

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Nikoleta Remencová

© 2018 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Nikoleta Remencová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

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

Metodika

Hypotéza (veřejné poslání je nebo není plněno) bude ověřována daty, získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv, zveřejňovaných údajů, rozhovory s personálem a klienty a pozorováním v terénu. Data budou analyzována metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě zhodnocení funkce (množiny aktivit pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad, že veřejné poslání je plněno. Současně se zjišťuje, zda organizace má pro ten účel dostatek prostředků (prostory, zařízení, finance, personál, pravidla. V případě zjištěných nedostatků budou navržena opatření k nápravě a možnosti financování z dotačních zdrojů, na které má instituce ze zákona právo.

Doporučený rozsah práce

60-80 s.

Klíčová slova

zdraví, životní styl, výživa, strava, pohyb, spánek, duševní zdraví, výchova

Doporučené zdroje informací

- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
KUBÁTOVÁ, D. – MACHOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.
LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
Malinowski, B. *Vědecká teorie kultury*. Vyd. 1, Brno: Krajské kulturní středisko, 1968
PÁVKOVÁ, J. – HÁJEK, B. – HOFBAUER, B. *Pedagogické ovlivňování volného času : současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
STRUNECKÁ, A. – PATOČKA, J. *Doba jedová 2*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-555-8.
ŠPITZ, J. – BALCAR, K. – LANGMEIER, J. *Dětská psychoterapie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-381-1.
URBAN, L. – DUBSKÝ, J. – DUFFKOVÁ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
VÁGNEROVÁ, M. – UNIVERZITA KARLOVA. *Vývojová psychologie II. : dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Předběžný termín obhajoby

2017/18 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 26. 10. 2017

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 1. 11. 2017

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 21. 03. 2018

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 31.03.2018

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Poliškému, CSc. za odborné vedení a pomoc, cenné rady, připomínky a komunikaci při zpracování diplomové práce.

Zdravý životní styl mladé populace

Souhrn

Diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem mladé populace. Jejím cílem je zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu mládeže se zaměřením na oblast zdravého stravování a zda má pro tento účel dostatek prostředků.

Teoretická část seznamuje se základními pojmy a hlavními determinanty zdraví, které mají vliv na zdravotní stav, popisuje problematiku zdravého životního stylu, především v oblasti zdravé výživy. Dále zmiňuje faktory, které negativně ovlivňují zdravý životní styl mladé populace, mezi nimi zejména stres, alkohol, kouření, drogy. Charakterizovány jsou vybrané projekty a programy na podporu zdraví, přiblížena je také oblast podpory zdraví a prevence zdraví, které jsou důležitou součástí péče o zdraví.

Praktická část přibližuje stravování žáků ve vybrané základní škole a projekty na podporu zdravého životního stylu v daném zařízení. Rovněž je provedena analýza tělesné hmotnosti žáků (BMI indexu a BMI percentilu), na základě které je určeno, kolik studentů vybraného zařízení trpí podváhou či nadváhou/obezitou, a analýza doporučených výživových dávek pro děti školního věku včetně zhodnocení jejich plnění při stravování ve školní jídelně. Na základě provedených analýz je zhodnocen aktuální stav a jsou stanovena doporučení pro zlepšení stávající situace.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, výživa, strava, pohyb, spánek, duševní zdraví, výchova

Healthy lifestyle of young population

Summary

The diploma thesis deals with the healthy lifestyle of the young population. Its aim is to find out whether the selected institution is fulfilling its public mission in terms of the healthy lifestyle of young people with a focus on healthy eating and whether it has sufficient resources for this purpose.

The theoretical part introduces the basic concepts and the main determinants of health that affect health, describes the issue of healthy lifestyle, especially in the field of healthy nutrition. It also mentions factors that negatively affect the healthy lifestyle of the young population, including stress, alcohol, smoking, drugs. Selected projects and programs for health promotion are characterized as well as health promotion and health prevention, which are an important part of health care.

The practical part introduces the eating of pupils in a selected elementary school and projects to promote a healthy lifestyle in the given establishment. Also, a pupil's body weight analysis (BMI index and BMI percentile) is performed, which determines how many students of the selected device are underweight or overweight / obese, and analysis of recommended nutritional benefits for school-aged children including assessment of their performance when eating in the school canteen . Based on the analyzes performed, the current status is assessed and recommendations are made to improve the current situation.

Keywords: health, lifestyle, nutrition, diet, movement, sleep, mental health, education

Obsah

Seznam obrázků.....	11
Seznam tabulek	11
Seznam grafů	12
1 ÚVOD.....	13
2 CÍL PRÁCE A METODIKA.....	15
2.1 Cíl práce	15
2.2 Metodika práce.....	15
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	17
3.1 Vymezení základních pojmů.....	17
3.1.1 Zdraví.....	17
3.1.2 Životní styl.....	22
3.1.3 Mladá populace.....	23
3.2 Zdravý životní styl	25
3.2.1 Zdravá výživa a základní složky potravy	25
3.2.2 Tělesná (pohybová) aktivita.....	33
3.2.3 Duševní hygiena	36
3.3 Faktory negativně ovlivňující zdravý životní styl mladé populace	38
3.3.1 Stres	38
3.3.2 Kouření	39
3.3.3 Alkohol	40
3.3.4 Drogy	41
3.3.5 Rizikové sexuální chování.....	42
3.4 Podpora zdraví	43
3.4.1 Vybrané projekty a programy na podporu zdraví.....	45

3.5	Prevence zdraví	48
3.5.1	Primární prevence	49
3.5.2	Sekundární prevence	51
3.5.3	Terciární prevence	52
3.5.4	Dispenzární péče	52
3.5.5	Zdravotně sociální prevence	53
4	PRAKTICKÁ ČÁST	55
4.1	Institucionální analýza podle Bronislava Malinowského	55
4.2	Základní charakteristika vybraného zařízení	56
4.2.1	Základní informace o ZŠ a MŠ Nová Bošáca 76.....	56
4.2.2	Cíle ZŠ Nová Bošáca	58
4.2.3	Pedagogický sbor základní školy.....	60
4.2.4	Materiálně-technické vybavení školy	62
4.2.5	Základní škola a její financování	62
4.3	Stravování žáků v ZŠ Nová Bošáca	65
4.3.1	Legislativa v oblasti školního stravování.....	65
4.3.2	Personální zajištění stravování ve školní jídelně a ceny obědů	68
4.4	Podpora zdravého životního stylu v ZŠ Nová Bošáca	69
4.4.1	Program prevence obezity	69
4.4.2	Projekt Snadněji to jde snadněji.....	70
4.4.3	Soutěžně-vzdělávací aktivita „Mluvme o jídle“	71
4.4.4	Zájmové kroužky	72
4.5	Další aktivity v ZŠ Nová Bošáca	72
4.5.1	Projekt Zelená škola.....	73
4.5.2	Projekt Včelí kraj	75

4.5.3	Spolupráce školy s rodiči a dalšími subjekty.....	75
4.5.4	Školní klub dětí.....	77
4.6	Analýza tělesné hmotnosti žáků ZŠ Nová Bošáca.....	78
4.7	Analýza spotřebního koše a plnění doporučených výživových dávek v ZŠ Nová Bošáca.....	83
ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ A DOPORUČENÍ.....		89
5	ZÁVĚR.....	91
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		94
SEZNAM PŘÍLOH.....		102
PŘÍLOHY.....		103

Seznam obrázků

Obrázek 1 Základní struktura zdravotní gramotnosti	19
Obrázek 2 Vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty	21
Obrázek 3 Výživová pyramida	25
Obrázek 4 Potřeba bílkovin	28
Obrázek 5 Doporučené složení tuků v potravě	30
Obrázek 6 Přívod vitaminů	30

Seznam tabulek

Tabulka 1 Doporučený poměr živin v celkové denní dávce stravy	26
Tabulka 2 Denní potřeba minerálních látek (v gramech)	32
Tabulka 3 Složky tělesné zdatnosti a pohybové aktivity k jejich rozvoji.....	35
Tabulka 4 Počet žáků ZŠ Nová Bošáca v jednotlivých ročnících ve školním roce 2016/2017	57
Tabulka 5 Pedagogický sbor ZŠ Nová Bošáca	61
Tabulka 6 Ceny obědu v ZŠ Nová Bošáca	69
Tabulka 7 Výška žáků 9. ročníku ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví.....	81
Tabulka 8 BMI index a BMI percentil u žáků ZŠ Nová Bošáca s podváhou a nadváhou ..	83
Tabulka 9 Doporučené výživové dávky (bílkoviny, tuky, sacharidy) pro děti školního věku na Slovensku	86
Tabulka 10 Doplnková tabulka doporučených výživových dávek (energie, tuků) pro děti školního věku na Slovensku	87

Seznam grafů

Graf 1 Průměrná váha žáků ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví.....	79
Graf 2 Průměrná výška žáků ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví.....	80
Graf 3 Výsledné hodnocení BMI žáků ZŠ Nová Bošáca	81
Graf 4 Výsledný BMI index žáků ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví.....	82

1 ÚVOD

„Zdraví je vzácný poklad. Jeho skutečnou hodnotu pochopíme, až když o něj přijdeme ...“

Charles Caleb Colton¹

Diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem mladé populace, konkrétně zdravým životním stylem žáků vybrané základní školy.

Zdraví samo o sobě je jednou ze základních a hlavních hodnot lidského života. Je ovlivněno řadou faktorů, mezi nimi zejména životní styl, genetické aspekty získané od rodičů, které jsou dány od narození a nelze je ovlivnit, dále životní prostředí, pracovní prostředí, zdravotnická péče. Všechny tyto a další činitelé mohou mít na zdraví člověka jak příznivé, tak nepříznivé účinky. Životní styl souvisí se stylem života každého jedince, to znamená, jak člověk jedná, komunikuje, bydlí, jakým způsobem tráví volný čas, jakým hodnotám dává přednost, jak se stravuje, vzdělává, jaké jsou jeho každodenní činnosti apod. Je to termín, označující názory, návyky, postoje a chování, které jsou zcela specifické. Jsou přitom podmíněny dobou, časem a místem života.

Dnešní společnost klade na výkon čím dál větší nároky, kterým je potřeba se přizpůsobovat. K hlavním aspektům zdravého životního stylu patří zdravá výživa, tělesná aktivita a duševní hygiena. Jedno bez druhého nemůže správně fungovat. Při stravování je důležitý nejen pravidelný a vyvážený jídelníček s odpovídajícím poměrem všech základních složek potravy, ale také dostatečný pitný režim. Obojí dodává tělu energii, reguluje tělesné funkce. Tělesný pohyb ovlivňuje fyzický a psychický stav. Duševní hygiena je nezbytná pro celkové zdraví. Její součástí je relaxace a spánek, které také nelze opomíjet, neboť přispívají k duševní rovnováze. Nevhodný životní styl, jako je například kouření, užívání alkoholu, stres apod., narušují tělesnou kondici a zdraví člověka. Naopak dodržováním zásad zdravého životního stylu lze do určité míry předcházet nemocem a prodloužit si tak dobu žití.

¹ In: JELÍNKOVÁ, Ilona. *Klinická propedeutika pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 12.

Na činitele životního stylu má vliv především výchova. Zde hraje primární roli nejužší rodina, tj. rodiče, dále pak škola, kamarádi, ale také sociální sítě a média. Rodiče utvářejí dětem prvotní návyky, které zůstávají z velké části až do dospělosti, mnohdy až do stáří. Týkají se nejen stravování, ale také hygieny a pohybu. Další podněty pak přidává škola. Ve většině škol jsou v dnešní době realizovány nejrůznější preventivní programy, které jsou zaměřeny na podporu zdraví, pohybu, zdravého životního stylu.

Také školní jídelny, kde se stravuje značná část žáků, má významný vliv na utváření zdravého životního stylu dítěte, ačkoliv oběd pokrývá přibližně 35 % doporučené denní dávky potravin. V rámci stravování ve školních jídelnách musí být přitom dodržovány zákonné normy a spotřební koš, který zahrnuje množství základních druhů potravin, jejichž denní schválená spotřeba by měla představovat doporučenou dávku živit pro dané jídlo a vybranou skupinu strávníků. V dnešní době již řada škol usiluje o to, aby strava ve školní jídelně byla svým složením vyvážená a zdravá. Nutno ale dodat, že každá instituce má finanční limity, kterými je omezena. Ne jinak tomu je v Základní škole Nová Bošáca, na kterou je zaměřena tato práce.

V rámci předkládané práce je seznámeno jednak se stravováním žáků ve vybrané základní škole, jednak s projekty na podporu zdravého životního stylu v tomto zařízení. Rovněž je provedena analýza tělesné hmotnosti žáků, na základě které je určeno, kolik studentů ZŠ Nová Bošáca trpí podváhou či nadváhou/obezitou, a analýza doporučených výživových dávek pro děti školního věku včetně zhodnocení jejich plnění při stravování ve školní jídelně.

2 CÍL PRÁCE A METODIKA

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu mládeže se zaměřením na oblast zdravého stravování a zda má pro tento účel dostatek prostředků. Zjišťování je prováděno v základní škole Nová Bošáca.

Úkolem teoretické části je vymezit hlavní pojmy, popsat základní determinanty zdraví, faktory, které mají nepříznivý vliv zdravý životní styl mladé populace, charakterizovat vybrané projekty a programy na podporu zdraví a přiblížit prevenci zdraví, která je nedílnou součástí péče o zdraví.

Díličními cíli práce jsou:

- zpracování literární rešerše k dané problematice,
- institucionální analýza vybraného zařízení,
- vyhodnocení získaných údajů a identifikace problémových oblastí,
- stanovení doporučení, která povedou ke zlepšení stávajícího stavu.

2.2 Metodika práce

Teoretická část práce bude zpracována pomocí studia odborné literatury vztahující se k dané problematice a internetových zdrojů. Výsledky budou východiskem pro praktickou část.

Zda je veřejné poslání vybrané instituce plněno či neplněno, bude ověřováno pomocí dat získaných studiem interních dokumentů, veřejně dostupných informací, webových stránek školy, jídelních lístků, rozhovory se zaměstnanci školy a vlastním pozorováním v terénu. Získaná data budou zpracována podle funkcionální analýzy institucí Malinowského. Bude sledováno, zda škola dodržuje stanovené normy a předpisy, zda má personál s dostatečnou kvalifikací, jaké má pro své poslání vybavení a prostory.

V rámci oblasti plnění zásad zdravého životního stylu mládeže na vybrané základní škole bude zjišťováno, zda škola vyvíjí aktivity na podporu zdraví svých žáků, jaké

konkrétní aktivity činí, zda jsou při stravování ve školní jídelně respektovány předepsané normy.

Pro detailnější analýzu stávající situace týkající se zdravého stravování budou z dat získaných od odpovědných pracovníků školy počítány hodnoty BMI (BMI index, BMI percentil) žáků, prostřednictvím kterých bude možné určit, kolik dětí má problém s váhou, resp. kolik jich trpí nadváhou/obezitou nebo podváhu. Součástí práce bude rovněž analýza doporučených výživových dávek pro děti školního věku včetně zhodnocení jejich plnění při stravování ve školní jídelně.

