- rovnost a solidaritu lidí v otázkách zdraví a jako aktivní podíl jednotlivce,
- skupin, obcí, organizací a státu.

Program pokrývá následující tématické skupiny:

1. Rovnost lidí a solidaritu v otázkách zdraví
 2. Dosažení lepšího zdravotního stavu všech lidí v Evropě aktivitou zaměřenou na začátek života, mládí a stárnutí.
 3. Snížení výskytu nemocí a úrazu. Jsou rozvedeny způsoby omezování infekčních a neinfekčních nemocí.
 4. Komplexní strategie k udržitelnému zdraví. Zde jsou popsány cesty k zajištění zdravého prostředí a role zdravého životního stylu včetně omeování alkoholu, drog a kuřáctví.
 5. Řízení zdravotnictví na základě dobře připravených plánů vycházejících z odborných rozborů, priorit, s aktivní účastí politiků, profesionálů, občanů i nevládních organizací.
- Uvedená témata jsou rozdělena do jednotlivých cílů, jichž je celkem 21. Ke každému patří několik konkrétních úkolů s uvedením způsobu (strategie), jak jich dosáhnout. (Výchova ke zdraví).

Doporučení pro mladou populaci:

- zajistit dostatečný podíl syrové stravy, zejména zeleniny a ovoce
- rozšířit sortiment pokrmů z tepelně upravené zeleniny a z luštěnin
- snížit obsah trans mastných kyselin v jedlých tucích i ve výrobcích, kde se jedlé tuky používají
- snížit obsah cukru v nápojích a některých potravinách
- rozšířit sortiment výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna
- rozšířit nabídku luštěnin, zejména připravených pro rychlou kulinární úpravu
- zajistit odpovídající označování potravin, se všemi informacemi, které jsou rozhodující pro spotřebitele k usměrňování jeho výživy
- dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně – tři hlavní denní jídla s max. energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 30 % a dvě svačiny s 5-10 %
- pauza mezi jednotlivými denními jídly by měla být přibližně 3 hodiny
- strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, fyzickému zatížení a zdravotnímu stavu; zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100mg denně
- zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den

- snížení příjmu živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných olejů v celkové dávce tuku, z nich zejména oleje olivového a řepkového, pokud možno bez tepelné úpravy
- zvýšení spotřeby zeleniny a ovoce včetně ořechů na 600 g za den, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1
- zvýšit spotřeby luštěnin
- alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 30 g (přibližně 300 ml vína nebo 0,8l piva nebo 70 ml lihoviny), u žen 20 g (přibližně 200ml vína nebo 0,5 piva nebo 50 ml lihoviny)
- zabránit ztrátám vitaminů a jiných ochranných látek atd (8).

9. LEGISLATIVA ŠKOLSTVÍ

Školy se v České republice řídí zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Potřebnou kvalifikaci pro jednotlivé pedagogické pracovníky stanovuje zákon č. 563/2004 o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.

V rámci stravování se pak řídí vyhláškou vyhláška č. 463/2011 Sb. ze dne 23. prosince 2011, kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 107/2008 Sb. (viz příloha č. 4). Stravování ve školních jídelnách řídí pomocí tzv. spotřebního koše, který určuje, zda jsou plněny požadavky na výživu strávníků. Pokud není tento limit splňován, nastává důvod pro změnu na nákup potravin, které se mohou někdy i podepsat na změně ceny obědů. Cena oběda se určuje podle třech ukazatelů: finančních nákladů na nákup potravin, mzdové režie a věcné režie. Mzdová režie zahrnuje kromě výdajů na mzdy zaměstnanců ještě výdaje na jejich školení a pracovní pomůcky. Tuto položku hradí stát prostřednictvím MŠMT ČR. Věcná režie obsahuje náklady na provoz školní jídelny, jako je např. elektřina, plyn či voda a tato položka je dotována zřizovatelem dané instituce, kterou je většinou obec, kraj nebo stát. Poslední náklady spadají na potraviny určené pro přípravu školních obědů. Ty platí většinou rodiče dětí, které navštěvují školní jídelnu. Vyhláška se dále zabývá organizací, rozsahem činnosti a podmínkami provozu školní jídelny (39).

Hygienické předpisy:

Právní předpisy v oblasti stravování dětí a mladistvých:

- NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 852/2004, o hygieně potravin
- NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 178/2002, kterým se stanoví všeobecné zásady a požadavky potravinové legislativy, kterým se zřizuje Evropský úřad pro nezávadnost potravin a kterým se stanoví postupy v oblasti nezávadnosti potravin
- NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 882/2002, o úředních kontrolách za účelem ověřování dodržování právních předpisů o krmivech a potravinách a ustanovení o zdraví zvířat a dobrých životních podmínkách zvířat
- NAŘÍZENÍ KOMISE (ES) č. 2073/2005, o mikrobiologických kritériích pro potraviny ve znění NAŘÍZENÍ KOMISE (ES) č. 1441/2007
- NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnic Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004
- NAŘÍZENÍ EVROPSKÉHO PARLAMENTU A RADY (ES) č. 853/2004, kterým se stanoví zvláštní hygienická pravidla pro potraviny živočišného původu
- zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, ve znění pozdějších předpisů
- vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění pozdějších předpisů

Právní předpisy v oblasti školských a vzdělávacích zařízení:

- zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů
- vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, ve znění vyhlášky č. 343/2009 Sb.
- vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, ve znění pozdějších předpisů
- vyhláška č. 409/2005 Sb., o hygienických požadavcích na výrobky přicházející do přímého styku s vodou a na úpravu vody, ve znění pozdějších předpisů
- vyhláška č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, ve znění pozdějších předpisů
- vyhláška č. 6/2003 Sb., kterou se stanoví hygienické limity chemických, fyzikálních a biologických ukazatelů pro vnitřní prostředí bytových místností některých staveb
- nařízení vlády č. 272/2011 Sb., o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací
- nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, ve znění pozdějších předpisů
- zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů
- vyhláška č. 490/2000 Sb., o rozsahu znalostí a dalších podmínkách k získání odborné způsobilosti v některých oborech ochrany veřejného zdraví
- zákon č. 309/2006 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy
- (zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci)
- zákon č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, ve znění pozdějších předpisů
- vyhláška č. 79/2013 Sb., o provedení některých ustanovení zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, (vyhláška o pracovnělékařských službách a některých druzích posudkové péče)

- vyhláška č. 180/2015 Sb., o pracích a pracovištích, které jsou zakázány těhotným zaměstnankyním, zaměstnankyním, které kojí, a zaměstnankyním-matkám do konce devátého měsíce po porodu, o pracích a pracovištích, které jsou zakázány mladistvým zaměstnancům, a o podmínkách, za nichž mohou mladiství zaměstnanci výjimečně tyto práce konat z důvodu přípravy na povolání (vyhláška o zakázaných pracích a pracovištích) (40).

9.1 Finanční hospodaření škol

Dle školského zákona č. 561/2004 Sb., je škola zřizována krajem, obcí nebo svazkem obcí jako státní příspěvková organizace či právnická osoba. Příspěvková organizace je povinná řídit se zákonem č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních předpisů. Tento zákon ukládá příspěvkové organizaci právem nakládat s peněžními prostředky, které získala z vlastní činnosti nebo od svého zřizovatele. Příspěvková organizace je tvořena následujícími fondy:

Rezervní fond finance do tohoto fondu jsou získávány zlepšeným hospodářským výsledkem, kdy se výnosy za dané účetní období ukazují být vyšší než výdaje. Tvořen bývá také z ostatních titulů, jako např. z nedočerpaných prostředků z fondů EU a peněžních neinvestičních darů. Rezervní fond obvykle slouží k dorovnání ztráty z minulých let, k rozvoji dané organizace, k vyrovnání nesoulad mezi výnosy a náklady, k úhradě sankcí v případě porušení rozpočtové kázně, k převodu do fondu investic.

Fond investic tento fond existuje pro financování investičních nákladů dané instituce, pro úhradu půjček či úvěrů a pro úpravy nebo údržbu prostor či vybavení instituce. Finance se do něj převádí z odpisů dlouhodobého majetku podle odpisového plánu schváleného zřizovatelem, investičních fondů zřizovatele nebo ze státních fondů, výnosů z prodeje dlouhodobého majetku při schválení zřizovatelem a z prodeje majetku ve vlastnictví příspěvkové organizace, peněžních darů a jiných příspěvků určených pro investice, transfery z jiných fondů po schválení zřizovatel (39).

Fond odměn formuje se ze zlepšeného výsledku hospodaření organizace a z 80 % zlepšeného výsledku organizace. Používá se hlavně na finanční odměny pro zaměstnance školy, ale přednostně při překročení prostředků na platy. Do tohoto fondu se nepřevádí prostředky fondů jiných.

Fond kulturních a sociálních potřeb tvoří ho určitý příděl z ročního objemu účtovaných na platy, náhradu platu a mezd i odměn. Jako jediný nemůže být tvořen ze zlepšeného výsledku hospodaření obce. V podstatě se jedná o náklad. Používá se k financování kulturních a sociálních potřeb zaměstnanců příspěvkové organizace, žáků středních odborných škol a učilišť, důchodců, kteří byli zaměstnanci dané organizace i rodinných příslušníků zaměstnanců školy. Zřizovatel uděluje organizaci majetek do správy, s tím že ona bude tento majetek spravovat účelně a efektivně. Hospodaří pak na základě schváleného ročního rozpočtu, který je součástí rozpočtu zřizovatele. Rozpočet musí být vyrovnaný. Zřizovatel rozhoduje o konkrétním naložení s majetkem a podle zákona o finanční kontrole č. 320/2001 Sb. příspěvkovou organizaci kontroluje v oblasti finančního hospodaření.

9.1.1 Dotace

Podle školského zákona č. 561/2004 Sb. může škola získávat příjmy nejen od svého zřizovatele, ale také ze své hlavní a doplňkové činnosti, darů a z dotací ze státního rozpočtu ČR, Evropské unie či kraje. Pro získání dotace se nejprve musí vypracovat projektový záměr a poté je nutné si o dotaci přímo zažádat. Např. pro získání dotace z evropských fondů je třeba absolvovat několik následujících kroků:

1) Vytvořit podrobný projektový záměr

Hned na začátku je potřeba blíže specifikovat daný záměr. Nejprve se stanoví cíl, kterého má daný projekt dosáhnout. Dále se blíže určí daná cílová skupina a plánovaný rozpočet. Daný projekt musí mít určitou logickou strukturu.