Na základě analýz a vyšetření aktuálního stavu bude provedeno závěrečné zhodnocení a konstatováno, zda zvolená instituce plní, zejména po stránce zdravého životního stylu mládeže, vymezené cíle. Následně budou navržena doporučení, která povedou k nápravě zjištěných nedostatků.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Vymezení základních pojmů

3.1.1 Zdraví

V běžném životě má každý člověk určité hodnoty. Lidé je vnímají různě. Pro někoho je důležitá rodina, pro jiného peníze či něco jiného. Otázku, co je podstatné a čemu dát přednost, si během svého života pokládá každý člověk. Humánní hodnotou a základní biologickou potřebou nutnou pro osobní i společenskou pohodu je zdraví. Jak konstatují Čeledová a Čvela, dobré zdraví není samozřejmé, a dodává, že „jen výjimečně jsou lidé ochotni vědomě obětovat své zdraví a dát přednost jiným hodnotám.“²

A co to vlastně zdraví je? V odborných publikacích je možné nalézt několik definic. Jednou z nejznámějších je definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace: „*Stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost choroby či poruchy nebo tělesné vady.*“³ Uvedená koncepce dává zdraví do vzájemné spojitosti s prostředím, zdůrazňuje užitek jednotlivce jako jednotné osoby, nikoliv pouze jednotlivých částí, a klade na stejnou úroveň zdraví a produktivní, přínosný život⁴. Rozlišuje tři odlišné, navzájem velmi úzce spojené, dimenze zdraví - tělesné, duševní a sociální zdraví.

Kebza a kol.⁵ nahlíží na zdraví jako na jednu ze základních společenských a individuálních hodnot. Nováková⁶ definuje zdraví jako předpoklad kvalitního a plnohodnotného života. Podle Čeledové se jedná o „*optimální stav tělesné, psychické, sociální pohody a duchovní pohody při zachování všech životních funkcí, společenských*

² ČELEDOVÁ, Libuše a ČVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 45.

³ In: MARKOVÁ, Eva, VENGLÁŘOVÁ, Martina a BABIAKOVÁ, Mira. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, ©2006, s. 15.

⁴ MARKOVÁ, Eva, VENGLÁŘOVÁ, Martina a BABIAKOVÁ, Mira. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, ©2006, s. 15.

⁵ KEBZA, Vladimír a kol. *Psycholog ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014, s. 11.

⁶ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 14.

rolí a schopnosti organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí“ ... o „hodnotu společenskou - socioekonomickou, kdy existence společnosti a její další rozvoj je závislý na dobrém zdravotním stavu populace.“⁷ Marková, Venglářová a Babiaková⁸ vymezují pojem zdraví obsáhleji, z několika hledisek. Definiuje ho jednak jako dynamický proces, základní kategorii medicíny a ošetrovatelství, jednak jako jedno ze základní práv každého člověka, dále jako podmínku dobré kvality života a dobré fyzické a psychické vyrovnanosti, a také jako základ stabilního ekonomického růstu.

Všechny výše uvedené koncepce zdraví se mohou zdát být odlišné, všechny však zahrnují společné znaky – zdravím rozumí prostředek významný k realizaci životních cílů, s přímou souvislostí s kvalitou života a osobní odpovědností za zdraví, neustále se měnící a vyvíjející se proces, něco, co má pro člověka trvale vyšší životní hodnotu než jako pouhé obvyklé fungování lidského těla.⁹ Dobré zdraví je podle Fořta¹⁰ prvním předpokladem dobrého životního pocitu.

Pokud má být člověk zodpovědný za své zdraví, popř. za zdraví blízkých osob, je nezbytné, aby k tomu měl dostatečné znalosti a dovednosti. Schopnost pracovat se zdravotními a zdravotnickými informacemi, zhodnotit situaci, rozhodovat a chovat se s úmyslem upevnit, ochránit a navrátit zdraví se označuje pojmem **zdravotní gramotnost**.

Světová zdravotnická organizace definuje zdravotní gramotnost jako *„schopnost přijímat správná rozhodnutí mající vztah ke zdraví během každodenního života – doma, ve společnosti, na pracovišti, ve zdravotnických zařízeních, v obchodě i v politice. Je to důležitý nástroj zvyšující vliv lidí na jejich vlastní zdraví a posilující jejich schopnost*

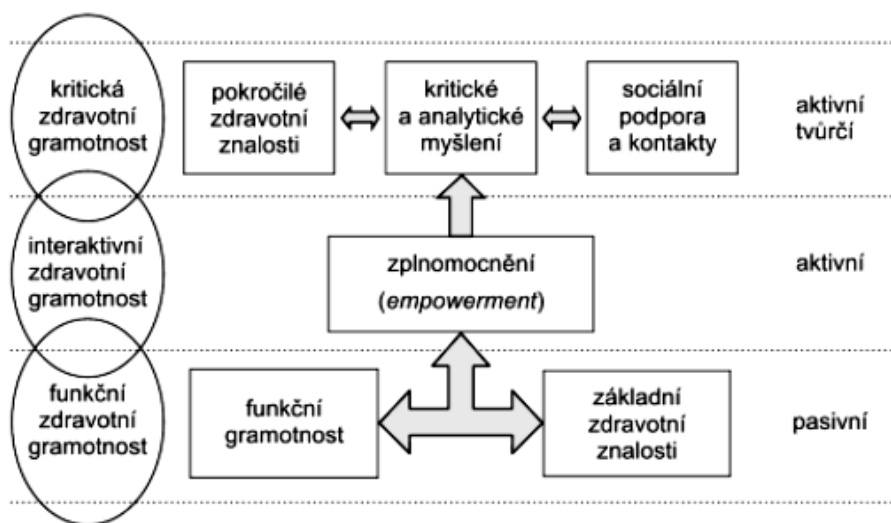
⁷ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 19-20.

⁸ MARKOVÁ, Eva, VENGLÁŘOVÁ, Martina a BABIAKOVÁ, Mira. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, ©2006, s. 15.

⁹ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 14.

¹⁰ FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, s. 22.

získávat a využívat informace i přijímat a nést svůj osobní díl odpovědnosti za péči o zdraví.“¹¹ Obrázek 1 zachycuje jednotlivé úrovně zdravotní gramotnosti.



Obrázek 1 Základní struktura zdravotní gramotnosti¹²

Schopnost pracovat s informacemi, tedy informace získat a řídit se jimi, představuje **funkční zdravotní gramotnost**. Její podstatou je zlepšit a rozšířit znalosti lidí o zdravotních rizikových faktorech a podněcovat je k tomu, aby na sebe brali stanovená opatření. Realizace probíhá pomocí informačních letáků, publikací a výchovy pacientů.

Základem **interaktivní zdravotní gramotnosti** je aktivní přístup prostřednictvím cílevědomé výchovy s cílem rozvíjet samostatné jednání lidí, podnítit jejich motivaci a odpovědnost při dodržování instrukcí. K běžným nástrojům interaktivní zdravotní gramotnosti patří zdravotně-výchovné programy zaměřené na konkrétní problémy určitých skupin obyvatel.

Nejvyšší úroveň zdravotní gramotnosti představuje **kritická zdravotní gramotnost**, která zahrnuje jednak činnorodý přístup jednotlivce k vlastnímu zdraví, jednak ke zdraví

¹¹ In: ČEVELA, Rostislav et al. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 95.

¹² ČEVELA, Rostislav et al. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 100.

obyvatelstva celkově. Znamená schopnost chápat a nahlížet na zdraví i v širších, globálních souvislostech.¹³

3.1.1.1 Základní determinanty zdraví

Zdraví člověka jako takové není neměnné, je podmíněno vlivu různých faktorů, přičemž tyto faktory mohou mít jak pozitivní, tak negativní účinek na zdraví. Všeobecně lze determinanty zdraví rozdělit podle několika hledisek. Podle jejich zaměření jsou rozeznávány dvě skupiny determinantů:

- přímé,
- nepřímé.

Přímé determinanty zdraví (životní prostředí, životní způsob, genetický základ, zdravotnické služby) působí přímo na jedince, naproti tomu **nepřímé** (kulturní tradice, politicko-ekonomický systém společnosti apod.) ovlivňují zdraví člověka z obecného hlediska, zprostředkovaně, důsledky.

Z hlediska vlivu jsou rozlišovány determinanty:

- kladné,
- záporné.

Kladné determinanty zdraví jsou ty faktory, které mají pozitivní vliv a podporují zdraví člověka. **Záporné determinanty** mají negativní vliv a vedou k poruchám zdraví a vzniku onemocnění.¹⁴

Na základě původu, resp. jejich ovlivnitelnosti, se determinanty člení na:

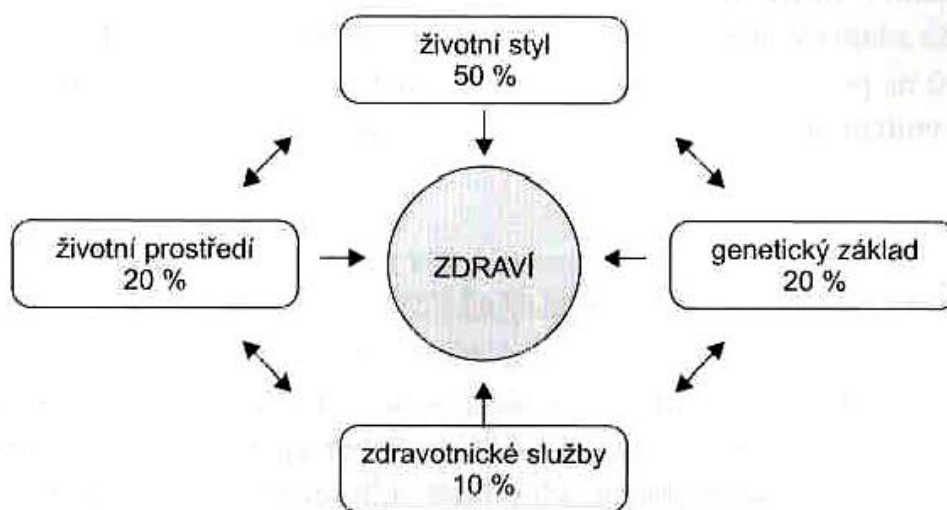
- vnitřní,
- vnější.

¹³ BENDL, Stanislav a kol. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015, s. 304.

¹⁴ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 23.

Vnitřní determinanty (genetika) představují genetické aspekty, které člověk získává od rodičů a má je dané od narození, bez možnosti je ovlivnit. Jedná se o pohlaví, věk a genetické předpoklady. Nejvíce se vliv vrozených dispozic projevuje v počátečním a středním období života jedince. Kukla a kol.¹⁵ konstatuje, že genetický potenciál se v souvislosti se změnami vnějšího prostředí mění. Nováková pak upozorňuje na to, že „genetická výbava (tzv. genom) představuje jeden z rozhodujících faktorů, který určuje charakteristiku zdraví každého člověka.“¹⁶

Vnější determinanty zdraví (životní styl, životní a pracovní prostředí, zdravotnická péče) působí na zdraví z vnějšího okolí. Vzájemné vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinanty zdraví zachycuje obrázek 2.



Obrázek 2 Vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty¹⁷

Z uvedeného schématu je zřejmý převažující podíl životního stylu a osobního chování na zdravotní stav. Z toho vyplývá, že faktory životního stylu, mezi které patří výživa, pohyb, stres, trávení volného času, spánek apod., se na výsledném zdravotním stavu podílí opravdu významně. V souvislosti s tím lze říci, že zdravý životní styl je pro

¹⁵ KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 11.

¹⁶ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 24.

¹⁷ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 12.

zdraví nezbytný. Naproti tomu zdravotnická péče zaujímá nejmenší podíl, přibližně 10 %. Socioekonomické prostředí (přírodní a společenské) zaujímá přibližně 20% podíl.

Determinanty zdraví lze ovlivnit jednak prostřednictvím restriktivních opatření, zákonodárných a zdravotně-politických opatření na podporu a ochranu zdraví, vzdělaností a výchově ke zdraví, výživové politiky státu, pracovní politiky státu, úrovní a dostupností zdravotní a sociální péče, ochrany životního prostředí, právní ochrany zdraví, utvářením ekologické rovnováhy atd. Genetické a psychické faktory jsou závislé na socioekonomických podmínkách, dodržování lidských práv a svobody, odpovědnosti za vlastní zdraví a zdraví ostatních lidí.¹⁸

3.1.2 Životní styl

Každý člověk vykonává řadu činností, má určité zásady chování a jednání, určité hodnoty, vazbu na určité sociální skupiny, určitým způsobem tráví svůj volný čas. Rozdíly jsou v tom, jak daný člověk tyto činnosti vykonává, jaké jsou jeho sociální vazby, jaké upřednostňuje hodnoty, jak specificky tráví volný čas. Životní styl je pojmem, který v nejobecnějším významu označuje styl života, tedy způsob, jakým lidé žijí, tj. bydlí, chovají se, stravují se, vzdělávají se, pracují, navzájem komunikují, jednají, rozhodují se, starají se o své potomky apod. Machová a kol.¹⁹ vymezuje životní styl jako formy dobrovolného chování v nastalých životních situacích, které se opírají o výběr jednotlivce z různých variant, resp. jako součinnost výběru (tedy dobrovolného chování) a možností (tedy životní situace). Čevela a kol. na životní styl nahlíží jako na „*souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování*“²⁰, přičemž (obdobně jako Machová a kol.) podotýká, že je vybírán jedincem z poskytovaných možností určité kultury a je přeměňován do vlastního systému na základě okolností a uvažování daného člověka.

¹⁸ ČEVELA, Rostislav a kol. *Sociální a posudkové lékařství*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, s. 16.

¹⁹ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 15.

²⁰ ČEVELA, Rostislav a kol. *Sociální a posudkové lékařství*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, s. 15.

Dufková²¹ rozlišuje životní styl z hlediska jednotlivce a z hlediska skupiny. Životní styl jednotlivce definuje jako z převážné většiny konzistentní způsob života s navzájem odpovídajícími si jednotlivými částmi, které jsou ve vzájemném vztahu, s jednotným základem a společným jádrem, které ovlivňují všechny podstatné činnosti, vztahy, zvyklosti jakožto nositele životního stylu. Za životní styl skupiny pak považuje charakteristické společné rysy životního způsobu, které jsou do určité míry vyabstrahované, jenž jsou osobité pro většinu členů nějaké skupiny, přičemž často se jedná o skupiny, kde se členové vzájemně všichni neznají, ale mají společné „rysy“ důležité pro utváření životního stylu (např. životní styl sportovců, právníků, lékařů, středoškolských studentů atd.).

Rozhodování jednotlivce o jeho chování ale není nezávislé. Mezi faktory, které člověka ovlivňují, patří zejména rodinné zvyklosti, tradice dané společností, věk, fáze životního cyklu, vzdělání, pohlaví, hodnotové orientace, zdravotní stav, zaměstnání, sociální statut, rasová příslušnost.

3.1.3 Mladá populace

Mladá populace je sociální skupinou, kterou nelze věkově jasně vymezit. V odborné literatuře je velmi těžké najít definici, která by mladou populaci zřetelně ohraničovala z věkového hlediska. Z demografického hlediska lze však říci, že se jedná o skupinu obyvatel mezi dětstvím a dospělostí, resp. od školního věku do 27-29 let. V tomto období lidé přijímají společenské normy a předpoklady, zapojují se do pracovního světa, utvářejí své názory.

Langmeier a Krejčířová²² zahrnují mladou populaci pod tři základní období:

- mladší školní období,
- období dospívání,

²¹ In: FAZIK, Alexander, ed. a MATĚJŮ, Martin, ed. *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času: Praha 6.10.2005*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, [2006], s. 81.

²² LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. S. 117.

- časná dospělost.

Jako **mladší školní období** označují autoři dobu od 6-7 let, tedy od vstupu do školy, do 11-12 let, tedy do prvních projevů pohlavního dospívání a s tím spojenými psychickými projevy. V mladším školním věku hrají důležitou roli socializační požadavky školy, jedinec si osvojuje žádoucí způsoby chování, učí se orientaci v daném prostředí.²³

Období dospívání lze vymezit jako „životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků) a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu.“²⁴ Samotné období dospívání Langmeier a Krejčířová²⁵ rozdělují do dvou fází – období pubescence a období adolescence. Období pubescence trvá přibližně od 11 do 15 let věku a má fázi puberty, v jejímž rámci nastávají první známky pohlavního dospívání, a fázi vlastní puberty, která trvá až do nabytí reprodukční schopnosti. Období adolescence je ohraničeno věkem 15-22 let. V tomto věku dochází k plné reprodukční zralosti, je dokončen tělesný růst, zásadním způsobem se mění sebepojetí i postavení ve společnosti. Nejčastěji bývá období adolescence označováno jako skupina mladistvých či dorostu.

Časná dospělost je obdobím přibližně od 20. roku do 25-30 let. Je to přechodné období mezi adolescencí a plnou dospělostí. Dospělost, jak konstatují Langmeier a Krejčířová²⁶, lze určit podle třech základních kritérií- věku, přijetí určitých vývojových úkolů a získání určitého stupně osobní zralosti. V období časné dospělosti, kterou Hájek, Hofbauer a Pávková²⁷ označují jako mladší dospělost, dochází k ukončení profesní přípravy, uplatňování a získávání profesních zkušeností, navazování dlouhodobých partnerských vztahů, rození dětí a péče o ně, utváří se a stabilizuje životní styl.

²³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 159.

²⁴ LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 142.

²⁵ LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 143.

²⁶ LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 167.

²⁷ HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011, s. 112.

3.2 Zdravý životní styl

Společnost jako taková klade čím dál vyšší nároky na výkon člověka. Mnoho lidí má v dnešní době nepravidelný jídelníček i pitný režim, nepravidelný denní režim, málo pohybu a aktivního odpočinku, mnoho stresu, jí nekvalitní potraviny, a tím vznikají problémy – civilizační choroby, které zhoršují kvalitu života nebo jej předčasně zkracují (cukrovka, obezita, nádorová a kardiovaskulární onemocnění). Jak konstatuje Machová a kol., „Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty.“²⁸ Zdravý životní styl se odvíjí od dodržování správného vývoje v oblasti výživy, tělesné (pohybové) aktivity a duševní hygieny.

3.2.1 Zdravá výživa a základní složky potravy

Chyby ve stravování patří k jednomu z nejčastějších nedostatků životního stylu. Správná výživa přitom dodává tělu přísun nejen energie a živin nezbytných pro zdravý vývoj a růst, ale i pro dobrou kondici. Optimální složení stravy lze zobrazit pomocí tzv. výživové pyramidy, kterou tvoří skupiny určitých potravin, jež jsou rozděleny do pater (viz obrázek 3). Při zdravé výživě by měly být konzumovány v přijatelné míře potraviny ze všech skupin.



Obrázek 3 Výživová pyramida²⁹

²⁸ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 16.

²⁹ Státní zemědělská a intervenční fond. Ovoce a zelenina do škol: Správná výživa [online]. In: *Ovoce do škol*.szif.cz. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=143>

Nejnižší patro výživové pyramidy tvoří obiloviny, které jsou základem výživy a měly by být konzumovány nejčastěji. Naopak na vrcholu pyramidy jsou potraviny (tuky, sůl, cukry), které by se v naší stravě měly vyskytovat co nejméně.

Mezi základní složky potravy, ze kterých získává tělo látky potřebné pro život, jenž jsou obsaženy v jednotlivých potravinách, patří:

- sacharidy (karbohydráty, cukry),
- bílkoviny (proteiny),
- tuky (lipidy),
- vitaminy,
- minerální látky,
- voda.

Výše uvedené složky potravy dodávají tělu energii, usměrňují tělesné funkce, sestavují a pečují o tělesné tkáně. Pro optimální výkonnost tělesných funkcí je nezbytná rovnováha všech šesti výživových složek. Vitamíny, minerální látky a voda jsou doplňujícími a ochrannými látkami. Cukry, bílkoviny a tuky dodávají tělu energii. Přebytky látek se ukládají v podobě přebytečného tuku. Obsah cukrů, tuků a bílkovin a jejich poměr určuje energetickou hodnotu potravy. Tabulka 1 představuje doporučené přibližné hodnoty jednotlivých živin v rámci celkové dávky stravy během jednoho dne.

Tabulka 1 Doporučený poměr živin v celkové denní dávce stravy³⁰

Základní složka potravy	Doporučený poměr v celkové denní dávce stravy
Bílkoviny (proteiny)	15-20 %
Tuky (lipidy)	25-30 %
Cukry (sacharidy)	50-55 %

³⁰ KŘIVÁNKOVÁ, Markéta a HRADOVÁ, Milena. *Somatologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 108.

3.2.1.1 Sacharidy

Sacharidy jsou základním zdrojem rychle využitelné energie, tvoří největší část energetického poměru živin (50-55 %). Jedná se o organickou látku obsaženou v rostlinných a živočišných tkáních, o stavební látky pro buněčné membrány.

Sacharidy se dělí na:

- jednoduché sacharidy (monosacharidy),
- složené sacharidy (disacharidy),
- polysacharidy.

Mezi **jednoduché sacharidy** patří glukóza (hroznový cukr), fruktóza (ovocný cukr) a galaktóza. Jsou to cukry, které jsou vstřebávány organismem přímo do krve, jediné sacharidy, které se neštěpí.

Složené sacharidy, ke kterým se řadí sacharóza, laktóza a maltóza, se při průchodu trávicím ústrojím štěpí na základní stavební jednotky, glukózu, fruktózu a galaktózu, a až ty tělo vstřebává.

Do **polysacharidů** patří škrob a vláknina. Vzhledem k tomu, že organismus člověka nemá enzymy na štěpení vlákniny, je vláknina nevyužitelným zdrojem energie. Jak ale podotýká Machová a kol.³¹, i přesto je v potravě důležitá, a to kvůli podpoře funkce střev (zpomaluje vyprazdňování žaludku, váže toxické látky a vodu) a vstřebávání tuků. Zdrojem sacharidů jsou brambory, rýže, obiloviny, ovoce, zelenina, med, luštěniny. Určité, i když malé, množství sacharidů obsahují také ořechy, tvaroh, jogurty, mléko, vejce, sýry, maso.

Doporučený denní příjem sacharidů činí 50-500 gramů. Jeden gram sacharidů dodává tělu 17 kJ (4 kcal) energie. Dávka je závislá na věku, činnosti svalů a fyzické aktivitě. Nedostatek sacharidů vede k úbytku svalové hmoty, překyselení organismu, negativní psychice. Nepříznivý je však i přílišný příjem sacharidů, zejména jednoduchých

³¹ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 21.

sacharidů, který může po delší době způsobit poruchu glukózové hladiny a vznik cukrovky nebo obezitu.³²

3.2.1.2 Bílkoviny

Bílkoviny tvoří buňky lidského těla a jsou tedy nezbytnou a nenahraditelnou složkou výživy. Mají význam i pro imunitní systém, neboť jsou zdrojem protilátek v ochraně proti infekci. Rovněž je lze využít jako zdroj energie, pokud chybí cukry a tuky. Doporučený denní poměr bílkovin, jak je uvedeno v tabulce 1, je 15-20 %. Jak uvádějí Čeledová a Čevela³³, jeden gram bílkovin dodá tělu 17 kJ, tj. 4 kcal.

Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, z nichž některé mohou být vyrobeny tělem (esenciální aminokyseliny), další jsou dodávány ve stravě. Denně je potřeba alespoň 0,8-0,9 gramů bílkovin na 1 kilogram hmotnosti člověka. Zvýšení příjmu bílkovin je potřeba u žen v době těhotenství a kojení, aktivních sportovců, těžce fyzicky pracujících, při uzdravování se z nemoci. Obrázek 4 informuje o konkrétním množství. Například u kojících matek je doporučený denní příjem bílkovin 1,5 gramů na 1 kilogram hmotnosti, u sportovců 1,3 gramů.

Děti	0,9–2,7 g/kg/den
Dospělí	0,8 g/kg/den
Senioři	1,0–1,2 g/kg/den
Kojící matky	1,5 g/kg/den
Sportovci	1,3 g/kg/den (ne více než 2 g/kg/den)
Onemocnění jater, ledvin	individuálně dle zdravotního stavu

Obrázek 4 Potřeba bílkovin³⁴

³²KOOLMAN, Jan a RÖHM, Klaus-Heinrich. *Barevný atlas biochemie*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2012, s. 29.

³³ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 58.

³⁴ PÍŤHA, Jan a POLEDNE, Rudolf. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 15.

Vhodné je jako zdroj bílkovin kombinovat potraviny rostlinného (např. fazole, hrách, ořechy, semena, rýže, ovesné vločky, zelenina, brambory) i živočišného (např. ryby, vejce, sýry, mléko, červené maso) původu.

3.2.1.3 Tuky

Další nezbytnou složku potravy představují tuky. V denní dávce stravy by měly zaujímat 25-30 %. Jsou důležitým zdrojem energie a mastných kyselin, mechanickou ochranou vnitřních orgánů, pomáhají uchovávat tělesnou teplotu, podporují vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K), stavbu tělesných buněk a správné fungování lákové výměny. Kromě toho podporují vjem jídla.

Fořt a Mach³⁵ zdůrazňují, že tuky obsahují více energie než sacharidy a bílkoviny, v přiměřeném objemu. Konkrétně autoři uvádějí, že v porovnání s energií získanou z bílkovin a sacharidů představuje jeden gram tuku více než dvojnásobek energie. Tato skutečnost je důležitá zejména tehdy, kdy je potřeba dodat tělu výrazně více energie, aniž by člověk musel přijmout neúnosně objemnou stravu. Z jednoho gramu tuku získá organismus 38 kJ energie. Doporučované množství činí 1 gram na 1 kilogram hmotnosti, s ohledem na věk a fyzickou námahu.³⁶

Tuky lze rozdělit podle původu na:

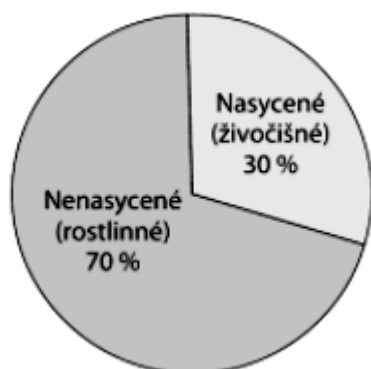
- živočišné tuky,
- rostlinné tuky.

K **živočišným tukům** patří sádlo, lůj, rybí tuk, mléčný tuk, tuk z masa a masných výrobků, k rostlinným tukům pak oleje, stolní tuky vyrobené z olejů, kokosový a palmový tuk, tuk z ořechů a sóji. Nezdravá je zejména přílišná konzumace živočišných tuků. Doporučován je příjem živočišných a rostlinných tuků v poměru 2:3.³⁷

³⁵ FOŘT, Petr a MACH, Ivan. *Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl*. 1. vyd. Brno: BizBooks, 2014, s. 115.

³⁶ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 3. díl*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 68.

³⁷ CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, s. 32.

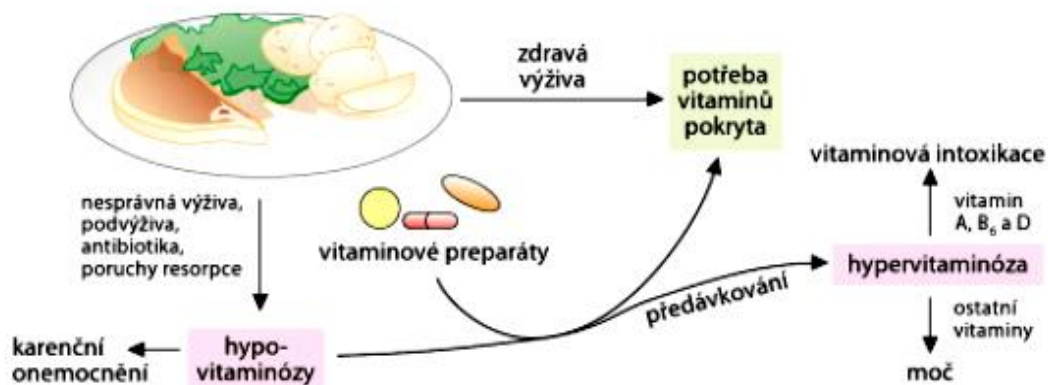


Obrázek 5 Doporučené složení tuků v potravě³⁸

Nejčastějším důsledkem přijímání nadměrného množství tuků je zvýšená hladina cholesterolu a obezita.

3.2.1.4 Vitaminy

Vitaminy jsou organické sloučeniny, ochranné látky nezbytné pro existenci organismu. Jsou významné pro metabolismus, usměřují biochemické přeměny v buňkách, chrání proti řadě nemocí. Lidský organismus si je však (až na výjimky) nedokáže sám vyrobit, proto je musí přijímat ve formě potravy. Množství vitaminů nezbytných pro tělo je závislé na fyziologickém stavu, věku a pohlaví.



Obrázek 6 Přívod vitaminů³⁹

³⁸ PÍŤHA, Jan a POLEDNE, Rudolf. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 28.

³⁹ KOOLMAN, Jan a RÖHM, Klaus-Heinrich. *Barevný atlas biochemie*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2012, s. 393

Jak ukazuje obrázek 6, při zdravé výživě je potřebná dávka vitamínů uspokojena. Nesprávná výživa, podvýživa, poruchy vstřebávání či časté užívání antibiotik mohou způsobit vitaminovou karenci, která může pokročit v hypovitaminózu. Absolutní nedostatek vitamínů se označuje jako avitaminóza. Nadměrné množství vitamínu, které může nastat pouze u vitamínů A, B₆, D a K, a to pouze přílišným přijímáním ve vitaminových preparátech (nelze běžnou stravou), může vést k hypervitaminóze a příznakům intoxikace. Přebytky ostatních vitamínů organismus vyloučí močí.

Vitaminy jsou označovány velkými písmeny abecedy a dělí se do dvou základních skupin v závislosti na to, jak se v organismu vstřebávají:

- vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K),
- vitaminy rozpustné ve vodě (B, C).

Zdrojem vitamínů je především rostlinná strava – zelenina, ovoce, obiloviny, rýže, sója.