2) Nalézt vhodný program, který by pokryl daný záměr

Vhodný dotační program se hledá podle stanoveného cíle, na základě prostudování jednotlivých programových dokumentů. Zde je popsáno, pro jaké žadatele je konkrétní výzva určena.

3) Podat žádost o podporu

Podle metodických příruček a pokynů řídicích orgánů se pak sepiše žádost o dotaci. Nápomocné kromě toho mohou být i konzultace s odbornými pracovníky a různé semináře. Pro podání žádosti se musí vyčkat na vypsání jednotlivých výzev podle harmonogramu. Ve výzvě, která se nachází na internetových stránkách příslušného řídicího orgánu, lze nalézt všechny podstatné informace.

4) Vyčkat na posouzení žádosti o podporu

Posouzení žádosti má na starosti příslušný řídicí orgán či instituce. Používají k tomu určitá hodnotící kritéria, která jsou specifikovaná v dané výzvě. O průběhu vyhodnocení se žadatel může informovat v příručce pro žadatele/příjemce.

5) Podepsat smlouvu a seznámit se s podmínkami pro realizaci projektu

Začíná sepsáním smlouvy mezi žadatelem/příjemcem a poskytovatelem dotace, jež určuje podmínky realizace projektu např. ohledně výběru dodavatelů, povinné publicitě, či pravidel pro uchovávání dokladů.

6) Zažádat si o platbu

S podáním žádosti o vyplacení peněz se příjemce obrací na příslušný řídicí orgán či instituci. Ty poté vyplácí peníze buď zpětně za již vydané výdaje (ex-post) nebo dopředu na plánované výdaje (ex-ante), či kombinovanou formou. Nutné je počítat také s jistou finanční spoluúčastí.

7) Předkládat veškeré dokumenty pro vyhodnocení a vyúčtování projektu

Příjemce má povinnost uschovávat veškeré dokumenty a doklady, které jsou uvedeny ve smlouvě a podle nichž pak řídicí orgán kontroluje, zda jsou nároky žadatele oprávněné. Výdaje jsou poté označeny za způsobilé či nezpůsobilé. Nezpůsobilé jsou v případě, kdy nebyl projekt dostatečně podložen.

8) Počítat s kontrolou přímo na místě

Kromě předkládání dokumentů pro kontrolu, může přijít také kontrola neohlášená, která se např. může zajímat o fyzický stav projektu či jeho finanční plnění. Všechny změny projektu se tedy musí zaznamenávat průběžně.

9) Publikovat informace o pomoci z fondů

Tuto povinnost shrnuje Příručka pro žadatele a příjemce. Pokud se jedná o projekt menšího rozsahu, stačí ho publikovat formou plakátu v místě, kde se projekt realizuje. U větších projektů se vyvěšují bannery či billboardy.

10) Dosáhnout udržitelnosti projektu

Ukončení projektu nenastane, jakmile jsou proplaceny finanční prostředky. Počítá se i období, kdy se projekt musí udržovat i bez poskytnutých dotačních prostředků. Doba udržitelnosti trvá většinou pět let. V případě nedodržení hrozí případná sankce či dokonce může být žadatel požádán o vrácení prostředků (39).

9.2 Projekty a programy na podporu zdraví v ČR

Na realizaci projektu podpory zdraví lze od roku 1993 získat státní dotaci z dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“. Žádost o její poskytnutí mohou předložit nestátní neziskové organizace (občanská sdružení, účelová zařízení církví, obecně prospěšné společnosti, nadace a nadační fondy), příspěvkové organizace v rámci kapitoly zdravotnictví, orgány samosprávy (města, obce) a organizace v působnosti územních orgánů, ostatní nestátní organizace, tj. právnické a fyzické osoby vyvíjející podnikatelskou činnost a organizace v působnosti jiných resortů než MZ ČR (např. veřejné vysoké školy).

Podmínky výběrového dotačního řízení, za jakých lze žádat o poskytnutí státní dotace jsou stanoveny v Metodice pro žadatele o poskytnutí státní dotace na realizaci projektu podpory zdraví.

Výběrové dotační řízení je vyhlášováno každý rok, veškeré dokumenty jsou zveřejněny na internetových stránkách MZČR.

Žadatelé, kteří získají dotaci ze státního rozpočtu na realizaci projektu podpory zdraví, jsou povinni plnit podmínky stanovené v Rozhodnutí o přidělení dotace za státního rozpočtu

(např. vést oddělené účetnictví, dotace musí činit max. 70 % celkových nákladů na realizaci projektu, zpracovat průběžnou a závěrečnou zprávu o realizaci projektu atd.) (39).

9.2.1 Mléko do škol

Program Mléko do škol podporuje děti v konzumaci mléčných výrobků a zdravém stravování. Působí také osvětově. Podporuje rozvoj správných stravovacích návyků, které vydrží po celý život. Prostřednictvím tohoto programu Evropská unie poskytuje dotace školám a dalším vzdělávacím institucím, aby mohly svým studentům nabídnout mléko a vybrané mléčné výrobky. Spoluprací s evropským plánem Ovoce do škol, který poskytuje školákům zdarma ovoce a zeleninu, se Evropská unie ze všech sil snaží posílit zdraví naší budoucí generace (41).

9.2.2 Ovoce a zelenina do škol

Cílem projektu "Ovoce a zelenina do škol" je mj. zvýšit oblibu produktů z ovoce, zeleniny a banánů, přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit stravovací návyk ve výživě dětí, zlepšit zdravotního stav mladé populace, bojovat proti epidemii dětské obezity a zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny.

Školy by se na změnu stravovacích návyků žáků měly zaměřit především v rámci svých doprovodných opatření, a to jak ve výuce, tak při realizaci tematicky zaměřených akcí. Projekt "Ovoce a zelenina do škol" spadá do kompetence Ministerstva zemědělství a Státního zemědělského intervenčního fondu. Na přípravě se podílelo i MŠMT, Ministerstvo zdravotnictví a Ministerstvo financí (42).

9.2.3 Škola podporující zdraví

Program sdružuje školy, pro které zdraví neznámá jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají jej jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství.

Koordinátorem a garantem programu ŠPZ v České republice je Státní zdravotní ústav (SZÚ) se sídlem v Praze.

Národní síť programu Škola podporující zdraví v ČR je zároveň jedním ze 43 členů evropské sítě Schools for Health in Europe (SHE), která má v Evropě tradici od roku 1992 (43).

9.2.4 Zdravá 5

Zdravá 5 je unikátní celorepublikový vzdělávací program pro základní i mateřské školy. Je zaměřen na zdravý životní styl, především v oblasti zdravého stravování. Lektori Zdravé 5 seznamují žáky v rámci dvouhodinového bloku zábavnou a interaktivní formou se zásadami zdravého stravování. Cílem hodiny je motivovat děti k automatickému přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozené implementaci do životního stylu. Nadační fond Albert poskytuje školám vzdělávací program zdarma (44).

9.2.5 Škola podporující zdraví

Program sdružuje školy, pro které zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají jej jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství (45).

9.2.6 Zdravá školní jídelna

Projekt Zdravá školní jídelna má za cíl zvýšit nutriční hodnotu školního stravování a to v rámci stávající legislativy. A zároveň zvýšit nutriční gramotnost zaměstnanců školních jídelen.

Do pilotního projektu bylo vedoucími odboru dětí a mládež z KHS vybráno 15 školních jídelen v ČR.

S každou jídelnou se pracuje individuálně. Každá školní jídelna bude v kontaktu s odborným zaměstnancem oboru Hygiena dětí a mladistvých krajských hygienických stanic, či s kompetentním odborníkem na Státním zdravotním ústavu. Tento zaměstnanec bude pro školu lektorem a garantem. Bude pravidelně dohlížet nad plánem plnění kritérií, bude radit a pomáhat řešit komplikace (nejen že přesně definuje, co je třeba změnit a zlepšit, ale hlavně nabídne jasná řešení, jak na to). Tento garant-lektor bude v kontaktu se SZÚ.

S každou jídelnou se pracuje individuálně. Každá školní jídelna bude v kontaktu s odborným zaměstnancem oboru Hygiena dětí a mladistvých krajských hygienických stanic, či s kompetentním odborníkem na Státním zdravotním ústavu. Tento zaměstnanec bude pro školu lektorem a garantem. Bude pravidelně dohlížet nad plánem plnění kritérií, bude radit a pomáhat řešit komplikace (nejen že přesně definuje, co je třeba změnit a zlepšit, ale hlavně nabídne jasná řešení, jak na to). Tento garant-lektor bude v kontaktu se SZÚ.

V projektu se pracuje s přesně a podrobně vypracovanými 10 kritérii, která bude každá škola postupně plnit, dle svých možností ať už personálních či technických.

Kritéria projektu:

- 1/ Vhodný pitný režim – s každodenní nabídkou neslazených nápojů.
- 2/ Jídelníček sestaven dle pravidel Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši (Doporučení pestrosti).
- 3/ Spotřební koš je veden správně a bezchybně.
- 4/ Používání dochucovadel je omezeno na případné finální dochucení pokrmu (polévky), pokud je to však nutné.
- 5/ Školní jídelna vaří převážně z čerstvých surovin, nepoužívají se polotovary vysokého stupně konvence.
- 6/ Jídelníček je veřejně dostupný.
- 7/ Zařazování receptur ~Vím co jím~ – se zaměřením na snížení NaCl ve školních obědech – bez použití instantních směsí.
- 8/ Výzdoba jídelny, prostoru školky s tématem projektu.
- 9/ Komunikace jídelny s rodiči, žáky a pedagogy.
- 10/ Čtvero ročních období – sezónnost a regionálnost potravin (46).

9.3 Analýza institucí Bronislava Malinowského

Bronislav Malinowski definuje instituci jako jednotku lidské organizace, která vychází z tradiční hodnot, kvůli nimž se lidé sdružují. Jednotliví členové pak mají mezi sebou vzájemné vztahy, jsou podřízeni určitým normám, fungují za jistým účelem a disponují hmotným zajištěním, které je ovládáno jejich spolupracovníky. Těmito prostředky se pak snaží dosáhnout svého cíle. Ve své knize se zabývá také teorií kultury, kterou se snaží definovat pomocí analýzy funkcionální a institucionální. Institucionální analýza spočívá v tom, že každá instituce má svou strukturu, která obsahuje několik složek:

Personál určité instituce vystupuje na základě jemu přidělené autoritě a funkce, práv a povinností které musí plnit.