3.2.1.5 Minerální látky

Minerální látky jsou stavební látky, které jsou pro organismus nezbytné, ačkoliv nemají energetický význam. Jejich význam spočívá zejména v podpoře tvorby a růstu tkání, účasti na látkové výměně v těle, podpoře vnitřního krevního prostředí. Rovněž jsou součástí enzymů a hormonů.

Minerální látky se dělí do tří základních skupin, podle množství, které je potřebné pro organismus člověka:

- makroelementy ,
- mikroelementy,
- stopové prvky.

Makroelementy jsou minerální látky, jejichž množství v těle se počítá v gramech, mají největší zastoupení (vápník, hořčík, draslík, fosfor, sodík, síra). Denní potřebu jednotlivých minerálů – mikroelementů ukazuje tabulka 2.

Tabulka 2 Denní potřeba minerálních látek (v gramech)⁴⁰

Minerální látka	Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Hořčík	Síra
Denní spotřeba (g)	4-5	2,5-4	1-2	1	0,1-0,5	0,5-1

Jak lze vidět, organismus potřebuje zejména sodík a draslík. Sodík člověk přijímá především prostřednictvím kuchyňské soli, draslík obsahuje ovoce, celozrnné obilniny, ořechy.

Mikroelementy (železo, jod, zinek, měď, chróm, mangan apod.) jsou počítány v miligramech. *Stopové prvky* představují minerální látky, které se v organismu vyskytují jen ve velmi malém množství - mikrogramech (křemík, nikl apod.).⁴¹

Jelikož organismus nedokáže minerální látky vytvořit sám, jsou přijímány prostřednictvím stravy. Zahrnuty jsou ve většině potravin. Jejich potřeba se odvíjí od věku, fyzické námahy, růstu organismu.

3.2.1.6 Voda

Voda je hlavní složkou organismu. Při příjmu 2-3 litry tekutin denně tvoří okolo 70% jeho hmotnosti.⁴² Přijímána je jak v nápojích, tak v potravě. Z nápojů je doporučována nejvíce voda.

Voda usnadňuje vylučování škodlivých látek z těla, urychluje látkovou výměnu, napomáhá udržovat fyziologickou tělesnou teplotu. Pokud organismus nemá dostatečné množství vody, ať už v důsledku nízkého příjmu nebo nadměrnými ztrátami v podobě zvracení, pocení apod., dochází k dehydrataci, která může způsobit obtíže obzvláště u dětí a seniorů s poruchami kardiovaskulárního systému. Potřebné množství vody pro organismus závisí na věku, tělesné činnosti, teplotě prostředí, způsobu stravování, pohlaví.

⁴⁰ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 24.

⁴¹ PÍŤHA, Jan a POLEDNE, Rudolf. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 27.

⁴² KŘIVÁNKOVÁ, Markéta a HRADOVÁ, Milena. *Somatologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 109.

3.2.2 Tělesná (pohybová) aktivita

Tělesná, resp. pohybová aktivita je dalším z předpokladů pro zdravý životní styl. Lze ji vymezit jako „*mnohostrannou pohybovou činnost člověka, která se realizuje pohybovými orgány. Jde o tělesný pohyb prováděný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je výdej energie.*“⁴³

Pohyb sám o sobě patří k jednomu z hlavních projevů a fyziologických potřeb člověka. Je prostředkem komunikace, projevů myšlenek, emocí, citů. Pro správný vývoj člověka je nepostradatelný. Má vliv nejen na fyzický, ale i na psychický stav člověka, na rozvoj jeho vlastností. Díky pohybu se správně vyvíjí nosný aparát člověka, zpevňují se kosti, šlachy, kloubní vazy i svalový systém, zvyšuje se svalová síla. Optimální pohyb příznivě působí na látkovou přeměnu, snižuje klidovou tepovou frekvenci a napomáhá činnosti srdce. Z psychologického hlediska pohyb pozitivně ovlivňuje psychiku, utlumuje úzkost, strach a deprese.

Pohybová aktivita obsahuje jednak spontánní, jednak řízenou pohybovou aktivitu. Mezi řízenou pohybovou aktivitu patří sport, tělesná výchova apod. Spontánní pohybová aktivita má největší význam u malých dětí, jelikož odráží individuální potřebu pohybu a tudíž není neúměrná. Naproti tomu, jak upozorňuje Müllerová a kol.⁴⁴, nepřiměřená řízená pohybová aktivita, ať už ve smyslu přílišné nebo naopak nedostatečné aktivity, může mít na vývoj a růst negativní vliv. V souvislosti s tím je při začleňování řízené pohybové aktivity do denního režimu dítěte nezbytné zohledňovat věkové a individuální osobitosti každého jedince a jeho biologickou zralost. „*Optimální tělesná aktivita je taková, která je přiměřená věku dítěte a nepřetěžuje žádné části jeho pohybového aparátu.*“⁴⁵ Podle doporučení WHO⁴⁶ by pohybová aktivita měla u dětí ve věku 5-18 let trvat alespoň

⁴³ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl.* 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 47.

⁴⁴ MÜLLEROVÁ, Dana a kol. *Hygienu, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014, s. 174.

⁴⁵ MÜLLEROVÁ, Dana a kol. *Hygienu, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014, s. 174.

⁴⁶ In: MÜLLEROVÁ, Dana a kol. *Hygienu, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014, s. 174.

1 hodinu denně, přičemž intenzita aktivity by měla být střední až vyšší. Rucki a Vít⁴⁷ doporučují pro příznivý účinek na zdraví potřebu mírně namáhavé tělesné činnosti, pokud možno každý den, v délce nejméně 30 minut.

Pohybová aktivita je přitom ovlivněna řadou činitelů. Ty lze rozdělit do tří základních skupin:

- biologické faktory,
- psychické faktory,
- sociální faktory.

Mezi **biologické faktory** působící na pohybovou aktivitu člověka patří funkční způsobilost pohybového systému, věk a nemoci. Vzhledem k tomu, že pohybový systém je složen ze svalů a kostí, je pohyb závislý na jejich součinnosti. Jak ale poukazuje Nováková⁴⁸, v každém vývojovém stadiu, resp. věku, je určitá tělesná konstituce s určitými předpoklady pro pohybovou aktivitu a pohybové schopnosti. Běžnou pohybovou aktivitu pak více či méně mění nemoc, která se přitom může vztahovat nejen na pohybový systém, ale i na jiné systémy.

Důležité u pohybové aktivity jsou rovněž **psychické faktory**, tj. sebepojetí a sebeúcta, od nichž se odvíjí chování a jednání člověka. Snížená sebeúcta snižuje pohybovou výkonnost, snižuje funkci sval, zvyšuje únavu.

Do oblasti **sociálních faktorů**, které se odráží do pohybové aktivity člověka, patří práce, osobní život a využívání volného času.

S pohybovou aktivitou jako takovou úzce souvisí i **tělesná zdatnost** (neboli tělesná kondice), kterou definovat jako soubor fyziologických mechanismů, díky kterým lze vykonávat specifická náročná cvičení.⁴⁹ Tělesná zdatnost člověka se odvíjí od vytrvalosti, svalové síly, pohyblivosti kloubů, vazů a šlach a koordinace pohybu, přičemž, jak

⁴⁷ RUCKI, Štěpán a VÍT, Pavel. *Kardiologické minimum pro praktické dětské lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 135.

⁴⁸ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 47.

⁴⁹ ŠTEJFA, Miloš. *Kardiologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 235.

konstatuje Machová a kol.⁵⁰, největší význam pro zdraví má složka vytrvalosti, která je podmíněna účinností a výkonností srdce, svalů, plic a krevního oběhu, a dále dodává, že všechny uvedené složky tělesné zdatnosti je možné pomocí vybraných pohybových aktivit posilovat. Složky tělesné zdatnosti a pohybové aktivity k jejich rozvoji zachycuje tabulka 3.

Tabulka 3 Složky tělesné zdatnosti a pohybové aktivity k jejich rozvoji⁵¹

Pohybová aktivita	Vytrvalost (aerobní zdatnost)	Svalová síla	Pohyblivost	Koordinace
Rychlá chůze	++	+		
Chůze do kopce, schodů	+++	++		
Běh, jogging	+++	++	+	+
Cyklistika	+++	++	+	++
Plavání	+++	+++	++	+++
Fotbal	++	+++	++	++
Tenis	++	+++	+++	+++
Kulturistika		+++	+	++
Gymnastika	+	++	+++	+++
Aerobik	+++	+	++	+++
Jóga		+	+++	++
Jízda na koni		+++	+++	+++
Práce na zahradě	++	+++	+	++

(+) dobrý účinek, (++) velmi dobrý účinek, (+++) vynikající účinek

Jak ukazuje tabulka, nejvýdatnější vliv na vytrvalost má chůze do kopce či schodů, běh a jogging, cyklistika, plavání a aerobik, na svalovou sílu pak plavání, fotbal, tenis, kulturistika, jízda na koni a práce na zahradě. Na rozvoj pohyblivosti má největší efekt tenis, gymnastika, jóga a jízda na koni, na rozvoj koordinace plavání, tenis, gymnastika, aerobik a jízda na koni. Z celkového hlediska se jeví jako nejúčinnější pro růst tělesné zdatnosti plavání a tenis. Zvýšením tělesné zdatnosti pomocí cvičení se zvyšuje hustota kostí, imunitní funkce, zlepšuje se glukózová snášenlivost i psychický dojem zdraví.

⁵⁰ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 41.

⁵¹ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 42.

3.2.3 Duševní hygiena

Kromě zdravé výživy a tělesné aktivity je pro celkové zdraví nezbytná **duševní hygiena**. Tu lze vymezit jako soustavu pravidel a rad, pomocí kterých je udržována, prohlubována či obnovována duševní rovnováha, jako nauku o ochraně a upevňování duševního zdraví a zvyšování odolnosti vůči různým škodlivým vlivům, která obsahuje zásady správné životosprávy, řešení konfliktů, životních situací, jednání s lidmi, zvládání stresových a emocionálních situací, psychických zátěží atd.⁵²

V rámci duševní hygieny je zpravidla rozlišováno užší a širší pojetí duševní hygieny. V užším pojetí je duševní hygiena zaměřena na negativa ve smyslu odstraňování duševních nemocí pomocí primární a terciární prevence a snižování nebo eliminace přílišné psychofyzické zátěže nebo stresu. V širším smyslu zahrnuje duševní hygiena péči o dobrý stav a vývoj duševního zdraví, tzn. pozitivní, aktivní podporu hlavní oblasti duševního zdraví a zdůrazňování odpovědnosti lidí za stav duševního zdraví.⁵³

Duševní zdraví, kterým se rozumí „*dosažení ideálního stavu, jenž je výsledkem dodržování zásad duševní hygieny*“⁵⁴, je hlavním pojmem v oblasti duševní hygieny. Blahutková, Matějková a Peričková⁵⁵ jej označují jako integrální součást celkového zdraví člověka, které je vyjadřováno především jednak v mezilidských vztazích a ve vnitřním klidu, jednak v uplatňování osobitých schopností a v produktivní činnosti jednotlivce. Duševně zdravý je člověk, který je schopný zvládat své emoce, přijímat a zpracovávat informace, řešit nastalé problémy a změny, logicky uvažuje, je citově vyrovnaný, umí plánovat, verbálně i neverbálně komunikuje, umí se přizpůsobovat různým situacím a

⁵² ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 64.

⁵³ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 64.

⁵⁴ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 64.

⁵⁵ BLAHUTKOVÁ, Marie, MATĚJKOVÁ, Eva a PERIČKOVÁ, Lucie. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010, s. 30.

reagovat na ně tak, aby měl dobrý pocit, je spokojen se stavem, v němž se nachází.⁵⁶ Duševní zdraví je tedy součástí duševní hygieny.

Další součástí duševní hygieny je **relaxace**. Pojem relaxace znamená uvolnění. V užším smyslu ji pak lze chápat jako uvolnění svalů, v širším smyslu jako uvolnění všech napětí. Každý člověk by měl jasně odlišovat práci, tedy to, co běžně dělá jako pracovní činnost, a odpočinek. V souvislosti s tím je nutné rozdělit zatížení fyzických a duševních dispozic. Při relaxaci dochází k regeneraci organismu.

Do oblasti duševní hygieny patří také **spánek**. Ten je, stejně jako odpočinek, jednou ze základních fyziologických potřeb člověka, nutnou podmínkou pro udržení, zachování a regeneraci tělesného i duševního zdraví. Pro spánek je charakteristická minimální fyzická aktivita, změna fyziologických funkcí, snížená reakce na externí podněty, rozdílná míra vědomí.⁵⁷ Spánek zaujímá přibližně jednu třetinu času, jeho objektivní potřeba se však během života mění a je individuální v závislosti na řadě faktorů. Někteří lidé mají se spánkem problémy a trpí nespavostí, která může být i chronická. Nejčastěji bývá příčinou nespavosti stres, který může být krátkodobý i dlouhodobější. Nedostatek spánku má negativní vliv nejen na pracovní výkon, ale působí nepříznivě i na psychiku člověka a tím na jeho zdraví.

Duševní hygiena zahrnuje také **volný čas**. Čas jako takový lze rozdělit do dvou základních skupin – na čas pracovní a čas mimopracovní. **Pracovní čas** je čas, který člověk stráví výdělečnou činností. Je určený časově i obsahově, tzn. jsou dány určitá pravidla, co, jak a kdy se má udělat. **Mimopracovní čas** nemá specifický obsah. Zahrnuje čas vázaný a volný čas. **Vázaný čas** je čas, který je vymezený obsahově, čas věnovaný monotónně se opakujícím činnostem, které jsou součástí každodenního života ve smyslu zachování biofyziologických potřeb a psychického a sociálního řádu. Patří sem spánek, osobní hygiena, jídlo, péče o domácnost a rodinu, dojíždění do zaměstnání a další

⁵⁶ KELNAROVÁ, Jarmila a MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty - 4. ročník*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 114.

⁵⁷ HŮSKOVÁ, Jitka a KAŠNÁ, Petra. *Ošetřovatelství - ošetřovatelské postupy pro zdravotnické asistenty: pracovní sešit II*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 88.

mimopracovní povinnosti. Jak podotýkají Duffková, Urban a Dubský⁵⁸, vázaný čas není časově vymezen, činnosti mohou být vykonávány různě v průběhu dne, je zde však zmíněné obsahové vymezení.

Volný čas je dobou, která není obsahově ani časově konkrétně určena. Jde o čas mimo plnění biofyziologických potřeb a povinností, který zbývá člověku pro subjektivně zvolené činnosti, jenž mohou být zaměřeny na odpočinek, (sebe)vzdělávání či zábavu. Volnočasové aktivity mají široké zaměření. Může se jednat o kulturní, sportovní, sociální vzdělávací, veřejné, rekreační a cestovatelské nebo hobby a manuální aktivity. Uplatňován je také pojem *polovolný čas* zahrnující činnosti, které jsou na hranici povinného a vázaného času. „*Jsou to aktivity přinášející radost a současně i případný praktický užitek (ruční práce, kutilství, zahrádkaření)*.“⁵⁹

3.3 Faktory negativně ovlivňující zdravý životní styl mladé populace

Určité chování jedince může mít negativní vliv na jeho fyzické a duševní zdraví, někdy je takové chování rizikové i pro společnost. Mezi hlavní oblasti nevhodného životního stylu mladé populace patří špatná výživa viz kapitola – Zdravá výživa, stres, kouření, užívání alkoholu, drog a rizikové sexuální chování. Všechny tyto faktory narušují zdraví a tělesnou kondici.

3.3.1 Stres

Stres je přirozenou a nevyhnutelnou součástí života, byť má zpravidla negativní vliv. Je spojen s obtížnými situacemi, strastmi, útrapami, nepřízní osudu, neštěstím. Všeobecně se pod pojem stres zahrnuje vše, co přetěžuje a je nepříjemné, resp. nějaká zátěžová situace. Praško a Prašková⁶⁰ vymezují stres jako reakci na určitou nadměrnou zátěž. Mlčák stres definuje obsáhleji, jako: „*fenomén, který vzniká v důsledku nerovnováhy mezi úrovní*

⁵⁸ DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 144.

⁵⁹ HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011, s. 11.

⁶⁰ PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 14.

nejrůznějších životních nároků a adaptivních schopností člověka je přiměřeným způsobem zvládat.“⁶¹

Příčinu stresu označujeme jako **stresor**. Je to věc působící zvenčí, která zatěžuje. Jak konstatuje Kukla a kol.⁶², zátěž ve smyslu předpokladů, které je člověk schopen zvládnout a které nejsou zdravotním rizikem, může být jak negativní, tak pozitivní. Negativní zátěž, označovaná jako **distres**, je nadměrná zátěž, při které se člověk cítí přetížený, ztrácí nadhled a jistotu. Distres může vyvolat nemoc nebo v konečném důsledku způsobit dokonce i smrt. Čím častěji se negativní stres vyskytuje a čím déle trvá, tím větší je jeho negativní vliv na zdraví. Pozitivní zátěž, nazývaná jako **eustres**, je taková zátěž, která je přijatelná, kterou člověk zvládá. Je spjata např. s pozitivním očekáváním, překonáváním překážek. Mnohdy podněcuje k lepším výkonům, kreativitě a vitalitě.

Při stresových situacích dochází ke snížení aktivity buněk imunitního systému. Rovněž se vyplavuje hormon kortizol podporující chuť k jídlu, což může vést k tloustnutí. Dlouhodobý stres může v průběhu času vést k poruchám spánků, žaludečním vředům, vysokému krevnímu tlaku, srdečnímu infarktu a onemocnění štítné žlázy. Negativně působí také na krevní cévy.⁶³

3.3.2 Kouření

Kouření vážným způsobem ohrožuje zdraví. Je jedním z nejvíce rizikových faktorů životního stylu, neboť způsobuje předčasná onemocnění a úmrtí. Machová a kol. dokonce prohlašuje, že *„neexistuje žádný jiný faktor životního stylu, jehož ovlivněním by bylo možno dosáhnout tak pronikavého zlepšení zdraví, jako je kuřáctví.*“⁶⁴

Tabákový kouř obsahuje nikotin, dehet, oxid uhelnatý, amoniak a další látky, přičemž řada z těchto látek je jedovatá a rakovinotvorná. Nejčastějšími následky kouření jsou

⁶¹ MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011, s. 30.

⁶² KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. 1. vydání. Praha: GradaPublishing, 2016, s. 77.

⁶³ HUBER, Johannes, BANKHOFER, Hademar a HEWSON, Elisabeth. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 10.

⁶⁴ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 62.

kardiovaskulární a onkologická onemocnění (plic, hltanu, hrtanu, jícnu, jater, ledvin, tlustého střeva, slinivky břišní apod.), onemocnění dýchacích cest a plic. Negativně působí tabakismus také na imunitní aktivitu, může způsobovat žaludeční vředy či leukemii. Riziko onemocnění v souvislosti s tabákovým kouřením se odvíjí od denního počtu vykouřených cigaret, na počtu let kouření, věku počátku kouření, hloubce vdechování cigaretového kouře. Za nejrizikovější období pro vznik návyku kouření uvádí Machová a kol.⁶⁵ věk 11-15 let, přičemž dále autorka konstatuje, že kouřit zkouší i mladší děti, avšak ty následně zpravidla od kouření upustí a navrátí se k němu až na počátku puberty. Mezi základní zásady prevence kouření u dětí a mladistvých patří:

- informování dětí a veřejnosti o negativních důsledcích kouření,
- celospolečenská prevence prostřednictvím legislativních opatření (zvýšení ceny cigaret, zákaz prodeje cigaret v automatech, kdy není možné kontrolovat věk, zákaz reklamy na tabákové výrobky apod.),
- pečlivá kontrola dodržování zákazu prodeje tabákových výrobků nezletilým včetně vysokých trestů za porušení,
- ochrana před pasivním kouřením,
- zavedení efektivních programů na prevenci proti kouření.

Nedobrovolné vdechování kouře z cigaret z okolního prostředí nekuřákem je označováno jako pasivní kouření. Nejvíce ohrožuje pasivní kouření děti. Machová a kol.⁶⁶ uvádí, že v České republice je pasivnímu kouření v rodinách vystaveno přibližně 66 % dětí.

3.3.3 Alkohol

Alkohol je nejužívanější drogou. Jedná se o návykovou látku, která má tlumivé účinky na nervovou soustavu. V souvislosti s tím navozuje příjemný pocit, uklidnění, omezuje napětí, strach, dodává sebedůvěru, usnadňuje společenské kontakty.

⁶⁵ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 62.

⁶⁶ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 63.

Vzhledem k tomu, že alkohol je návykovou látkou, dlouhodobým užíváním alkoholu roste riziko závislosti na alkoholu jakožto chronické nemoci. Důsledkem bývá onemocnění jater (ztučnění, cirhóza, zánět), ledvin, srdce, poruchy nervového systému, mohou se objevit i nádorová onemocnění trávicího ústrojí, nemoci věnčitých tepen, časté jsou i psychické poruchy. Účinek alkoholu se odvíjí od množství vypitého alkoholu, fyzickém a psychickém stavu daného člověka.

Pro organismus dětí a mládeže je alkohol ještě více nebezpečný než pro dospělého člověka, neboť s menšími tělesnými proporcemi a menší tělesnou hmotností je i menší objem krve a alkohol tak má v krvi vyšší koncentraci. Navíc děti alkohol odbourávají pomaleji. Machová a kol.⁶⁷ rovněž konstatuje, že zkušenosti s alkoholem (a tabákem) významně zvyšují riziko zkoušení dalších drog.

V České republice je ochrana dětí před užíváním alkoholu (a dalších návykových látek) opatřena i legislativně, zákonem č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami, kde v ustanovení § 12 je ukotven zákaz prodeje a podávání alkoholických nápojů nebo umožnění jejich požívání osobám mladším 18 let.

3.3.4 Drogy

Za drogu je všeobecně považována každá přírodní nebo syntetická látka s psychotropním účinkem. Závislost na drogách pak Světová zdravotnická organizace definuje jako „*duševní, a někdy také tělesný stav vyplývající ze vzájemné interakce mezi organismem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy zahrnují puzení brát drogu stále nebo opakovaně pro její účinky na psychiku, někdy také z obav před vznikem velice nepříjemných abstinenčních příznaků.*“⁶⁸ Drogová závislost se projevuje nezvladatelnou a neodolatelnou chutí na psychotropní látku, neustálá tendence dávku psychotropní látky zvyšovat, zvyšující se problémy spojené s užíváním dané látky, snížené sebeovládání vůči dané látce, opomíjení přátel, zálib, existence psychické nebo somatické závislosti. Psychickou (duševní) závislostí se přitom rozumí duševní stav po požití drogy s neovladatelnou chtivostí požívání dané látky související s pravidelnou nebo

⁶⁷ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s., s. 71.

⁶⁸ In: MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 76.

soustavnou aplikací, somatickou (tělesnou, fyzickou) závislostí stav organismu, který vznikl častým a dlouhodobým užíváním drogy, kdy se droga postupně stala součástí metabolismu a při jejím vysazení jsou znatelné abstinenční příznaky (pocení, nechutenství, třes, změny krevního tlaku, nervozita apod.).⁶⁹

Užívání drog a vznik drogové závislosti jsou podmíněny několika faktory. Za hlavní faktory jsou uváděny vlastnosti užívané drogy jako takové, genetické a biologické dispozice člověka, jeho schopnosti a vlastnosti, sociální prostředí (vlivy a činitele – chronický stres, osamělost, rodinná výchova apod.). Příčin započetí užívání drog přitom bývá řada, nejčastěji je to vliv vrstevníků, dobrá dostupnost psychotropní látky, nevyhovující rodinná situace, vliv sociálního prostředí.

V případě dětí a mladistvých, jak konstatuje Machová a kol.⁷⁰, se drogová závislost rozvíjí daleko rychleji než u dospělých, horší bývá i průběh onemocnění a závažnější jsou rovněž psychické a fyzické následky spojené s užíváním návykových látek. Nejvíce rizikovým je období mezi 12.-25. rokem života.

Důsledky užívání drog mají různorodý charakter. Dochází jednak k narušení zařazení jedince ve společnosti, jednak ke změnám chování (deprese, podrážděnost, agresivita, nezodpovědnost, změn v názorech, uzavřenost, ztráta motivace, zapomnětlivost, zpomalené reakce apod.), v neposlední řadě jsou to nemoci (úrazy, snížená obranyschopnost, virová hepatitida B a C, nemoci dýchacích cest, intoxikace, onemocnění jater apod.).⁷¹

3.3.5 Rizikové sexuální chování

Sexuální chování jedince jako takové je ovlivněno sociálním prostředím, funkčností rodiny, výskytem chronického onemocnění v rodině, existencí traumatických zážitků (sexuální zneužívání), sebehodnocením, vývojem osobnosti atd. Počátky partnerského sexuálního života mají vliv na pozdější sexuální chování. Důležité je zejména období

⁶⁹ MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011, s. 21-22.

⁷⁰ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s., s. 79.

⁷¹ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 2. díl. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56-57.

puberty, kdy dochází k rozvoji sexuálních emocí. Kukla a kol.⁷² konstatují, že časné sexuální zkušenosti jsou spojeny s rizikovějšími faktory dalšího vývoje osobnosti ve smyslu vyššího počtu sexuálních partnerů a vyšším sklonem k užívání návykových psychoaktivních látek.

Sexuálně rizikové chování lze charakterizovat jako „*soubor projevů chování, které doprovázejí sexuální aktivity (nechráněný pohlavní styk při náhodné známosti, promiskuitní chování nebo rizikové sexuální praktiky) a současně vykazují rizika v oblasti zdravotní, sociální.*“⁷³ Hlavním důsledkem rizikových sexuálních forem jsou přenosné pohlavní onemocnění. K nejčastějším patří bakteriální, chlamydiové a mykoplazmové infekce (kapavka, syfilis, ...), virové infekce (herpes, virové hepatitidy, ...), ektoparaziti (svrab, s...) a prvokové infekce (trichomoniáza, ...). Nejzávažnějším onemocněním je onemocnění AIDS způsobený virem HIV (jde tedy o virovou infekci), který se šíří nejen sexuálními aktivitami, ale také nitrožilní aplikací drog.

3.4 Podpora zdraví

Podpora zdraví zahrnuje soubor činností, které podněcují a zlepšují zdraví lidí (po stránce tělesné, duševní i sociální) a zvyšují odolnost vůči nemocem. Jedná se o aktivity jednotlivců jako fyzických osob, státu, samosprávy, komunit, organizací a dalších složek společnosti zabezpečující pozitivní podmínky pro rozvoj zdravotního stavu, zdraví a životního stylu.⁷⁴ K základním principům podpory zdraví patří:

- orientace na všechny obyvatele,
- zaměření především na opatření vztahující se na determinanty zdraví a nemoci,
- využívání doplňkových metod a postupů, které směřují ke spolupráci,
- snaha o účast a určitý podíl veřejnosti,

⁷² KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. 1. vydání. Praha: GradaPublishing, 2016, s. 344.

⁷³ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 2. díl. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 57.

⁷⁴ ČEVELA, Rostislav a kol. *Sociální a posudkové lékařství*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, s. 17.

- podpora významné role zdravotnických pracovníků v rámci dalšího rozvoje a plného uplatnění podpory zdraví⁷⁵

Kukla a kol.⁷⁶ nahlíží na podporu zdraví jako na pozitivní koncept, v jehož rámci jde jak o zvyšování úrovně ze subjektivního hlediska, tak o zvyšování úrovně z hlediska objektivního, a zdůrazňuje, že podpora zdraví značně napomáhá k rozvoji zdravotní gramotnosti. Machová a kol.⁷⁷ pak podotýká, že hlavními zdroji péče o zdraví nejsou pouze materiální a technické vybavení zdravotnických služeb a finanční prostředky, ale lidé, způsob jejich života, snaha se účinně zapojovat na péči o zdraví, a dále společnost a ekonomické a sociální podmínky, které utváří pro život, s tím, že tento přístup se nazývá podpora zdraví. Ze strany jednotlivců může mít podpora zdraví podobu akceptace zdravého životního stylu, péče o životní prostředí apod. Společenská podpora zdraví je realizována pomocí tvorby podmínek pro zdravý životní styl jednotlivců, ochranou zdravého životního prostředí, péčí o vytváření pracovních příležitostí a náležitých pracovních podmínek, o dobrou životní úroveň, podpory vzdělávání v souvislosti se zdravím atd.⁷⁸

Důležitou roli v podpoře zdraví má Světová zdravotnická organizace (*World Health Organization - WHO*), koordinační organizace v mezinárodním veřejném zdraví, která v roce 1984 zahájila program „Podpora zdraví“. V roce 1986 se v Ottawě konala první mezinárodní konference podpory zdraví, na které byla přijata tzv. Ottawská charta podpory zdraví. Podle ní není podpora zdraví pouze odpovědností zdravotnictví, ale významná je i role zdravého životního stylu a osobní vyrovnanosti, důraz je kladen také na „*potřebu koordinované akce a úsilí realizovaných prostřednictvím mezioborové a meziresortní spolupráce za účasti vlád, nevládních a dobrovolnických organizací, místních autorit, průmyslu a médií.*“⁷⁹ Na podporu zdraví je nahlíženo jako na proces, pomocí kterého lze

⁷⁵ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 34.

⁷⁶ KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 104.

⁷⁷ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 12.

⁷⁸ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 12.

⁷⁹ KEBZA, Vladimír a kol. *Psycholog ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014, s. 74.

aktivně zlepšit zdraví, zvýšit nad ním kontrolu a odpovědnost za něj. Rovněž je jedním z všeobecných nástrojů v dané oblasti a součástí většiny programů zaměřených na podporu zdraví.

3.4.1 Vybrané projekty a programy na podporu zdraví

V rámci podpory zdraví jsou realizovány různé projekty a programy zaměřené na zlepšení zdraví. Některé z těchto plánů jsou všeobecné, některé jsou cílené na určité skupiny, např. děti v mateřských školách, děti školního věku, pedagogické pracovníky apod. Na podporu zdraví žáků školských zařízení je zaměřený např. projekt Mléko do škol, Ovoce a zelenina do škol, pro pedagogy je určen projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi, všeobecně zaměřeným projektem je např. program Zdraví pro všechny v 21. století a Zdraví 2020.