Každá organizace se nachází v jistém hmotném prostředí, tzn., disponuje s určitým majetkem, vybavením či určitými prostory.

Skupiny, které se utvářejí na základě charty a řídí se normami, se za pomoci svého hmotného vybavení snaží vykonávat určité aktivity, které byly smyslem jejich seskupení.

Funkce je pak konečným výsledkem působení aktivit, jež byly podnikány pro dosažení charty (39).

10. Praktická část

10.1 Cíle a metodika

10.1.1 Cíle

V praktické části bude cílem ověřit hypotézu, že školské zařízení Gymnázium a SOŠ Rokycany a SOŠ průmyslová strojní a SOŠ profesora Švejcara Plzeň plní svá poslání v oblasti zdravého životního stylu, a to především v oblasti zdravého stravování. Pohlížet se bude na to, zda má pro plnění tohoto poslání dostatek prostředků (finančních,) a zda v rámci těchto prostředků vyvíjí dostatečné množství aktivit na podporu zdraví. V oblasti zdravého stravování bude soustředěno na nabídku svačin ve školním bufetu a obědů ve školní jídelně.

Na základě těchto zjištěných skutečností budou navržena doporučení pro zlepšení a zkvalitnění dané situace.

10.1.2 Metodika

Pro ověření hypotézy bude využita analýza institucí podle Bronislava Malinowského. Data pro tuto analýzu budou získávána studiem jak zveřejňovaných, tak i interních dokumentů školy.

10.2 Institucionální analýza Gymnázia a SOŠ Rokycany

CHARAKTERISTIKA ORGANIZACE:

Název organizace: Gymnázium a Střední odborná škola, Rokycany

Adresa: Rokycany, Mládežníků 1115

telefon: 371725363

fax:371725363

e-mail: rancova@gasos-ro.cz www.gasos-ro.cz

IZO: 600 009 831 IČO: 48 38 02 96

Právní forma: příspěvková organizace dle zákona č.250/2000 Sb.

Areál Gymnázia Rokycany v ulici Mládežníků 1115/II byl otevřen 1.9.1995. Skládá se z výukového pavilonu, sportovní haly a stravovacího zařízení. Zaměření gymnázia je všeobecné. Specializace na budoucí povolání lze docílit volbou volitelných seminářů v posledních třech letech studia. Při výběru seminářů se snažíme vyjít vstříc všem kombinacím, které si studenti zvolí. Semináře se tedy nedělí do humanitních nebo přírodovědných bloků. Gymnázium nabízí mnoho možností sportovního vyžití. Po celý rok jsou pořádány různé sportovní akce, které si u studentů získaly velkou oblibu. Na škole je vybudována posilovna, kterou mohou studenti využívat jak v hodinách tělesné výchovy, tak i ve svém volném čase.

Škola je velmi dobře vybavena. Nacházejí se zde počítačové učebny, jazykové učebny, laboratoře a specializovaná pracoviště pro jednotlivé předměty. V posledních třech letech studia je zařazena škála volitelných předmětů, která umožňuje studentům profilaci v oborech, které budou předmětem jejich dalšího vzdělávání. Mezi vyučované cizí jazyky patří anglický jazyk, německý jazyk, francouzský jazyk, ruský jazyk, latina a nepovinně španělský jazyk. Počet přijatých žáků na vysoké školy se pohybuje mezi 7-80 % přihlášených, na přírodovědné a technické obory je to 100%. Cílem školy je nabídka kvalitního všeobecného vzdělání, které umožní bezproblémové

studium na vysokých školách-vzdělání v příjemném prostředí předkládané fundovanými pedagogy, kteří mají kladný vztah k mladé generaci a pochopení pro sportovní a jiné záliby studentů. Nabídka doplněná sportovními a kulturními akcemi a spoustou zájezdů a exkurzí. Gymnázium je pilotní školou pro tvorbu školních vzdělávacích programů (47).

Sportovní aktivity:

<u>Když gympl tančil sambu....</u>	1. červenec 2016
<u>Výsledky soutěže o nejlepšího sportovce gymnázia</u>	23. červen 2016
<u>Sportovce roku určí Vršíčekman</u>	1. červen 2016
<u>Basketbalový maraton 2016 - výsledky</u>	17. březen 2016
<u>Sportovec gymnázia - průběžné výsledky</u>	12. listopad 2015
<u>O sportovci roku rozhodne Vršíčekman!</u>	3. červen 2015
<u>Basketbalový maraton 2015 - výsledky</u>	23. březen 2015
<u>Laťka gymnázia 2014 - výsledky</u>	8. prosinec 2014
<u>Basketbalový maraton 2014 - výsledky</u>	17. březen 2014
<u>Laťka gymnázia 2013 - výsledky</u>	9. prosinec 2013
Turnaj ve stolním tenise, Běh Gymnázia a SOŠ a Futsalový turnaj 2013/2014	

10.2.1 Finanční hospodaření školy

Škola využívá finančních prostředků ze státního rozpočtu i od svého zřizovatele, kterým je Plzeňský kraj. Tyto finance jsou určeny především na provoz školy a na zaměstnanecké mzdy. Využívá také podporu z Evropské unie ze sponzorských darů, poplatků ze sdružení rodičů a přátel dětí školy. Z tabulky č. 1 je patrné, že škola měla investiční výdaje v roce 2015 vyšší než v roce 2013 viz. tabulka č. 2. U neinvestičních výdajů z roku 2015 se to oproti roku 2013 liší jen minimálně. Zatímco škola v roce 2015 měla přímé výdaje 23 924 v roce 2013 byly tyto přímé výdaje vyšší a to 25 869. Na mzdové náklady bylo vynaloženo v roce 2015 16 667 tisíc Kč. V roce 2013 šlo na mzdové náklady 18 713 Kč což je více než v roce 2015. Provozní výdaje v roce 2015 byly 8 443 Kč a v roce 2013 byly provozní výdaje školy 9 644 Kč kdy v roce 2013 byly vyšší než v roce 2015. Příjmy školy byly v roce 2015 nižší než v roce 2013 což je patrné z tabulky č. 1 a 2. Škola měla v roce 2015 zisk z hlavní činnosti 1 tisíc korun a z hospodářské činnosti 73 tisíc korun. V roce 2013

bylo hospodaření školy nižší než v roce 2015 a to, že zisk z vlastní činnosti byl nulový a z hospodářské činnosti to činilo 17 tisíc korun.

V porovnání z I. pololetím 2014 a I. pololetím 2016 je následující. V I. pololetí 2016 byly investiční výdaje nižší než v roce 2014. U neinvestičních výdajů byl rok 2014 vyšší než rok 2016. Přímé výdaje byly v I. pololetí 2014 vyšší než v I. pololetí 2016. Provozní výdaje měla škola v I. pololetí 2016 vyšší než v I. pololetí 2014. V I. pololetí 2014 byly nejvyšší tyto provozní výdaje a to výdaje na potraviny, teplo, odpisy majetku a služby. A v I. pololetí 2016 byly provozní výdaje nejvyšší u potravin, tepla a majetkových odpisů. Příjmy v I. pololetí 2014 byly vyšší než v I. pololetí 2016. A co se týká finanční situace tak I. pololetí 2014 bylo finančně vyšší než v I. pololetí 2016. I když výsledek hospodaření byl v roce 2013 a I. pololetí 2014 nižší než v roce 2015 a I. pololetí 2016. V obou srovnávaných letech byl výsledek hospodaření příznivý, neboť se pohyboval v kladných hodnotách (47).

HOSPODAŘENÍ ŠKOLY 2015/I. POLOLETÍ 2016

Tabulka č. 1

Výdaje:	2015	I. pololetí 2016
v tisících Kč		
investiční	1 420	135
neinvestiční	32 357	16 585
z toho:		
- přímé výdaje	23 924	11 772
mzdové náklady	16 667	8 440
zákonné odvody, FKSP	5 781	2 929
rozvojové programy	1 015	130
ONIV	461	273
z toho:		
učebnice	46	6
cestovné	108	91
náhrada mezd v době nemoci	48	22
- provozní výdaje	8 433	4 813
z toho:		
spotřeba materiálu	460	208
potraviny	1 683	1030
voda	358	199
plyn	581	372

elektrina	861	284
teplo	1 110	571
opravy a údržba	317	683
služby	830	391
ostatní náklady	186	2
odpisy majetku	1 518	781
mzdové náklady VČ	529	292
Příjmy:	32 431	16 359
dotace - přímá	22 909	11 775
rozvojové programy	1 015	571
dotace - provozní	5 751	2 824
příjem z vlastních fondů	70	
ostatní příjmy z vlastní činnosti	1902	1 213
příjem z pronájmu	784	395
Výsledek hospodaření:		
zisk z hlavní činnosti	1	
z hospodářské činnosti	73	

Zdroj: Hospodaření školy za rok 2015 a I. pololetí 2016, vlastní zpracování

HOSPODAŘENÍ ŠKOLY ZA ROK 2013/I. POLOLETÍ 2014

Tabulka č. 2

Výdaje (v tisících Kč):	2013	I. pololetí 2014
investiční	796	369
neinvestiční	35 513	16 719
z toho:		
přímé výdaje	25 869	12 309
z toho:		
mzdové náklady	18 713	8 823
zákonné odvody, FKSP	6 503	3 074
rozvojové programy	143	156
ONIV	510	256
z toho:		
učebnice	6	6
cestovné	70	73
náhrada mezd v době nemoci	74	41
- provozní výdaje	9 644	4 410
z toho:		
spotřeba materiálu	285	293
potraviny	1 779	1 042

voda	324	151
plyn	595	240
elektřina	1069	515
teplo	1 288	649
opravy a údržba	762	83
služby	1 231	266
ostatní náklady	153	69
odpisy majetku	1 516	749
mzdové náklady VČ	642	353
Příjmy:	35 530	17 242
dotace - přímá	25 726	12 278
rozvojové programy	143	156
dotace - provozní	5 876	3 132
příjem z rezervního fondu	757	0
ostatní příjmy z vlastní činnosti	2 313	359
příjem z pronájmu	715	359
Výsledek hospodaření:		
zisk z hlavní činnosti	0	
z hospodářské činnosti	17	

Zdroj: Hospodaření školy za rok 2013 a I. pololetí 2014, vlastní zpracování

10.3 Institucionální analýza Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara

CHARAKTERISTIKA ORGANIZACE:

Název organizace: Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara

Adresa: Plzeň, Klatovská 109

telefon: 377 423 378 (vrátnice), 377 441 641 (ředitel)

fax: 377 422 640

internetové stránky: <http://www.spstrplz.cz/>

IČO: 69457425

REDIZO školy 610100645

Právní forma: příspěvková organizace dle zákona č. 250/2000 Sb

Zřizovatel: Plzeňský kraj, Škroupova 18, 301 00 Plzeň

10.3.1 Charakteristika školy

Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara Plzeň, Klatovská 109 vznikla 1. 7. 2011 sloučením dvou škol. Obě původní školy mají naprosto odlišné zaměření a někdy velmi rozdílné problémy. K 1. 9. 2016 má škola 1168 žáků denního studia a 143 zaměstnanců. Celý pedagogický kolektiv i ostatní nepedagogičtí pracovníci se snaží žáky pochopit, získat si jejich důvěru, působit na ně svým vlastním příkladem a vytvářet přátelskou atmosféru. Třídní učitelé pravidelně seznamují žáky svých tříd s aktuálními událostmi školy a průběžně řeší problémy. Škola komunikuje s rodinami žáků při pravidelných třídních schůzkách. V případě potřeby se mohou rodiče samostatně informovat nebo jsou do školy zváni.

Samotné sociální klima ve škole, důvěra a pocit bezpečí jsou základními kameny prevence a lze je realizovat s podporou ředitele školy a s podporou celého pedagogického sboru.

Prevence nežádoucích návyků a závislostí a výchova ke zdravému životnímu stylu se z organizačního hlediska dotýká nejen metodika prevence, popř. výchovného poradce, ale i všech pedagogických pracovníků školy, zejména třídních učitelů (48).

10.3.2 Preventivní programy

Preventivní program je konkrétní dokument školy zaměřený zejména na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností. Je založen na podpoře vlastní aktivity žáků, pestrosti forem preventivní práce s žáky, zapojení celého pedagogického sboru školy a spolupráci se zákonnými zástupci žáků školy.

Každý pedagogický pracovník dbá, aby uplatňovaná prevence rizikového chování u žáků byla prováděna komplexně, tj. ve všech oblastech, jichž se prevence rizikového chování u žáků dotýká:

- a) oblast zdravého životního stylu (výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa a pohybové aktivity),
- b) oblast společenskovední (komunikace, sociální dovednosti a kompetence),
- c) oblast přírodovědná (biologie člověka, fyziologie, chemie),
- d) oblast rodinné a občanské výchovy,

e) oblast sociálně-právní.

Všichni pedagogičtí pracovníci budou seznámeni s preventivním programem školy prostřednictvím intranetu a vyzváni ke spolupráci při zachycování varovných signálů spojených s možností rozvoje rizikového chování u jednotlivých žáků a tříd a při preventivní práci s třídními kolektivy apod. Také budou opět požádáni zejména třídní učitelé o pomoc při zamýšlení se nad tím, čemu bychom měli věnovat největší pozornost, na co je podle nich se třeba soustředit, kde vidí největší problémy. Mezi hlavní programy patří i zdravý životní styl, který má naučit studenty správné životosprávě.

Zdravý životní styl

- Podporovat zdravý životní styl žáků – životospráva, duševní hygiena, režim dne, stres...
- Upevňovat kladný vztah ke svému tělu
- Seznámit žáky s různými styly života – vrcholový sport, modelky, vegetariánství, život v komunitách apod.
- Předcházet negativním vlivům médií a reklamy – ideál krásy, odtržení od reality, módní trendy apod.
- Předcházet vzniku poruch příjmu potravy – anorexie, bulimie – beseda pro žákyně 4. r.
- Upevňovat a rozvíjet kladný vztah k životnímu prostředí – ekologii
- Naučit žáky poskytnout první pomoc – Presentace Zdravotnické záchranné služby Plzeňského kraje pro žáky 1. ročníků
- Exkurze u Zdravotnické záchranné služby Plzeňského kraje pro žáky studijního oboru sociální činnost
- Den otevřených dveří MAMMA HELP centrum Plzeň, Žlutická 2
- Vhodné sportovní aktivity
- Beseda s PČR – bezpečnost v dopravě – rizika mladých řidičů (48)

10.3.3 Aktivity školy ve školním roce 2015/2016

Školní rok 2015/2016 byl pátým školním rokem po sloučení obou škol. Konaly se proto aktivity, které byly společné pro obě školy. Proběhly např. adaptační kurzy, beseda s pracovníky Zdravotnické záchranné služby Plzeňského kraje, beseda s Městskou policií Plzeň, prevence drogové ve spolupráci s Policií ČR a MPP. Proběhl on-line seminář o HIV ve spolupráci s organizací AIDS POMOC. Beseda s MUDr. Luhanovou o poruchách

příjmu potravy a další zajímavé akce. Zájem žáků byl velký a byli s uskutečněnými aktivitami spokojeni a doporučili by je pro organizaci i v příštím školním roce. Beseda s MUDr. Uzlem se z organizačních důvodů, které nebyly na straně školy, neuskutečnila. V minulém školním roce se žáci zúčastnili i dalších aktivit např. Jeden svět na školách. Žáci naší školy se také velmi úspěšně účastnili sportovních i odborných soutěží.

10.4 Finanční hospodaření školy

Škola využívá finančních prostředků ze státního rozpočtu i od svého zřizovatele, kterým je Krajský úřad Plzeňského kraje. Tyto finance jsou určeny především na provoz školy a na zaměstnanecké mzdy. Využívá také podporu z Evropské unie ze sponzorských darů, poplatků ze sdružení rodičů a přátel dětí školy. Dále získávají finance za pronájmu (včetně pronájmu pro reklamu), dále jsou to příjmy z produktivní činnosti v rámci výuky. Celkový příjem školy je 82 570 Kč což je vyšší než v Gymnáziu a SOŠ v Rokycanech v letech 2013/2014. Dále škola čerpá finanční prostředky z dotací ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy na přímé náklady, dotace z Plzeňského kraje na provozní náklady, na podporu motivace v technickém vzdělávání, na čerpání na projekt ROP, na projekt technik, na opravu sociálního zařízení ve školních dílnách. Z ministerstva školství mládeže a tělovýchovy škola dostává dotace v rámci programu zvýšení platů pedagogických pracovníků, dále jsou to další dotace jako je např. dotace v rámci podpory odborného vzdělání 2014, program zvyšování platů pracovníků reg.školství a dotace v programu hodnocení škol (48).

Zpráva o hospodaření za rok 2014

(Údaje v tis. Kč)

a) příjmy

	Hlavní činnost	Doplňková činnost	celkem
PŘÍJMY CELKEM	81 991	579	82 570
Příjmy investiční - celkem	4 389	0	4 389
Projekt ROP - inv.dotace spolufinanc. z EU na pořízení výpočetní techniky, rekonstrukci dat. sítě v CPV	4 389		4 389
Příjmy neinvestiční - celkem	77 602	579	78 181

Dotace z MŠMT na přímé náklady	51 699		51 699
Dotace od Plz.kraje na provozní náklady	12 687		12 687
Dotace od Plz.kraje na podporu motivace k tech.vzdělávání	27		27
Dotace od Plz.kraje - čerpání na projekt ROP	122		122
Dotace m. Plzně na projekt technik	20		20
Dotace od Plz.kraje na opravu soc. zařízení ve šk. dílnách	1 500		1 500
Dotace od MŠMT v rámci programu Zvýšení platů pedagog. pracovníků	91		91
Dotace od MŠMT v rámci podpory odborného vzdělávání 2014	840		840
Dotace od MŠMT v rámci programu Zvýš.platů pracovníků reg.školství	323		323
Dotace od MŠMT v rámci programu Hodnocení škol	12		12
Projekty OPVK - využité neinv.dotace spolufinanc. z EU	6 184		6184
Projekt ROP - využité neinv.dotace spolufinanc. z EU	616		616
Příjmy z pronájmů (vč.pronájmů pro reklamu)	1 315		1315
Příjmy z produktivní činnosti v rámci výuky	131		131
Příjmy účtované v souvislosti s odpisy (odpisy z transferů)	1 692		1692
Ostatní příjmy z hlavní činnosti (bank.úroky, kopírování, opisy vysvědčení apod.)	187		187
Příjmy z doplňkové činnosti (odborné kurzy)		579	579
Užití vlastních fondů na neinvestiční výdaje (účtuje se do příjmů)	156		156

b) Výdaje

Výdaje celkem	78 308	448	78 756
Výdaje investiční - celkem	838	0	838
Myčka do školní jídelny pořízená z vlastních zdroj	69		69
Objednací terminál do školní jídelny pořízený z vlastních zdrojů	48		48
Rekonstrukce datové sítě financovaná z projektu ROP	508		508
Rekonstrukce svařovny plastů - pořízeno z vlastních zdrojů	104		104
Klimatizace serverovny v CPV	46		46
Rozšíření potrubního rozvodu CO2	63		63
Výdaje neinvestiční - celkem	77 470	448	77 918
Platy zaměstnanců	38 835	124	38 959
Ostatní platby za provedené práce a odstupné	3 498	80	3 578
OPPP - odměny žáků	40		40
Náhrady mezd v době nemoc	117	1	118
Zdravotní a soc.pojištění, odvody na FKSP	14 222	44	14 266