3.4.1.1 Mléko do škol

Projekt Mléko do škol založený v srpnu 1996 je plánem, který je zaměřený na podporu zdravé výživy žáků základních a středních škol (včetně přípravných tříd základních škol a přípravného stupně speciálních základních škol) a jejich zvýšení spotřeby mléka a mléčných výrobků za účelem zvýšit vápník ve výživě dětí a mládeže a tím předejít vážným zdravotním problémům (především s osteoporózou) v pozdějším věku.⁸⁰

Podpora je určena na konzumní mléko a jeho obměny se sníženým obsahem laktózy, ochucené (I. kategorie - minimální podíl mléčné složky 90 %, II. kategorie – minimální podíl mléčné složky 75 %) a neochucené mléčné výrobky. Součástí projektu Mléko do škol jsou rovněž doprovodná vzdělávací opatření. Legislativně je projekt upraven řadou národních i nadnárodních předpisů.

V rámci projektu mají všichni žáci výše uvedených školských zařízení nárok na 1 dotovaný mléčný výrobek každý den, kdy probíhá vyučování. Hlavním realizátorem je společnost Laktea, o.p.s.

⁸⁰ Základní škola a Mateřská škola Přerov. Mléko do škol [online]. In: *Zsmsprerov.cz*. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <http://www.zsmsprerov.cz/projekty/mleko-do-skol.html>

3.4.1.2 Ovoce a zelenina do škol

Projekt Ovoce a zelenina do škol, jehož název má poukázat na důležitost ovoce a zeleniny ve výživě, je projektem navrženým Evropskou komisí v roce 2008. V České republice byl projekt zahájen ve školním roce 2009/2010. Jeho úkolem je trvale zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny u dětí a podpořit jejich zdravé stravovací návyky a zároveň s tím omezovat dětskou obezitu.

Cílovou skupinou projektu Ovoce a zelenina do škol jsou žáci prvního stupně základních škol a žáci z přípravných tříd. K produktům dodávaných v rámci projektu do škol patří jablka, banány, hrušky, pomeranče, švestky, hroznové víno, broskve, nektarinky, blumy, jahody, meruňky, kiwi, ananas, grepy, pomela, mandarinky, mrkve, rajčata, papriky, ředkvičky, okurky, kedlubny, hrachové lusky, ovocné a zeleninové saláty a ovocné a zeleninové stoprocentní šťávy. Veškeré produkty pro děti z projektu Ovoce a zelenina do škol neobsahují ani konzervanty, ani přidané cukry, sladidla, tuky či sůl, a odpovídají Výživovým doporučením pro obyvatelstvo České republiky vyhlášeným Ministerstvem zdravotnictví ČR. Soulad s Výživovým doporučením pro obyvatelstvo znamená, že ovoce a zelenina dodávané do škol by měly být kromě své čerstvosti pestré, z převážné většiny z našeho klimatického pásma a pokud možno místní výroby.⁸¹

Od školního roku 2014/2015 jsou do projektu zakomponována také doprovodná opatření v podobě informačních materiálů a vzdělávacích akcí, které se vztahují k produkci, distribuci a spotřebě ovoce a zeleniny, životního prostředí a zdravých stravovacích návyků, exkurze do zahradnických a zemědělských produktů apod. Jejich účelem je pomoci zvýšit účinnost samotného projektu. Opatření lze financovat z prostředků Evropské unie.⁸²

⁸¹ Státní zemědělská a intervenční fond. Ovoce do škol: Doporučené produkty [online]. In: *Ovoce do škol*.szif.cz. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=31>

⁸² Státní zemědělská a intervenční fond. Ovoce a zelenina do škol: Projekt Ovoce do škol mění svůj název [online]. In: *Ovoce do škol*.szif.cz. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=167>

3.4.1.3 Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi je projektem podporovaným Evropským sociálním fondem v rámci Operačního programu vzdělávání pro konkurenceschopnost. Jeho účelem je „zvýšit odborné kompetence učitelů v oblasti výchovy ke zdraví a tím kvalitu vzdělávání žáků v primární prevenci rizikového chování, výchovy ke zdravému životnímu stylu.“⁸³

Obsahem projektu jsou vzdělávací semináře, didaktické pomůcky, interaktivní programy určené pro elektronické školní tabule a metodické materiály pro učitele. Projekt je určen pro učitele mateřských, základních a středních škol. V rámci seminářů jsou realizovány vzdělávací semináře na téma prevence obezity, zdravý způsob života a prevence závislosti, výchova k nekuřáctví a zdravému životnímu stylu, prevence šikany, výchova ke správné výživě, problematika legálních a nelegálních drog, komunikace se třídou apod.⁸⁴

3.4.1.4 Zdraví pro všechny v 21. století

Program Zdraví pro všechny v 21. století je dlouhodobým programem zaměřeným na stálé a postupné zlepšování zdravotního stavu obyvatel České republiky, který byl přijat jako národní obměna programu WHO Zdraví 21 – zdraví do 21. Století. Základním cílem programu je vytvořit funkční model souhrnné péče o zdraví obyvatelstva. Pro tento účel bylo v rámci programu Zdraví pro všechny v 21. Století vytyčeno 21 hlavních cílů. Mezi tyto cíle patří např. solidarita ve zdraví, spokojenost ve zdraví, zdraví mladých, zdravé

⁸³ Výchova ke zdraví. Výchova ke zdraví v pedagogické praxi [online]. In: *Vychovakezdravi.cz*. 2009 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vychova-ke-zdravi-v-pedagogicke-praxi.html>

⁸⁴ Výchova ke zdraví. Výchova ke zdraví v pedagogické praxi: Komplexní vzdělávání pedagogických pracovníků všech typů škol Pardubického kraje v oblasti výchovy ke zdraví [online]. In: *Vychovakezdravi.cz*. 2012 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/letak_celkovy-prehled-nab%C3%ADdky.pdf

stárnutí, zlepšení duševního zdraví, prevence infekčních onemocnění, zdravé a bezpečné životní prostředí, zdravé místní životní podmínky, zdravější životní styl.⁸⁵

3.4.1.5 Zdraví 2020

Zdraví 2020 je rámcovým souhrnem opatření s cílem přispět ke zdraví a životní vyrovnanosti obyvatel evropských regionů. Navazuje na projekt Zdraví 21. Jedná se o strategický dokument Státního zdravotního ústavu České republiky a WHO. Smyslem programu je zlepšit zdraví a překonat nerovnosti ve zdraví prostřednictvím lepšího vedení a řízení v oblasti péče o zdraví, resp. pomoci k řešení obtížných zdravotních problémů současnosti, jenž jsou spojeny s ekonomickým, demografickým a sociálním vývojem.⁸⁶

Program Zdraví 2020 byl schválen 53 státy evropského regionu na zasedání Regionálního výboru SZO pro Evropu v září roku 2012. Projekt je určen jednak institucím veřejné správy, jednak dalším složkám – jednotlivcům, neziskovému a soukromému sektoru, komunitám, zdravotnickým zařízením, vědeckým a vzdělávacím institucím. Jsou v něm vymezeny čtyři základní oblasti politických opatření. Detailně se dokument věnuje zvýšením role zdravotnických služeb a zdravotnického systému.⁸⁷

3.5 Prevence zdraví

Prevence zdraví je úzce spojena s podporou zdraví, navazuje na ni. Je důležitou součástí péče o zdraví. Všeobecně se prevencí rozumí omezení rizikových faktorů a upevňování ochranných faktorů.⁸⁸ Za prevenci zdraví lze pak považovat činnosti směřující k posílení zdraví, zamezení vzniku nemocí a snižování důsledků nemocí a zdravotních

⁸⁵ Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Zdraví pro všechny v 21. století [online]. In: *Mzcr.cz*. 2010 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html

⁸⁶ Výchova ke zdraví. Podpora zdraví v ČR [online]. In: *Vychovakezdravi.cz*. 2009 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html#zdravi2020>

⁸⁷ Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí [online]. In: *Mzcr.cz*. 2010 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

⁸⁸ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 65.

poruch. V porovnání s podporou zdraví, která je aktivitou pro zdraví, je prevence aktivitou proti nemocem.

Kukla a kol.⁸⁹ vymezují pojem prevence zdraví jako soubor činností zaměřených na snížení počtu nových onemocnění nebo zpomalení či přerušení vývoje nemocí, které se již objevily. Nováková nahlíží na prevenci zdraví obdobně s tím, že jí determinuje jako komplex zdravotnických a sociálních opatření, „*kteřá umožňují předcházet poškození zdraví, vzniku nákaz, nemocí, komplikací a následků nemocí.*“⁹⁰

Prostřednictvím prevence zdraví, spolu se správným životním stylem, lze prodloužit jak život jako takový, tak i aktivní délku života. Prevence je orientována buď na jedince, nebo na celou společnost. Nejčastějším hlediskem dělení prevence zdraví je hledisko časové. Podle něj rozeznáváme:

- primární prevenci,
- sekundární prevenci,
- terciární prevenci.

3.5.1 Primární prevence

Primární prevence, označovaná také jako prevence hygienická, představuje první fázi ochrany, která spadá do období, kdy nemoc ještě nevyvstala. Jejím smyslem je ochrana a posílení zdraví a obrana proti vzniku nemoci. Primární prevence zahrnuje jednak zdravotní, jednak sociální opatření upevňující zdraví a odstraňující rizikové faktory.

Preventivní činnosti primární prevence přitom mohou mít obecný nebo specifický charakter. **Obecné preventivní činnosti** jsou cílené na posílení a rozvíjení zdravého způsobu života, rozvíjení zdraví zdravotní výchovou a tvorbu příznivého životního prostředí jako součást podpory zdraví. **Specifické** (nazývané též jako profylaktické)

⁸⁹ KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 99.

⁹⁰ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 2. díl. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. s. 65.

preventivní činnosti jsou čistě preventivní a jsou určené k prevenci vzniku určité nemoci, jejichž důsledků (např. očkování) a proti rizikům.⁹¹

Ve zdravotnictví je primární prevence uplatňována zejména prostřednictvím činností a opatření v oblasti ochrany veřejného zdraví, výchovou ke zdraví a pomocí preventivního lékařství. V rámci ochrany veřejného zdraví, tedy zdravotního stavu obyvatelstva a jeho skupin, se jedná především o činnosti týkající se ochrany životního a pracovního prostředí, výživy, práce, epidemiologie, komunální hygieny. V souvislosti s tím jsou ze strany orgánů a zařízení ochrany veřejného zdraví, mezi něž se řadí hygienici a hygienické stanice, prováděny kontroly, jejichž cílem je zjistit, zda jsou dodržovány hygienické normy a epidemiologické požadavky.⁹²

Mezi základní složku primární prevence patří **očkování**. Jedná se o aktivitu posilující zdraví, která působí proti konkrétním nemocem. V České republice jsou mnohá očkování hrazena státem, některá jsou však dobrovolná a žadatel si je musí hradit sám, přičemž na očkování proti určitým nemocem přispívají zdravotní pojišťovny. Pravidelné očkování je upraveno zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a je povinné. Účelem tohoto očkování je „zamezení vzniku a šíření závažných infekčních onemocnění s vysokým rizikem dalšího epidemického šíření v kolektivech a život ohrožujících infekčních onemocnění, s ohledem na doporučení Světové zdravotnické organizace a Evropského střediska pro kontrolu nemocí.“⁹³ Vyhláškou č. 537/2006 Sb., o očkování proti infekčním nemocem, ve znění pozdějších předpisů, je pak ukotveno očkování proti infekčním nemocem. Tato vyhláška obsahuje mimo jiné tzv. očkovací kalendář (viz příloha č. 1).

⁹¹ ČELEDVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 35.

⁹² ČELEDVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 36.

⁹³ Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, § 46 odst. 1.

3.5.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence je zacílena na brzké odhalení nemoci, její účinnou léčbu a zamezení postupu zjištěného začínajícího onemocnění, resp. předejití negativním důsledkům vzniklé nemoci, komplikacím. Sekundární prevence tedy představuje aktivitu u již nastalého problému.

Mezi metody sekundární prevence se řadí:

- samovyšetření,
- preventivní prohlídky,
- screening.

Samovyšetření je ohledání, které si provádí jedinec sám na základě doporučení a rad lékaře.

Preventivní prohlídky mají za úkol zjistit nemoc v jejím raném stadiu⁹⁴. Jde o hlavní činnost v rámci sekundární prevence zdraví. Preventivní prohlídky uskutečňují tzv. praktičtí lékaři. Obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek v České republice jsou dány Vyhláškou č. 3/2010 Sb., o stanovení obsahu a časového rozmezí preventivních prohlídek, ve znění pozdějších předpisů. Vyhláška určuje:

- obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek v oboru praktický lékař pro dospělé,
- obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek v oboru praktický lékař pro děti a dorost,
- obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek v oboru stomatologie,
- obsah a časové rozmezí preventivních prohlídek v oboru gynekologie a porodnictví⁹⁵

⁹⁴ MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, s. 13.

⁹⁵ Vyhláška č. 3/2010 Sb., o stanovení obsahu a časového rozmezí preventivních prohlídek, ve znění pozdějších předpisů.

Screening představuje ve své podstatě testování. Jeho smyslem je včasné zaznamenání závažných časných forem nemocí a poruch, díky kterému lze zajistit léčbu.

3.5.3 Terciární prevence

Terciární prevenci lze definovat jako „omezení progresu onemocnění, zabránění opakování klinických příhod a zabránění vzniku postižení nebo ztráty soběstačnosti prostřednictvím léčby.“⁹⁶ Čeledová a Čevela vymezují terciární prevenci jako „rehabilitaci, tzv. návratnou péči, která má za cíl obnovit ztracené nebo omezené funkce organismu tak, aby člověk mohl znovu plnit své obvyklé role a aby se mohl znovu zapojit do pracovního procesu nebo aby se mohl alespoň sám o sebe postarat a byl co nejvíce soběstačný.“⁹⁷ Obě uvedená pojetí vyjadřují shodná zaměření terciární prevence, konkrétně se přitom jedná, jak zmiňuje Kukla a kol.⁹⁸, o prevenci u 3. a 4. stadia nemoci, tedy již rozvinutého stadia onemocnění.

Do metod terciární prevence náleží **léčba** a rehabilitace. Slovo **rehabilitace** je latinského původu (re – znovu, habilis – schopný) a znamená „obnovu optimálního nezávislého a plnohodnotného tělesného a duševního života osob po úrazu, nemoci nebo zmírnění trvalých následků nemoci nebo úrazu pro život a práci člověka.“⁹⁹ Součástí rehabilitace jsou buď postupy zabezpečující a obnovující funkce nebo opatření, která nahrazují ztrátu nebo nefunkčnost nebo omezenou funkčnost.

3.5.4 Dispenzární péče

K dalším preventivním metodám, kromě výše uvedených, patří dispenzární péče spočívající v aktivní, systematické komplexní péči o obyvatelstvo v podobě aktivního vyhledávání jedinců, kteří jsou ohroženi na zdraví, jejich podrobném celkovém vyšetření,

⁹⁶ NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost. 2. díl.* 1. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 66.

⁹⁷ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly.* 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 47.