Zákonné pojištění odpovědnosti zaměstnavatele	166	1	167
Závodní preventivní péče	39		39
Náklady závodního stravování	162		162
Příspěvky zaměstnancům na obědy	57		57
Cestovné	149		149
Vzdělávání DVPP (hrazené z přímé dotace)	24		24
Vzdělávání ostatní (hrazené z přímé dotace)	61		61
Vzdělávání hrazené z projektů OPVK	188		188
Ochr.prac.pomůcky, hyg.potřeby apod.	143	1	144
Učební pomůcky - celkem 820 tis., z toho:			
Učební pomůcky hrazené z přímé dotace: nářadí pro TEV, výpočetní technika, 1x radiomagnetofon, nářadí pro školní dílny, prezentéry, stolky pod PC, dataprojektor, router	59		59
Učební pomůcky hrazené z vlastních zdrojů: 4xsvářecí stolky, pomůcky do učebny, 2 při výuce vyrobené modely (elektromobil, dálk. řízené auto)	153		153
Učební pomůcky hrazené z účelového daru (MO Plzeň1) - kalkulačky	2		2
			0
Učební pomůcky hrazené z dotací EU (projekty OPVK): nářadí dílen, sada frézek, čidla, hořáky, kalkulačka, nářadí pro projekty, úhlová bruska, progr. automat, výukové postery, osciloskop, folie na svař., jiné pomůcky pro svařování.	606		606
Drobný nehmotný majetek - celkem 113 tis., z toho:			
Programové vybavení pro výuku hrazené z přímé dotace MŠMT: SW Office, SW Windows, SW E-učitel, SW Visio	82		82
Programové vybavení pro pedag.vedení: SW Profesor, SW Zákony ČR,SW pro řízení školy - hrazené z provozní dotace	6		6
Software pro výuku - hrazeno z dotací EU (projekty OPVK): SW licence pro přístup k ČSN online- proj. Modernizace	7		7
Ostatní nehmotný majetek pro výuku hrazený z projektů OPVK: speciálně pro nás vyrobené filmy pro publicitu týkající se svařování plastů	18		18
Odborná literatura pro výuku hrazená z přímé dotace MŠMT	25		25
Drobný hmotný majetek - celkem 136 tis., z toho:			
Drobný majetek hrazený z příspěvku na provoz: 6x konvice, mobil.telefon, 3x Pc, čtecí jednotka, vysavač, řezačka, schůdky, 2x lampa, kalkulačka, kompresor, ventilátory, silikon. pistole	89		89
Nábytek - vlastní výroba (šatní skřínky, stoly na svař., police,)	40		40
Drobný majetek pořízený z dotací EU (projekty OPVK): skartovačka, vazač HP	7		7
Tepelná energie	4 122	3	4 125

Elektrická energie	1 454	5	1 459
Vodné	184	3	187
Stočné (včetně srážkové vody)	488	2	490
Stlačený vzduch a plyn	7		7
Telekomunikační služby vč.internet	360		360
Opravy a údržba	2 851		2851
Nájemné	686	31	717
Odpisy majetku	3 625		3625
Různý materiál pro výuku, provoz, údržbu a opravy (vč.poh.hmot)	2030	99	2 129
Softwarové práce - údržba a aktualizace	282		282
Služby konzultační a poradenské	209		209
Ostatní provozní náklady - odpad, ochrana majetku, poštovné, pojištění, revize, různé služby, bankovní poplatky aj.)	2 377	54	2 431

c) Hospodářský výsledek

	Hlavní činnost	Doplňková činnost	celkem
Hospodářský výsledek před zdaněním	132	131	263
Daň z příjmů (z pronájmů a doplňk.činnosti)	63	7	70
Hospodářský výsledek po zdanění	69	124	193

Zdroj: Hospodaření školy za rok 2014, vlastní zpracování

10.5. Aktivity

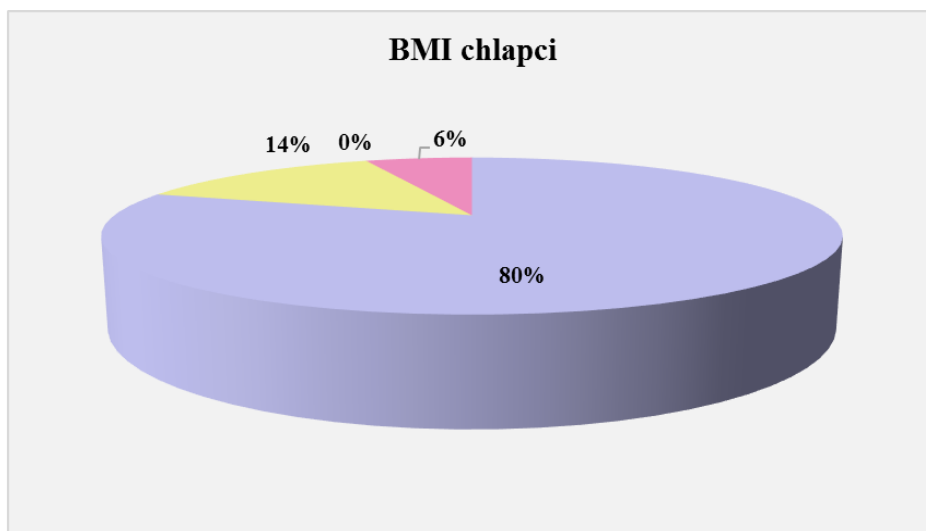
Škola každý rok nabízí sportovní kurzy, které pořádá sama. Studenti si ze sportovních kurzů mohou vybrat buď lyžarské kurzy (tuzemské, Alpy), sportovní kurzy (Španělsko, vodácký kurz), cyklistický kurz. Dále škola se účastí sportovních soutěží, které pořádá AŠSK a tyto soutěže se týkají například sportovní gymnastiky, atletiky, volejbal, basketbal, házená, florbal, fotbal, pohybové skladby a další. Škola dále pořádá školní sportovní soutěže. Tyto soutěže jsou pouze pro naše studenty školy a jedná se především o tyto soutěže jako je například Borská výzva, florbal, fotbal, plavecká štafeta, vánoční laťka a jiné.

10.5.1 Zhodnocení BMI studentů na školách v Plzeňském kraji

Školy provádí každoročně pravidelné vážení a měření svých žáků, jež se uskutečňuje vždy na začátku školního roku v rámci tělesné výchovy. Z výpočtu BMI studentů byly tyto

údaje použity v říjnu 2015. Výsledné hodnoty byly poté zaneseny do grafu, zohledňujícího také pohlaví a věk jednotlivých studentů, kterého dosahovali začátkem školního roku. Po klasifikaci BMI byl stanoven počet studentů, kteří mají normální váhu, podváhu, nadváhu či obezitu.

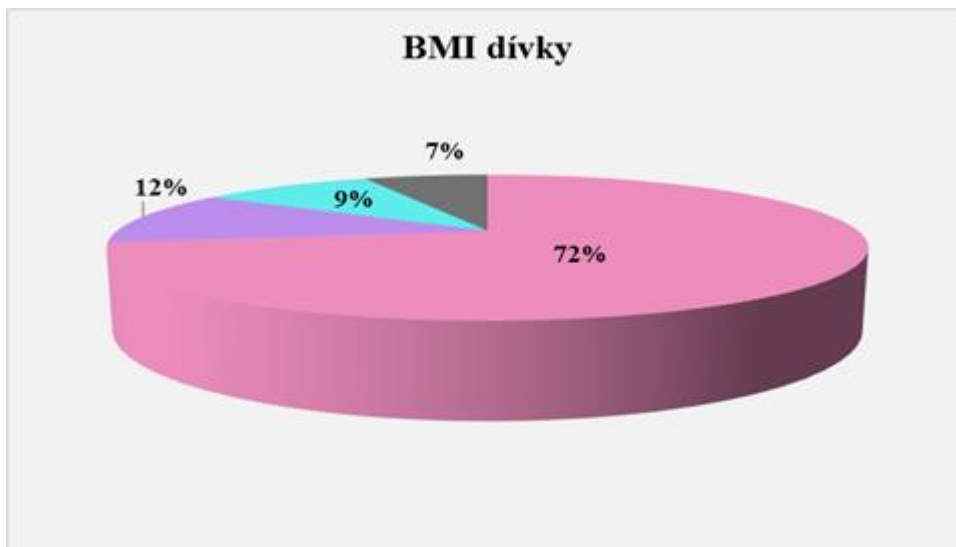
Graf č. 1 – BMI chlapci



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu, který byl zaměřen na BMI u chlapců patrné, že 80% BMI je normální, 14% má obezitu, 0% chlapců má podváhu a 6% chlapců má nadváhu.

Graf č. 2 – BMI dívky



U dívek se BMI pohybuje v počtu 72% normál, 12% obezita, 9% podváha a 7% nadváha.

Z obou dvou chrafů vyplívá, že normální postavu mají chlapci než dívky, obezitou trpí více chlapci, podváhou trpí spíše dívky než chlapci. Nadváhou trpí větší procento dívek než chlapců.

Naměřené hodnoty je nutno brát s určitou rezervou. BMI se neprojevuje jako stoprocentně spolehlivý ukazatel, neboť nebere ohled na děti, které mají problémy s růstem v určitém věku a nedosahují předpokládané výšky. V tomto ohledu může být poněkud zkreslující. Dále je třeba připustit, že hlavní roli ve výchově k zdravému životnímu stylu hraje rodina, tzn., zejména ona se podílí na těchto výsledcích. Svou roli hraje také genetická predispozice k nadváze či obezitě, které se dá zamezit zdravým stravováním a dostatečným pohybem. Škola má v tomto ohledu šanci tuto situaci významně ovlivnit (39).

11. Vyhodnocení a doporučení

11.1 Vyhodnocení

Z výsledků provedených analýz není možné zcela potvrdit předem stanovenou hypotézu, že daná instituce plní své povinnosti v oblasti zdravého životního stylu, neboť byly zjištěny některé nedostatky, zejména v oblasti zdravého stravování, na které se práce zaměřuje přednostně. Školní jídelny k přípravě pokrmů používá dochucovadla a některé

polotovary, jež obsahují velké množství konzervantů a glutamátů. Naopak pozitivní bodem je, že se snaží nezařazovat do jídelníčku tučná a sladká jídla, dopřávají strávákům dostatečné množství ovoce a kromě ochuceného mléka a čajů každý den nabízí čistou vodu. Změnou jídelníčku by pomohlo, kdyby byly více zařazovány bezmasá zeleninová jídla a jídla z luštěnin a pokrmů z ryb. K hlavnímu jídlu by měla být oblohou spíše čerstvá zelenina, salát místo často podávané sterilované zeleniny.

Ve školních bufetech na obou školách jsou nabízeny jak zdravé potraviny (zejména mléčné výrobky), tak i potraviny méně vhodné od sladkých sušenek až po slané brambůrky či jiných laskomin a pochutin. Škola pořádá každoročně velké množství akcí na podporu zdraví. Akce pořádané školou jsou převážně spojeny se zdravým pohybem a prevencí proti patologickým jevům. Pro zdravé stravování se neobjevuje příliš velké množství aktivit. S rodiči se komunikuje převážně formou třídních schůzek a někteří rodiče se snaží škole pomáhat. Webové stránky, které slouží též jako jeden z komunikačních prostředků, obsahují dostatečné množství pro rodiče potřebných informací. Vybavení a prostory školy se ukázaly jako poměrně dostatečné k vzhledem kapacitě plnění povinností zdravého životního stylu. Vybavení školní jídelny a kuchyně se zdá být odpovídající svým charakterem prováděné činnosti. V prostorách celé školy dochází k pravidelné údržbě většinou během prázdnin. Pedagogický personál v obou školách, tak i provozní personál má dostatečnou kvalifikaci a někteří si vysokoškolské vzdělání doplňují. Někteří zaměstnanci instituce školení, týkající se zdravého životního stylu. Finanční zabezpečení školy, lze říci, že zodpovědně hospodaří s prostředky na její provoz, ale nemůže si dovolit velké investice. Z tohoto důvodu se snaží plně využívat dotačních programů a grantů, jež jsou k dispozici. Školou vyvíjené aktivity v oblasti stravování mohou mít z části velký vliv na tělesnou váhu studentů. Pro zlepšení celé situace by se měla nejen zlepšit úroveň stravování ve škole, ale také by se mělo zapracovat na spolupráci s rodiči v oblasti zdravého stravování, kteří mají na vštěpování zdravých zásad svým potomkům největší podíl (39).

11.2 Doporučení

Na základě zjištěných údajů závěrečného zhodnocení byla přímo ředitelce Gymnázia a SOŠ v Rokycanech a řediteli Střední průmyslové školy strojnické a Střední odborné školy profesora Švejcara navržena tato doporučení:

- **Člověk a zdraví**

Charakteristika vzdělávací oblasti Zařazení oblasti Člověk a zdraví do vzdělávání umožňuje prohloubit vztah žáků ke zdraví, posílit rozumové a citové vazby k dané problematice a rozvinout praktické dovednosti, které určují zdravý životní styl a kvalitu budoucího života v dospělosti. Zařazení této vzdělávací oblasti vychází i z předpokladu, že dobře připravení a motivovaní absolventi gymnázií mohou později výrazně ovlivňovat životní a pracovní postoje ke zdraví v celé společnosti. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se vzdělávacími obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova navazuje ve svých výstupech i obsahu na stejnojmennou vzdělávací oblast pro základní vzdělávání. Jestliže se základní vzdělávání zaměřovalo především na utváření vztahu ke zdraví a na poznávání preventivní ochrany vlastního zdraví a bezpečí, vzdělávání na gymnáziu směřuje důsledněji k získání schopnosti aktivně podporovat a chránit zdraví v rámci širší komunity. Znamená to, že absolvent gymnázia by měl být připraven sledovat, hodnotit a v daných možnostech řešit situace související se zdravím a bezpečností i v rámci své budoucí rodiny, pracoviště, obce atd. Významnou roli při tom hraje větší schopnost žáků získávat informace, analyzovat jejich obsah, ověřovat (uplatňovat) poznané v praktických činnostech, diskutovat o vzniklých problémech, o jejich prožívání, o vlivu konkrétních postupů řešení na zdraví atd. Realizace této vzdělávací oblasti tak (v porovnání se základním vzděláváním) daleko více staví na samostatnosti žáků, na jejich aktivním přístupu k dané problematice, na osobních zkušenostech a názorech, ale i na uvědomějším utváření vztahů k jiným osobám i okolnímu prostředí, na větší zodpovědnosti za bezpečnost a zdraví, na organizačních schopnostech atd. Výchova ke zdraví má ve vzdělávání především praktický a aplikační charakter. V návaznosti na přírodovědné a společenskovední vzdělávání a s využitím specifických informací o zdraví směřuje především k hlubšímu poznávání rizikového a nerizikového chování (v partnerských vztazích, rodičovských rolích, ve

styku s návykovými látkami a jinými škodlivinami, při ohrožení bezpečí atd.) a k osvojování praktických postupů vhodných pro všestrannou aktivní podporu osobního, ale i komunitního a globálního zdraví (v běžném životě i při mimořádných událostech).

Tělesná výchova usiluje o trvalý vztah k pohybovým činnostem a o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. Vychází především z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (možností). Využívá k tomu specifických emočních prožitků, sociálních situací a bioenergetických zátěží v individuálně utvářené nabídce pohybových činností (od zdravotně rekreačních až po výkonnostní). Z hlediska celoživotní perspektivy směřuje tělesná výchova k hlubší orientaci žáků v otázkách vlivu pohybových aktivit na zdraví. Vede je k osvojení a pravidelnému využívání konkrétních pohybových činností (kondičních a vyrovnávacích programů) v souladu s jejich pohybovými zájmy a zdravotními potřebami. Významná zůstává otázka bezpečnosti a úrazové prevence při pohybových činnostech. Velká pozornost je i nadále věnována rozvoji pohybového nadání i korekcím pohybových znevýhodnění (oslabení). Je třeba i nadále dbát na to, aby pohled na problematiku zdraví nebyl úzce oborový a podpora zdraví prolínala celým vzděláváním i režimem školy

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede studenta k:

poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování;

poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy;

přebírání odpovědnosti za zdraví, bezpečnost a kvalitu životního prostředí; upevňování vazeb: zdraví – tělesná, duševní a sociální pohoda (zdatnost) – péče o zdraví a bezpečnost – odpovědnost – vzájemná pomoc – prožitek – vzhled – vitalita – výkonnost – úspěšnost – sociální stabilita – zdraví;

uplatňování zdravého způsobu života a aktivní podpory zdraví: zařazování osvědčených činností a postupů z oblasti hygieny, stravování, pohybu, osobní bezpečí, partnerských vztahů;

schopnosti diskutovat o problematice týkající se zdraví, hledat a realizovat řešení v rozsahu společných možností;

zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života;

aktivní ochraně zdraví před návykovými látkami a jinými škodlivinami; osvojení způsobů účelného chování a poskytnutí (zajištění) nezbytné pomoci v situacích ohrožení zdraví a bezpečí, včetně mimořádných událostí;

vnímání pohybové činnosti jako zdroje zdravotních účinků, ale i uměleckých, emočních, společenských a jiných prožitků;

poznávání historie i současnosti společenského a sportovního života a k hodnocení konkrétních jevů souvisejících se zdravím (49).

- **Výchova ke zdraví**

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

Očekávané výstupy:

student

usiluje o pozitivní změny ve svém životě související s vlastním zdravím a zdravím druhých zařazuje do denního režimu osvojené způsoby relaxace; v zátěžových situacích uplatňuje osvojené způsoby regenerace podle konkrétní situace zasáhne při závažných poraněních a život ohrožujících stavech.

Učivo

- vliv životních a pracovních podmínek a životního stylu na zdraví v rodině, škole,
- obci zdravá výživa – specifické potřeby výživy podle věku, zdravotního stavu a profese
- hygiena pohlavního styku, hygiena v těhotenství
- první pomoc při úrazech a náhlých zdravotních příhodách
- psychohygiena – předcházení stresům v mezilidských vztazích, zvládání stresových situací, efektivní komunikace, hledání pomoci

- **tělesná výchova**

Vzdělávací obsah

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

student:

- organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity
- ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy
- usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití
- vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití
- využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci
- připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení
- uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí
- poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách (49).

- **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

Očekávané výstupy

student:

- provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů zvládá
- základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení

- posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně
- respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících

Učivo

- **pohybové dovednosti a pohybový výkon**
- **pohybové odlišnosti a handicap** – věkové, pohlavní, výkonnostní
- **průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení**
- **pohybové hry různého zaměření**
- **gymnastika** – akrobacie; přeskoky a cvičení na náradí; cvičení s náčiním
- **kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)
- **úpoly** – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)
- **atletika** – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh); skok do výšky nebo do dálky (podle materiálního vybavení školy); hody, vrh koulí
- **sportovní hry** – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště
- **plavání** – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc

unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)

- **lyžování** – běžecké, sjezdové; snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků)
- **další moderní a netradiční pohybové činnosti** (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků) (49).

- **Zapojení se do projektů ohledně zdravého stravování**

Prvním krokem kupředu bude pro školu jistě pomoc odborníků v oblasti zdravého stravování.

- **Změna jídelníčku**

Než by škola přistoupila ke změně kvalitnějšího jídelníčku mohla by pro rodiče škola připravit tyto konkrétní změny. Dále by mohla uspořádat ochutnávky, kde by s novými pokrmy rodiče seznámili. Ukázkový den „změna jídelníčku by probíhal formou prezentace nového jídelníčku rodičům. Kuchařky by připravily malou ukázkou nových jídel určených pro změnu jídelníčku a rodiče by byli pozváni na ochutnávku nových a kvalitnějších pokrmů do školní jídelny, spojenou s přednáškou o zdravé výživě dětí od nutričních terapeutů, kteří se touto problematikou zabývají a umí poradit v této problematice. Dále by bylo umožněno známkou i slovně ohodnotit, jak by se nový jídelníček líbil. Též bylo navrženo ředitelce školy rodičům prezentovat rozdíl mezi některými klasickými a kvalitnějšími surovinami. Při používání kvalitnějších surovin je nutno si trochu připlatit (39).

Příklady cenových rozdílů u kvalitnějších potravin:

a) Celozrnné vs. klasické těstoviny

500g klasických těstovin..... 25 Kč

Cena za 1 porci (125g).....5 Kč

400g celozrnných těstovin.....45 Kč

Cena za 1 porci (125 g).....10,4 Kč

Porce celozrnných těstovin stojí o 5,4 Kč více.

b) Bílá vs. celozrnná mouka

1 kg bílé mouky.....15 Kč

Na 3 ks knedlíků (cca potřeba 75g mouky1)..... 1,1 Kč

1kg celozrnné mouky.....38 Kč

Na 3 ks knedlíků (cca potřeba 75g mouky).....2,9 Kč

c) ušlehaný tvaroh s ovocem vs. smetanový jogurt

250g ušlehané tvarohu s ovocem např. jablka10 Kč

Cena za 1 porci4 Kč

250g smetanového jogurtu23 Kč

Cena za 1 porci 12 Kč

Časté chyby ve stravování dětí:

1. nesnídají nebo snídají nevhodná jídla (sladké cereálie, sušenky, koblihy atd.)
2. pijí velké množství přeslazených limonád a džusů
3. zapomínají na zeleninu a ovoce
4. nezařazují vhodné mléčné výrobky
5. místo svačiny si koupí párek v rohlíku, bagetu, nebo brambůrky
6. konzumují příliš sladkostí, nahrazují jimi i svačiny. Ty jim kromě tuku a jednoduchého cukru nic nepřinášejí.