⁹⁸ KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí.* 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 103.

⁹⁹ Rehabilitace Plzeň s.r.o. Rehabilitace [online]. In: *Rehabilitace Plzeň.cz.* 2017 [cit. 2017-07-26]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace-plzen.cz/rehabilitace>

stanovení diagnózy, léčby, pravidelném pozorování jejich zdravotního stavu a modifikace jejich způsobu života, pracovních a životních podmínek.¹⁰⁰

Nemoci, u nichž je poskytována dispensární péče, jsou vymezeny v příloze Vyhlášky č. 39/2012 Sb., o dispensární péči, ve znění pozdějších předpisů. Je tomu např. u závažných metabolických onemocnění, cystické fibrózy, mentální retardace, lymfatické boreliózy, závažných chronických onemocnění způsobených herpetickými viry, závažných forem dětské mozkové obrny, u kterých je nutná soustavná rehabilitace trvající déle než 1 rok, epilepsie apod.¹⁰¹ Pacienti postižení některou z ve vyhlášce uvedených nemocí postupují prohlídky nejméně jedenkrát za rok.¹⁰²

3.5.5 Zdravotně sociální prevence

Prevence zdravotně sociální zahrnuje všechny hlediska zdravotní prevence a zároveň ekonomické, kulturní, duchovní, sociální a environmentální předpoklady života jednotlivce i celé společnosti. Jak uvádějí Čevela a Čeledová, „*jedná se o ovlivnění všech vnějších faktorů, které působí na zdraví*“.¹⁰³ Je realizována tam, kde je v důsledku zdravotního postižení, sociální situace a poklesu soběstačnosti požadováno více sociální péče, konkrétně u osob s omezenou soběstačností a/nebo hybností nebo zcela nesoběstačné a/nebo nepohyblivé. V souvislosti s tím je u této péče předpokladem a zároveň nezbytností spolupráce zdravotní a sociální oblasti, resp. zdravotnických pracovníků a pracovníků sociální péče, především při rehabilitaci, pečovatelské a ošetrovatelské péči, které tvoří základ zdravotně sociální péče.¹⁰⁴

Na zřetel se při zdravotně sociální analýze jedince bere jednak existence a charakter nemoci, jakým způsobem a v jakém rozsahu nemoc ovlivňuje soběstačnost a pracovní schopnosti jednotlivce a nutnost zdravotní a sociální péče a její zabezpečení včetně pomoci

¹⁰⁰ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 47.

¹⁰¹ Příloha k Vyhlášce č. 39/2012 Sb., o dispensární péči, ve znění pozdějších předpisů.

¹⁰² Vyhláška č. 39/2012 Sb., o dispensární péči, ve znění pozdějších předpisů, § 1.

¹⁰³ ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše a DOLANSKÝ, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 37.

¹⁰⁴ ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše a DOLANSKÝ, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 37.

další osoby. Na prevenci sociálních faktorů je možné využít i specifické prostředky, mezi nimi například prostředky určené na tzv. společenskou spotřebu v oblasti zdravotnictví, sociální péče a pomoci, životosprávy, školství, zdravotně politická, zákonodárná opatření a aktivity na posílení a ochranu zdraví, podporu politiky zaměstnanosti, prostředky určené na ochranu životního prostředí a ekologické rovnováhy apod.¹⁰⁵

¹⁰⁵ ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 48.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Institucionální analýza podle Bronislava Malinowského

Bronislav Malinowski vymezuje instituci jako jednotku lidského uspořádání vycházející z tradičních hodnot, které jsou důvodem, proč se lidé sdružují. Mezi jednotlivými členy existují vzájemné vztahy, členové jsou řízeni normami, mají hmotné zabezpečení, které řídí jejich spolupracovníci. Prostřednictvím daných prostředků usilují o dosažení cíle.

Malinowski zdůrazňuje teorii potřeb, neboť zastává názor, že tato teorie je základem pro aktivity institucí na všech úrovních. Na základě potřeb se rozvíjí kultura, přizpůsobivost a reakce lidského organismu a lidských skupin, způsob jejich chování. To vše poskytuje možnost ke zvyšování životního standardu v daném prostředí. Každá instituce, kterou Malinowski označuje za řízený druh lidské činnosti, má určitou strukturu složenou z několika prvků. Těmito prvky jsou:

- charta,
- personál,
- pravidla, normy,
- hmotné zařízení,
- aktivity,
- funkce.

Charta je souborem hodnot, kvůli kterým lidé do institucí vstupují a kterými se instituce řídí. Je to účel založení organizace.

Personál tvoří skupina lidí řízená na základě zásad autority, rozdělení funkcí, práv a povinností, které musí být plněny. Jedná se o osoby, které zajišťují provoz instituce, přičemž autor konstatuje, že v této skupině je příhodné určit hierarchii, funkce, vztah k ostatním a právní status každého z členů.

Pravidla a normy usměřují chování. Zahrnují technické dovednosti, právní normy a mravní příkazy, kterými se instituce, resp. její zaměstnanci řídí. Pravidla jsou součástí předpisů, směrnic, návodů. Vychází z charty.

Hmotným zařízením je majetek, resp. vybavení, , prostory, finanční prostředky, nástroje apod.

Aktivitami se rozumí činnosti, které jsou v souladu s účelem založení instituce, přičemž jak uvádí Malinowski, tyto činnosti závisí na „*schopnosti, síle, poctivosti a dobré vůli členů*.“¹⁰⁶ Funkce představuje účinek činností instituce.

4.2 Základní charakteristika vybraného zařízení

4.2.1 Základní informace o ZŠ a MŠ Nová Bošáca 76

Základní škola s mateřskou školou Nová Bošáca 76 je školským zařízením spojující základní a mateřskou školu. Zřizovatelem školy je obec Nová Bošáca na Slovensku. Škola poskytuje komplexní preprimární a primární vzdělání. Jako výchovně vzdělávací zařízení funguje škola již padesát let.

V mateřské škole jsou umístěny děti od 2 do 6 let věku. Preprimární vzdělávání probíhá ve dvou třídách v přízemí patrové školní budovy, kde je jídelna, herna pro děti, ložnice a umývárna s hygienickým zařízením. Výchovně vzdělávací proces plně odpovídá státnímu vzdělávacímu programu a detailně je rozpracován ve školním vzdělávacím programu Mat'ko a Kubko poznávají svět. Úkoly určené pro mateřskou školu Nová Bošáca jsou uveřejněny v pedagogicko-organizačních pokynech stanovených pro daný školní rok.¹⁰⁷

Vzdělávání žáků základní školy je realizováno v rozdělení na první a druhý stupeň, přičemž první stupeň zahrnuje 1.-4. ročník, druhý stupeň pak 5.-9. ročník.¹⁰⁸ Na prvním

¹⁰⁶ MALINOWSKI, Bronislav. *A scientific theory of culture and other essays*. London: Routledge, 2002, s. 57.

¹⁰⁷ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Materská škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text8/>?

¹⁰⁸ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Profil školy [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/about/>?

stupni je vyučováno ve sloučených třídách a to tak, že první a druhý ročník je ve společné třídě a společně je vyučován také třetí a čtvrtý ročník.

Kromě vyučování povinných předmětů a předmětů, které jsou zahrnuty ve školském vzdělávacím programu, poskytuje škola v případě potřeby individuální vzdělávací plán a do vzdělávání zapojuje i žáky, přestože jejich počet není vysoký, se speciálními výchovně vzdělávacími potřebami (žáci s vývojovými poruchami učení, poruchami řeči, tělesným, sluchovým či zrakovým postižením apod.).¹⁰⁹

Ve školním roce 2016/2017 se na škole vzdělávalo 65 dětí, z čeho 42 žáků na prvním stupni a 23 žáků na stupni druhém. Konkrétní počty žáků v jednotlivých ročnících uvádí tabulka 4.

Tabulka 4 Počet žáků ZŠ Nová Bošáca v jednotlivých ročnících ve školním roce 2016/2017¹¹⁰

Ročník	Celkový počet žáků		
	celkem	z toho: chlapci	dívky
1. ročník	9	4	5
2. ročník	12	5	7
3. ročník	11	6	5
4. ročník	10	3	7
<i>I. stupeň celkem</i>	42	18	24
5. ročník	4	2	2
6. ročník	5	2	3
7. ročník	6	5	1
8. ročník	4	2	2
9. ročník	4	2	2
<i>II. stupeň celkem</i>	23	13	10
<i>Celkem I.+II. stupeň</i>	65	31	34

¹⁰⁹ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Inovovaný školský vzdělávací program – základná škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 1.11.2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BvnW3YQbfUIIcHpjeGIwanVQYXc/view>, s. 4.

¹¹⁰ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Triedy [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/forms/>

Učební osnovy jsou nedílnou součástí školního vzdělávacího programu. Platné vzdělávací standardy pro jednotlivé předměty vychází z Inovovaného ŠVP ISCED 1 a ISCED 2 schváleného Ministerstvem školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky pod číslem 2015-5129/1758:1-10A0 a 2015-5129/5980:2-10A0, jež jsou určeny pro základní školy. Standardy jsou platné od 1.9.2015.¹¹¹ 1. ročník se vyučuje podle Inovovaného školského vzdělávacího programu ISCED 1, který vychází z Inovovaného státního vzdělávacího programu, 2., 3. a 4. Ročník podle Školského vzdělávacího programu ISCED 1 odpovídající Státnímu vzdělávacímu programu. Vyučování 5. Ročníku vychází z Inovovaného školského vzdělávacího programu ISCED 2 vypracovaného dle Inovovaného státního vzdělávacího programu, u 6. a vyšších ročníků probíhá výuka na základě Školského vzdělávacího programu ISCED 2, který je v souladu se Státním vzdělávacím programem.¹¹²

Mimo základní výuku poskytuje škola žákům řadu mimoškolních aktivit - zájmové kroužky (stolní tenis, sportovně-turistický kroužek, slovenský jazyk, matematika, sportovní kroužek, kroužek vaření, výtvarný kroužek), sportovní, přírodovědné a společenskovední soutěže, olympiády, obecní akce (akce žáků pro obyvatele domova pro seniory, ke Dni matek apod.). Literární a výtvarná produkce je zachycena ve výzdobě školního interiéru.

4.2.2 Cíle ZŠ Nová Bošáca

Základní škola Nová Bošáca má v rámci své činnosti stanoveny cíle, které se dotýkají jak oblasti vzdělávání, tak oblasti výchovy. Dlouhodobý cíl školy je definován následovně: „*Postupně přeměnit tradiční školu na moderní, tvořivou a humánní výchovně-*

¹¹¹ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Inovovaný školský vzdělávací program – základná škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 1.11.2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BynW3YQbfUIIcHpjeGIwanVQYXc/view>, s. 83.

¹¹² Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Správa o výchovno – vzdelávacej činnosti, jej výsledkoch a podmienkach školy a školského zariadenia za školský rok 2015/2016 [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BynW3YQbfUIIZFdWd1h4S0FJLVk/view>, s. 8.

*vzdělávací instituci, ve které bude osobnost žáka postavená na první místo ve své integritě a dynamice rozvoje.*¹¹³

Mezi základní dílčí cíle školy se řadí:

- hodnotné jazykové vzdělávání (v mateřském jazyce i cizích jazycích)
- praktické využívání teoretických znalostí a dovedností (školní projekty, blokové vyučování, problémové úlohy apod.) – uplatňovány jsou progresivní vyučovací metody,
- vzdělávání v informatice a práci s počítačem a uplatnění těchto vědomostí dále,
- vytvořit podmínky pro rozvoj fyzické a psychické zdatnosti žáků,
- vštěpovat žákům humánní myšlení a toleranci,
- motivovat k příznivému vztahu ke zdravému životnímu stylu a ochraně zdraví.¹¹⁴

V rámci orientace na zdravý životní styl a ochrany zdraví se škola pomocí zapojení se do projektu Zdraví ve školách snaží žáky vést ke zdravému životnímu stylu, zdravému stravování, častějšímu pohybu za účelem předcházení civilizačním chorobám. Kromě uvedeného škola usiluje o to, aby naučila žáky k uznávání základních hodnot, tj. úctě, odpovědnosti, spolupráci, ohleduplnosti, důvěře a vzájemné pomoci. Škola rovněž klade velký důraz na ochranu životního prostředí. Učí žáky o přátelský vztah k okolní přírodě, a to formou aktivního zapojení jednak žáků, jednak zaměstnanců školy do jejího poznávání, zlepšování a ochrany. V rámci této environmentální činnosti pořádá např. pravidelný sběr papíru, procházky a výlety do přírody apod. Cílem je směřovat žáky k šetrnějšímu zacházení s přírodními zdroji a životním prostředím jako takovým, což je prováděno pomocí projektového propojení biologie, občanské výchovy a světa práce. Škola dále usiluje o výchovu a vzdělávání dětí na materiální a duchovní úrovni. Jsou využívány

¹¹³ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Správa o výchovno – vzdelávacej činnosti, jej výsledkoch a podmienkach školy a školského zariadenia za školský rok 2015/2016 [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BvnW3YQbfUIIZFdWd1h4S0FJLVk/view>, s. 18.

¹¹⁴ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Profil školy [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/about/>

ekologické a biologicky odstranitelné materiály a produkty, využívány úsporné technologie, vytvářeny zeleně v interiéru i exteriéru školy. V návaznosti na uvedené je budova, kde se základní a mateřská škola nacházejí, vytápěna biomasou.

Pozornost je věnována i historii Bošácké doliny, v níž se škola nachází, a významným osobnostem působícím v této oblasti, poznávání a udržování zvyků, tradic, regionu, možnosti způsobu venkovského a farmářského života, agroturistice. S uvedeným jsou žáci seznamováni nejen v hodinách výchovných předmětů, ale také v hodinách slovenského jazyka a třídnických hodin.

K dalším cílům školy v okruhu její činnosti patří vzájemné porozumění a respektování, tj. budování přátelských vztahů mezi žáky, učiteli a rodiči, zamezování všech forem diskriminace a segregace, výchova k lidským právům za účelem jejich zakomponování do celoživotního procesu podpory a ochrany lidských práv.

Zvýšená soustředěnost je v rámci výchovně-vzdělávacího procesu, kde jsou využívány moderní technologie, multimédia a internet, věnována ochraně žáků při využívání internetu. Žáci jsou aktivně vzděláváni v oblasti pohybování se v internetovém prostoru, jsou s nimi řešeny možná úskalí.

V oblasti humanizace výchovy a vzdělávání a dodržování Deklarace práv dítěte je důraz kladen na rozvoj sociálních vztahů a vnímavosti ke spolužákům i učitelům, možnost uplatnění vlastních práv, nesení odpovědnosti za vlastní zdraví, rozvoj zdravé společenské osobnosti dítěte, úcta k osobnosti dítěte, vytváření důstojných podmínek vzdělávání a výchovy za účelem motivování ke vzdělání a vhodnému chování.¹¹⁵

4.2.3 Pedagogický sbor základní školy

Ředitelkou školy je Mgr. Zuzana Verešová. Vzdělávání žáků na základní škole zajišťuje 7 pedagogických pracovníků, kteří jsou současně třídními učiteli, z nichž jeden je současně výchovným poradcem a zástupcem ředitelky školy a jeden vychovatel Školského klubu. Pedagogický sbor dále tvoří 3 kněží, kteří zajišťují vyučování náboženské výchovy.