Důležitý je pitný režim, přibližně 2 litry tekutin denně. Pozor ovšem na slazené nápoje. Dále volte středně tučné jogurty s živými probiotiky, tvarohy a zakysaná mléka. Nevhodné jsou sýry tavené a plísňové, naopak tvrdé sýry, tvarůžky, sýr cottage, Almette nebo Lučina

dítěti klidně podávejte s celozrnným pečivem. Nezapomínejte na ryby, ty by měly být na talíři minimálně dvakrát týdně. Uzeniny se pokuste vyřadit, z masa upravujte především krůtí, kuřecí nebo králičí. Co se týče vajec, jsou povolena, ale ať dítě nesní více než čtyři kusy týdně. Nezapomínejte, že striktním zákazem sladkostí a dalších oblíbených jídel vaší ratolesti nic nezmůžete. Docílíte pouze toho, že dítě bude na mlsky nepřetržitě myslet, udělá všechno pro to, aby je získalo, a vždy, když je nebudete mít na očích, se přecpe. Dopřejte i silnějším dětem - ovšem přísně pod kontrolou - sem tam něco zakázaného!

Ukázkový jídelníček:

Snídaně: Cornflakes, nebo dobrá vláknina s mlékem, banán, či jiné ovoce, čaj

Celozrnný toust, lučina, krůtí šunka, zelenina

Žitný chléb, rybí pomazánka, zelenina

Svačina: Celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou, ovoce, nebo zelenina

Jogurtové mléko, bebe sušenky, ovoce

Křehký chléb, cottage, zelenina

Oběd: Zeleninová polévka, krůtí maso s rýží, čaj

Vývar s kuřecím masem, ryba s dušenou zeleninou, brambory, čaj

Luštěninová polévka, kuřecí maso s kuskusem, zeleninový salát

Svačina: Ochucené acidofilní mléko, celozrnné pečivo

Jogurt, ovocný salát

Tvarohový krém, ovoce

Večeře: Zapečená brokolice se sýrem, bramborová kaše

Plátek slunečnicového chleba, tvrdý sýr, ředkvičky

Zeleninový krém s tofu, pečivo

Desatero výživy dětí - souhrn

1. Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné produkty, přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Omezte solení; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem (50).

ZÁVĚR

Závěrem bych ráda shrnula svoji diplomovou práci, jejíž téma znělo „Zdravý životní styl mladé populace“.

Hlavní část práce byla zaměřena na zdravý životní styl mladé populace a faktory zdravého životního stylu, zejména správnou výživu, spánek, tělesnou aktivitu mladé populace, ale také faktory, které ohrožují zdraví – návykové látky jako je alkohol, drogy a kouření.

V práci byly dále popsány, zdravotní výchova, preventivní programy, charakteristika dětí staršího a mladšího školního věku ve vztahu k výživovým doporučením a vlivy působící na výživu mladé populace jako je například rodina, škola a reklama, výklad základních pojmů v oblasti zdraví a životního stylu - energetickou hodnotu základních živin a doporučený energetický příjem.

Součástí práce je i praktická část, kde se budu věnovat konkrétním institucím, kterými jsou Gymnázium a Střední odborná škola Rokycany a Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara, Plzeň. Praktická část si klade za cíl ověřit hypotézu, že si dané instituce plní své požadavky a poslání v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování a zda má k vykonávání této činnosti dostatek vybavení, personálu, financí. Ověření hypotézy probíhá právě v rámci analýzy institucí Bronislava Malinowského. Je sledován efekt dodržování zásad zdravé výživy daných institucí, porovnáním BMI indexů jednotlivých studentů škol. Po provedení těchto analýz následuje závěrečné vyhodnocení a stanovení doporučení pro danou instituci, které povede ke zlepšení situace.

Doporučení:

- zlepšit pravidelnost v konzumaci jídel během dne, většina mladých jí nepravidelně
- zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny během dne
- snížit konzumaci alkoholových a sladkých nápojů
- do pitného režimu zařadit nápoje s nižším obsahem cukru
- řídit se výživovými doporučeními WHO

- zlepšit spotřebu potravin snížením příjmu celkové energie, tuků, soli a cukru a zvýšením příjmu zeleniny, ovoce, brambor, mléka, luštěnin, celozrnných obilných výrobků a ryb

V dnešní moderní společnosti se dostává pojem „zdravý životní styl“ stále více do popředí. Je nutno zdůraznit, že mladá populace začíná upřednostňovat starost o své tělo, výživu a prostředí, ve kterém žije. Stávají se příznivci zdravého životního stylu, ať už je to základní výživa, stravovací návyky, odpočinek nebo pohybová aktivita. Uvědomují si, jak výše uvedené aspekty ovlivňují kvalitu jejich života, spánku, úroveň energie či schopnosti učit se a soustředit se.

Při změně stravovacích návyků a dodržování obecných doporučení rychle dochází k pozorovatelným pozitivním změnám, jako jsou: zmírnění obtíží spojených s pohybovým aparátem, nárůst hladiny energie, zlepšení nálady, zvýšení kvality spánku a dosažené úrovně regenerace po něm, úroveň fyzické kondice a s ní související změny ve složení a vzhledu těla a v neposlední řadě také všeobecně optimističtější pohled na svět kolem sebe.

LITERATURA A PRAMENY

1. GLEN MATTEN, AIDAN GOGGINS – Lži o zdraví (The Health Delusion) – Jak dosáhnout výjimečného zdraví, Brno: Nakladatelství JOTA s.r.o, 2013, s 332, ISBN 978-80-7462-315-8
2. Hygiena. Praha: Česká lékařská společnost J.E. Purkyně, c1994-2003, 10 v
3. CHRPOVÁ D. S výživou zdravě po celý rok, Praha: Grada Publishing, a.s., 136s.,2010, ISBN 978-80-247-2512-3
4. KVAPILÍK, J., SVOBODOVÁ, A. Člověk a alkohol, 1.vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n.p., 1985, 240 s. ISBN 08-091-85
5. KOTULÁN, Jaroslav. Zdraví a životní prostředí. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1991, 278 s. ISBN 8020101586
6. PAMPLONA ROGER, Jorge D. Vychutnej život: kniha o zdravé výživě. 1. vyd. Překlad Jan Hnát. Praha: Advent-Orion, 1998, 215 s., barev. obr. Život a zdraví. ISBN 8071721441
7. VÝŽIVA A POTRAVINY. Recenzovaný odborný časopis, Praha, 2012 (82), ISSN 1211-846X
8. PROVAZNÍK K., KOMÁREK L., KOMÁREK D., RÁŽOVÁ J. SCHNEIDEROVÁ D., ŠOLTYSOVÁ T. – Prevence v primární péči – doporučené postupy WHO 1 vyd. Praha – Státní zdravotní ústav Praha, 1997, 135s, ISBN 80-7071-107-8
9. MACHOVÁ J, KUBÁTOVÁ D. a kolektiv – VÝCHOVA KE ZDRAVÍ, GRADA Publishing a.s., U Průhonu 22, Praha, 1 vyd. Praha 2009, 296s, ISBN 978-80-247-2715-8
10. WASSERBAUER S. a kolektiv – VÝCHOVA KE ZDRAVÍ PRO VYŠŠÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY A STŘEDNÍ ŠKOLY, Zdravotní ústav se sídlem v Jihlavě, 2003, 46s, ISBN 80-7071-172-8
11. PETEREK, L. Životní styl a hodnotová orientace metalové subkultury. Brno, 2010, Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta – Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce Doc. PhDr. Dana Kvotová, PhD.
12. JURZYKOWSKÁ, L. Postoje dětí ke školnímu stravování. Praha, 2011, Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, 3. lékařská fakulta - Ústav výživy. Vedoucí práce MUDr. Jolana Rambousková, CSc.
13. Determinanty zdraví [online]. [cit. 24.8.2014] „Přístupný“ <http://www.viscojis.cz/onemocneni-vyziva/chronicka-neinfekcni-onemocneni/225-determinanty-zdravi>

14. Podpora zdraví [online]. [cit. 12.12.2014] „Přístupný”
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html>
15. Lékařský slovník [online]. [cit. 4.11. 2014] „Přístupný”
<http://lekarske.slovniky.cz/vyhledavani?dictionary=prevence&term=&x=0&y=0>
16. Spánek [online]. [cit. 5.8.2014] „Přístupný”
http://www.spirit.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1709%3Apatite-mezi-skivany-nebo-sovy&Itemid=64
17. Státní zdravotní ústav Praha [online]. [cit. 5.8. 2014] „Přístupný”
<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/spravna-vyziva>
18. Výživa [online]. [cit. 9.10. 2014] „Přístupný” <http://vladahadrava.xf.cz/>
19. Výchova ke zdraví [online]. [cit. 1.12. 2014] „Přístupný”
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>
20. Návykové látky [online]. [cit. 7.2. 2015] „Přístupný”
<http://www.uzis.cz/category/tematicke-rady/zdravotnicka-statistika/navykovove-latky>
21. Drogy [online]. [cit. 20.7. 2014] „Přístupný” <http://www.drogy.cz/drogy/kap-nase-drogova-kultura.html>
22. Zdraví 21 [online]. [cit. 6.9. 2014] „Přístupný” <http://www.czf.cz/soubory/zdravi21.pdf>
23. Výchova ke zdraví [online]. [cit. 28.8.2014] „Přístupný”
http://www.who.int/topics/health_education/en/
24. Státní zdravotní ústav Praha [online]. [cit. 8.8. 2014] „Přístupný”
http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/vychova_20ke_20zdravi.pdf
25. Státní zdravotní ústav Praha [online]. [cit. 8.8. 2014] „Přístupný”
<http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/publik.pdf>
26. Zdravotní politika [online]. [cit. 5.7.2014] „Přístupný”
<http://samba.fsv.cuni.cz/~hava/Zdravotni%20politika%20ZS%202012/CITANKA/1%20Uvod%20zdrav%20politika/Hava%20>
27. Katalog programů primární prevence pro Plzeň a okolí [online]. [cit. 25.2.2015] „Přístupný” http://www.kapezet.cz/admin/data/articleFiles/70/soubor_9496346.pdf
28. Výživové doporučené dávky [online]. [cit. 15.9. 2014] „Přístupný”
http://www.wikiskripta.eu/index.php/V%C3%BD%C5%BEivov%C3%A9_doporu%C4%8Den%C3%A9_d%C3%A1vky
29. Tělesná aktivita [online]. [cit. 10.10. 2014] „Přístupný”
<http://kolobka.netsranky.cz/clanky/33210-zravy-zivotni-styl.html>

- 30) Sociální patologie [online]. [cit. 10.10. 2016] „Přístupný“
https://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD_patologie
- 31) Nevhodné sexuální praktiky [online]. [cit. 10.9. 2016] „Přístupný“
https://cs.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1ln%C3%AD_patologie#Herbert_Spencer
- 32) Výživa [online]. [cit. 10.9. 2016] „Přístupný“
<https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BD%C5%BEiva>
- 33) Minerální látky [online]. [cit. 10.9. 2016] „Přístupný“
http://level.ffservis.cz/mineralni_latky.htm
- 34) Základní živiny [online]. [cit. 10.9. 2016] „Přístupný“
<http://www.menupodlegenu.cz/hlavni-ziviny/>
- 35) Pohyb [online]. [cit. 5.9. 2016] „Přístupný“ <http://www.fitnet.cz/magazin/pro-trenery/kolik-pohybu-denne-potrebuji-deti>
- 36) Zdravý pohyb [online]. [cit. 5.9. 2016] „Přístupný“
<http://www.nadacecz.cz/cs/projekty/oranzova-hriste/zdravy-pohyb.html>
- 37) Výživa a zdraví [online]. [cit. 5.8. 2016] „Přístupný“
http://eagri.cz/public/web/file/212427/Vyziva_a_zdravi.pdf - 37
- 38) Zdraví [online]. [cit. 5.8. 2016] „Přístupný“ www.szu.cz
- 39) DIVIŠOVÁ M., Zdravý životní styl mladé populace. Praha 2016, Diplomová práce. Česká zemědělská univerzita – Fakulta humanitních věd. Vedoucí práce PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.
- 40) Legislativa Krajské hygienické stanice [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný“
http://www.khsstc.cz/obsah/legislativa_82_1.html
- 41) Program mléko do škol [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný“
http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm
- 42) Program ovoce a zelenina do škol [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný“
<http://www.ovoceazeleninadoskol.cz/index.php?page=ovoce-do-skol>
- 43) Program škola podporující zdraví [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný“
<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
- 44) Program zdravá 5 [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný“ <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>

- 45) Program škola podporující zdraví [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
- 46) Program zdravá školní jídelna [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný <http://www.ctyrlistek.net/5-5/Zdrava-skolni-jidelna.aspx>
- 47) Stránky Gymnázia a SOŠ v Rokycanech [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný <http://www.gasos-ro.cz/web/>
- 48) Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara, Plzeň [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný http://www.spstrplz.cz/vyhledavani/?f_Act=Hledat&f_hledane=j%C3%ADdelna&f_ActSubmit=Hledat
- 49) Programy pro gymnázia [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný file:///C:/Users/Ve/Downloads/RVP_gymnazia.pdf
- 50) Zdraví dětí [online]. [cit. 23.11. 2016] „Přístupný <http://www.jakzhubnu.cz/fyzicke-zdravi/deti/deti-a-nadvaha.html>

SEZNAM ZKRATEK

Sb.	sbírka zákonů
ČR	Česká republika
WHO	Světová zdravotnická organizace
např.	například
MZČR	Ministerstvo zdravotnictví České republiky
SZÚ	Státní zdravotní ústav
KHS	Krajská hygienická stanice
p.	prevence
srov.	srovnání
lat.	latinsky
lat. venio.	latinsky přicházet
VDD	výživové doporučené dávky
MUDr.	doktor medicíny
EU	Evropská unie
BMI	Body mass index
tzv.	takzvaný
°C	stupeň Celsia
apod.	podobně
km	kilometr

mg	miligram
KVO	kardiovaskulární onemocnění
aj.	a jiné
atd.	a tak dále
kcal	kilokalorie
kJ	kilo Jouly
g	gram
LSD	Diethylamid kyseliny lysergové
D	vitamín D
OSN	Organizace spojených národů
ESPAD	Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách
EPA	kyselina Eikosapentaneová
DHP	kyselina Dekosahexaenová

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 BMI chlapci

Graf 2 BMI dívky

SEZNAM PŘÍLOH

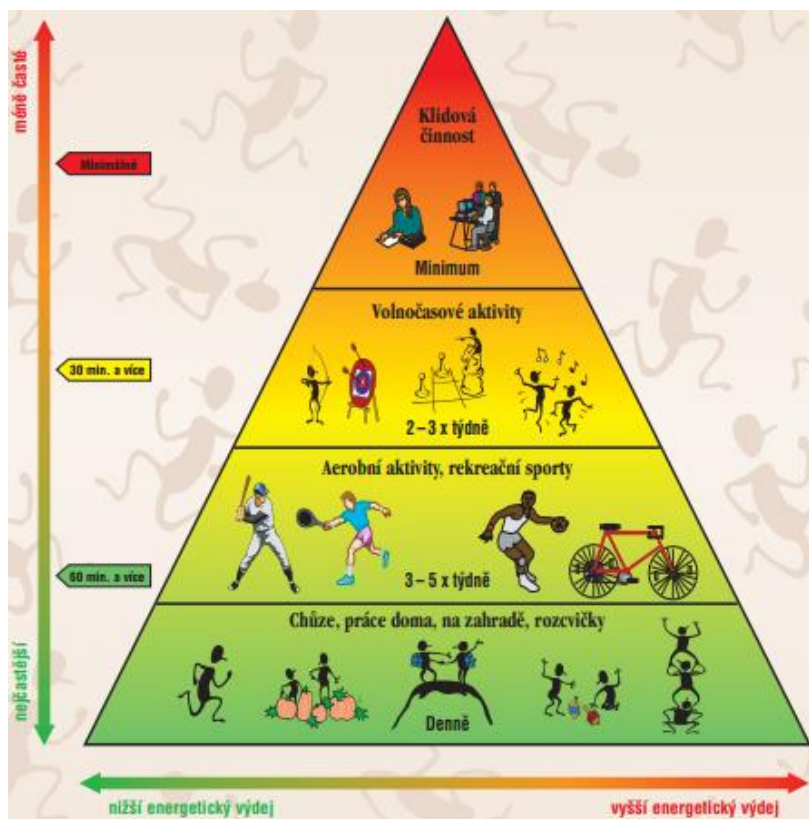
Příloha 1 – pohybová pyramida

Příloha č. 2 – tabulka BMI

Příloha č. 3 – finanční limity na nákup potravin

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – pohybová pyramida



Zdroj: <http://nutriweb.cz/cs/clanky/pohyb/hybejte-se>

Příloha č. 2 – tabulka BMI

		výška (cm)												
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
váha (kg)	50	22,22	20,81	19,53	18,37	17,30	16,33	15,43	14,61	13,85	13,15	12,50	11,90	11,34
	55	24,44	22,89	21,48	20,20	19,03	17,96	16,98	16,07	15,24	14,46	13,75	13,09	12,47
	60	26,67	24,97	23,44	22,04	20,76	19,59	18,52	17,53	16,62	15,78	15,00	14,28	13,61
	65	28,89	27,06	25,39	23,88	22,49	21,22	20,06	18,99	18,01	17,09	16,25	15,47	14,74
	70	31,11	29,14	27,34	25,71	24,22	22,86	21,60	20,45	19,39	18,41	17,50	16,66	15,87
	75	33,33	31,22	29,30	27,55	25,95	24,49	23,15	21,91	20,78	19,72	18,75	17,85	17,01
	80	35,56	33,30	31,25	29,38	27,68	26,12	24,69	23,37	22,16	21,04	20,00	19,04	18,14
	85	37,78	35,38	33,20	31,22	29,41	27,76	26,23	24,84	23,55	22,35	21,25	20,23	19,27
	90	40,00	37,46	35,16	33,06	31,14	29,39	27,78	26,30	24,93	23,67	22,50	21,42	20,41
	95	42,22	39,54	37,11	34,89	32,87	31,02	29,32	27,76	26,32	24,98	23,75	22,61	21,54
	100	44,44	41,62	39,06	36,73	34,60	32,65	30,86	29,22	27,70	26,30	25,00	23,80	22,68
	105	46,67	43,70	41,02	38,57	36,33	34,29	32,41	30,68	29,09	27,61	26,25	24,99	23,81
	110	48,89	45,79	42,97	40,40	38,06	35,92	33,95	32,14	30,47	28,93	27,50	26,17	24,94
	115	51,11	47,87	44,92	42,24	39,79	37,55	35,49	33,60	31,86	30,24	28,75	27,36	26,08
120	53,33	49,95	46,88	44,08	41,52	39,18	37,04	35,06	33,24	31,56	30,00	28,55	27,21	
125	55,56	52,03	48,83	45,91	43,25	40,82	38,58	36,52	34,63	32,87	31,25	29,74	28,34	
130	57,78	54,11	50,78	47,75	44,98	42,45	40,12	37,98	36,01	34,19	32,50	30,93	29,48	

Zdroj: <http://www.prosportovani.cz/wp-content/uploads/2010/08/BMI.png>

Příloha č. 3 – finanční limity na nákup potravin

VOYHLÁŠKA č. 463/2011 Sb. ze dne 23. prosince 2011, kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 107/2008 Sb.

Finanční limity na nákup potravin

Věkové skupiny strážníků
hlavní a doplňková jídla

Finanční limity
Kč/den/strážník

1. Strážníci do 6 let

snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00

2. Strážníci 7–10 let

snídaně	9,00 až 15,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	16,00 až 32,00

svačina	6,00 až 10,00
večeře	14,00 až 25,00
Celkem (celodenní)	52,00 až 94,00

3. Strávníci 11–14 let

snídaně	10,00 až 16,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	19,00 až 34,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	15,00 až 27,00
Celkem (celodenní)	58,00 až 100,00

4. Strávníci 15 více let

snídaně	11,00 až 17,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	20,00 až 37,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	17,00 až 34,00
Celkem (celodenní)	62,00 až 111,00
II. večeře	9,00 až 16,00

Tato vyhláška nabývá účinnosti dnem 1. ledna 2012
Zdroj: http://www.zssenozaty.cz/jidelak/fin_limits.pdf