¹¹⁵ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Inovovaný školský vzdelávací program – základná škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 1.11.2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BynW3YQbfUIIcHpjeGIwanVQYXc/view>, s. 13-15.

Třídniectví pro jednotlivé ročníky a jména dalších jednotlivců pedagogického sboru shrnuje tabulka 5.

Tabulka 5 Pedagogický sbor ZŠ Nová Bošáca¹¹⁶

Funkce	Jméno pedagoga
Třídniectví	
1. a 2. ročník	Mgr. Tomešová Eva
3. a 4. ročník	Mgr. Jurenková Simona
5. ročník	Ing. Beňovičová Květoslava
6. ročník	Mgr. Vlčková Vlasta
7. ročník	Mgr. Kuiková Daniela
8. ročník	Mgr. Kerak Jozef
9. ročník	Ing. Šusterová Silvia
Školský klub	Mgr. Kerak Jozef
Vyučující náboženské výchovy	
římsko-katolictví	Mgr. Klement Martin
římsko-katolictví	Mgr. Richard Jankovič
evangelium	Mgr. Drottnerová Jana

Škola se neustále snaží pedagogickou a odbornou způsobilost svých pedagogů zvyšovat. K tomu využívá jednak účast na kontinuálním vzdělávání, jednak metodické semináře, možnost dalšího studia, využívání prostředků IKT v rámci výuky, doplňkové vzdělávání pedagogů v různých oblastech (environmentální výchova, trvale udržitelný rozvoj apod.) pomocí kurzů a seminářů.

Smyslem kontinuálního vzdělávání pedagogů je motivovat učitele k nepřetržitému sebevzdělávání, zdokonalování osobních vlastností i profesní způsobilosti, inovace poznatků týkající se metodiky jednotlivých vyučovaných předmětů, komunikaci a řešení konfliktů.

¹¹⁶ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Triedy [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/forms/>?

4.2.4 Materiálně-technické vybavení školy

Vyučování na základní škole je realizováno v rámci jedné budovy postavené v 60. letech. S postupem času jsou třídy rekonstruovány, a to jak po technické, tak po materiální stránce. Zejména je pozornost zaměřena na nové podlahy, okna, elektrické rozvody, osvětlení, výmalbu, školský nábytek (lavice, interaktivní tabule, dataprojektor, skříňky, katedry apod.).

K počítačové gramotnosti slouží speciální učebna vybavená počítači na standardní úrovni. Škola toto vybavení průběžně doplňuje a modernizuje, v závislosti na finančních prostředcích.

Pro environmentální výchovu žáků je využíván pozemek školy i další území obce Bošáca, dále území na okraji chráněné krajinné oblasti Bílé Karpaty. Tato krajina dává možnost žákům využít jejich vědomosti z praktického hlediska. Škola má v plánu i výstavbu vlastní výukové ekoplochy jako přírodní zahrady, která bude součástí školského areálu.

Škole chybí z prostorových důvodů vlastní tělocvična. Hodiny tělesné výchovy proto probíhají zejména na polyfunkčním hřišti, obecním fotbalovém hřišti, školském dvoře, v případě nepřízně počasí v improvizovaných podmínkách vstupní chodby. Rovněž chybí odborná učebna pro předměty fyzika a chemie a školní knihovna.

Školní knihovna je umístěna do jedné ze tříd a lze v ní najít knihy z různých oborů (naučná literatura, beletrie apod.). Využívána je také jako čítárna, učebna pro výuku literatury a slovenského jazyka.

4.2.5 Základní škola a její financování

Financování základních škol na Slovensku je upraveno legislativou. Hlavními právními předpisy jsou zákon č. 597/2003 Z.z., o financování základních škol v znění pozdějších předpisů, a nařízení vlády SR č.630/2008 Z.z., kterým se ustanovují podrobnosti rozpisu finančních prostředků ze státního rozpočtu pro školy a školské zařízení v znění pozdějších předpisů. Finanční prostředky jsou rozdělovány na základě normativního principu, v závislosti na počtu studentů, ekonomické a personální náročnosti výchovně-vzdělávacího procesu.

Zdrojem financí jsou:

- rozpočtová kapitola MŠVVaŠ SR,
- rozpočtová kapitola MV SR.

Z rozpočtové kapitoly MŠVVaŠ SR jsou zdroje určeny školám, kde se vzdělává soustavnou přípravou na povolání v zřizovatelské působnosti VÚC. Z rozpočtové kapitoly MV SR jsou financovány mateřské školy pro děti, které vyžadují speciální vzdělávací potřeby, a jsou ve zřizovatelské působnosti okresního úřadu v rámci krajského sídla, dále školská zařízení, která jsou ve zřizovatelské působnosti okresního úřadu v sídle kraje, a školy, kde je vzdělávání soustavnou přípravou na povolání v rámci zřizovatelské kompetenci obce, církevního či soukromého zřizovatele a okresního úřadu v sídle kraje.¹¹⁷

V rámci přeneseného výkonu státní správy ve školství Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky stanovuje **normativy a normativní příspěvky**, které platí pro školy všech zřizovatelů a školská zařízení ve zřizovatelské působnosti okresních úřadů v sídle kraje. Tyto normativy, které jsou každoročně zveřejněny na internetových stránkách ministerstva, jsou počítány na základě nařízení vlády č. 630/2008 Z.z. ve znění pozdějších předpisů. Při výpočtu normativů na rok byl uplatněn poměr osobních nákladů vzhledem k provozním nákladům v poměru 86 % : 14 %. Normativní příspěvky určené školám jsou zveřejněny v rozdělení za školní rok 2017/2018, školní rok 2018/2019 a společně za kalendářní rok 2018.¹¹⁸

Pro rok 2018 obsahují normativy a rozdělené normativní příspěvky následující položky:

- *„dopad 6% navýšení platů pedagogických pracovníků od 1. 9. 2017 (v souladu s nařízením vlády č. 202/2017 CFU, kterým se mění nařízení vlády č. 366/2016 Z.z., kterým se stanoví zvýšené stupnice platových tarifů zaměstnanců při výkonu práce ve veřejném zájmu,*

¹¹⁷ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Normativní financování [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/normativne-financovanie/>

¹¹⁸ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Normativy a normativní příspěvky na rok 2018 [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <http://www.minedu.sk/normativy-a-normativne-prispevky-na-rok-2018/>

- *finanční prostředky na pokrytí nároků vyplývajících z nařízení vlády SR č. 359/2017 CFU o zvýšené stupnici platových tarifů zaměstnanců při výkonu práce ve veřejném zájmu v souladu s uzavřenou kolektivní smlouvou vyššího stupně na rok 2018 na zvýšení tarifních platů nepedagogických zaměstnanců regionálního školství o 4,8% od 1. 1. 2018,*
- *dopad nařízení vlády SR č. 355/2017 CFU, kterým se mění nařízení vlády č. 630/2008 CFU o podrobnosti rozpisu finančních prostředků ze státního rozpočtu pro školy a školská zařízení ve znění pozdějších předpisů (dále jen NV SR č. 630/2008 Sb.) od 1. 1. 2018.*¹¹⁹

Zdrojem financování mateřských škol, jazykových škol, základních uměleckých škol a dále také školních zařízení, které spadají pod zřizovatelskou působnost obce, VÚC, soukromých zřizovatelů a církevních zřizovatelů, jsou vlastní příjmy samosprávy. Významnou část těchto příjmů přitom tvoří podíl na dani z příjmů fyzických osob, které obce a VÚC získají prostřednictvím daňových úřadů na základě kritérií, která jsou stanovena v Nařízení vlády č. 668/2004 Z.z. o rozdělování výnosu daně z příjmů územní samosprávě ve znění pozdějších předpisů. Postup pro odměňování pedagogických, nepedagogických a odborných zaměstnanců je upraven zákonem č. 553/2003 CFU a nařízením vlády č. 366/2016 CFU o zvýšené stupnici platových tarifů zaměstnanců při výkonu práce ve veřejném zájmu v souladu s kolektivní smlouvou vyššího stupně, která byla pro daný rok uzavřena. Přehled normativů na rok 2018 je obsažen v příloze 6.

Podle údajů zveřejněných Ministerstvem financí Slovenské republiky se pro rok 2018 předpokládá podíl na dani z příjmů fyzických osob jako výnos daně za Slovenskou republiku ve výši 1 923 735,- Eur. Přepočtený počet žáků Slovenské republiky k 15.9.2017 činil 9 142 490. Od uvedených údajů se vypočítává předpokládaná výška jednotkového koeficientu. Ta pro rok činí 84,17 Eur. Hodnota koeficientu pro daný kalendářní rok je závislá na výšce výnosu daně z příjmů fyzických osob a na přepočteném počtu žáků v základních uměleckých školách, jazykových školách a dětí, které navštěvují mateřskou

¹¹⁹ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Normativy a normativní příspěvky na rok 2018 [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <http://www.minedu.sk/normativy-a-normativne-prispevky-na-rok-2018/>

školu a školská zařízení. Pokud se tedy v průběhu kalendářního roku některý z uvedených dvou dat změní, může se změnit hodnota jednotkového koeficientu pro kalendářní rok. S ohledem na zmíněné je tak nutno pokládat koeficient na rok 2018, který byl vypočítán na 84,17 Eur, za předpokládaný koeficient.¹²⁰

ZŠ Nová Bošáca pro financování své činnosti získává prostředky rovněž v rámci příspěvků ve výši 2 % z daní. Příspěvek plyne prostřednictvím rodičovského sdružení při ZŠ v Nové Bošáca, občanského sdružení. Získané prostředky škola využívá zejména na zvýšení sportovní úrovně, výchovy a vzdělávání žáků školy.¹²¹

Bližší informace k financování základní školy nebyly poskytnuty.

4.3 Stravování žáků v ZŠ Nová Bošáca

Škola disponuje vlastní školní jídelnou, která je ve vedlejší budově. V areálu školy je rovněž cvičná kuchyňka. Provoz školní jídelny je regulován legislativou.

4.3.1 Legislativa v oblasti školního stravování

Základní právním předpisem upravující školní stravování je **zákon č. 245/2008 Z., o výchově a vzdělávání (školský zákon) a o změně některých zákonů, v platném znění**. Podle ustanovení § 140 odst. 3 se ve školní jídelně mohou stravovat děti, žáci, pedagogičtí a nepedagogičtí zaměstnanci škol a školských zařízení, se souhlasem zřizovatele a příslušného regionálního úřadu veřejného zdravotnictví pak i jiné fyzické osoby. Pokud k tomu dá zřizovatel a příslušný regionální úřad veřejného zdravotnictví souhlas, lze poskytovat stravování ve školní jídelně i po dobu školních prázdnin.

Na základě platné legislativy musí školní jídelna připravovat a poskytovat jídla a nápoje podle *„doporučených výživových dávek, materiálně spotřebních norem a receptur pro školní stravování podle věkových skupin strávníků vydaných ministerstvem školství a s možností využití receptur charakteristických pro příslušnou územní oblast, zásad pro sestavování jídelních lístků a finančních podmínek na nákup potravin, které hradí zákonný*

¹²⁰ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Normativy a normatívni příspěvky na rok 2018 [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <http://www.minedu.sk>

¹²¹ ZŠ Nová Bošáca 76. 2% z daně [online]. In: *Zsnovabosaca.webnode.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.webnode.sk/a2-z-dane/>

*zástupce dítěte nebo žáka.*¹²² Školský zákon také umožňuje připravovat dietní jídla, a to pro děti a žáky, u kterých to podle posouzení ošetřujícího lékaře vyžaduje jejich zdravotní stav. Konkrétně se jedná o diety šetřící (při nemocech trávicího traktu), diabetické (při cukrovce, resp. zvýšené hladině cukru v krvi) a bezlepkové (při celiakii, resp. poruše vstřebávání lepku z pokrmů). I pro tato jídla jsou však stanoveny materiálně spotřební normy a receptury vydané ministerstvem školství, která musí školní zařízení dodržovat. Normy a receptury jsou závazné s určitou přípustnou tolerancí jejich použití, která je sdělena v jednotlivých ustanoveních metodiky.¹²³

Materiálně spotřební normy a receptury jsou utříděny ve 26 pokrmových skupinách, kde jsou dány technologické postupy přípravy pokrmů a nápojů a výživové hodnoty pokrmů na základě výživových faktorů podle doporučených výživových dávek pro jednotlivé věkové skupiny. Receptury pro stravování vydané ministerstvem školství jsou zpracované pro 4 věkové kategorie strávnicků v následujícím rozdělení:

- dávky potravin pro věkovou kategorii A, tj. pro děti mateřských škol ve věku 2-6 let,
- dávky potravin pro věkovou kategorii B, tj. pro žáky základních škol ve věku 6-11 let,
- dávky potravin pro věkovou kategorii C, tj. pro žáky základních škol ve věku 11-15 let,

¹²² Zákon č. 245/2008 Sb., o výchově a vzdělávání (školský zákon) a o změně některých zákonů, v platném znění [online]. In: *Slov-Lex: právní a informační portál*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/245/20170901#predpis.clanok-1.cast-deviata.skupinaParagrafov-zariadenia_skolskeho_stravovania

¹²³ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování (aplikace principů) s účinností od 1.9.2016 [online]. In: *Minedu.sk*. 2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/files/6508_normy_od_01_09_2016.pdf, s. 1.

- dávky potravin pro věkovou kategorii D, tj. pro žáky středních škol ve věku 15-19 let a dospělé strážníky¹²⁴

Zřizovatelem školní jídelny je orgán místní státní správy ve školství. V případě ZŠ Nová Bošáca je to obec Nová Bošáca. Stravování pro děti a žáky je poskytováno za částečnou úhradu nákladů, která odpovídá výši nákladů na nákup potravin v závislosti na věkové kategorii strážníka v souvislosti s doporučenými výživovými dávkami. Danou výši nákladů stanoví ředitel školy či školního zařízení obecně závazným nařízením, přičemž částka, kterou hradí zákonný zástupce dítěte/žáka nesmí přesáhnout 7,5 % částky životního minima určeného pro nezaopatřené dítě podle ustanovení § 2 písm. c) zákona č. 601/2003 Z., o životním minimu a o změně a doplnění některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Finanční pásma pro rozpětí nákladů na nákup potravin na jedno jídlo v rozdělení podle věkových skupin strážníků určuje ministerstvo školství. V případě, že zákonný zástupce dítěte pobírá dávky v hmotné nouzi a příspěvky k této dávce podle zákona č. 599/2003 Z., o pomoci v hmotné nouzi a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a pokud toto zákonný zástupce doloží, může ředitel školy či školského zařízení příspěvek snížit nebo zcela prominout (uvedené neplatí pro děti a žáky, kterým je poskytována dotace podle ustanovení § 4 zákona č. 544/2010 Z., o dotacích v působnosti Ministerstva práce, sociálních věcí a rodiny Slovenské republiky).¹²⁵

Další normou, kterou se musí školní jídelna řídit, je **vyhláška č. 330/2009 Z., o zařízení školního stravování, ve znění platných předpisů**, která „*ustanovuje způsob organizace a provoz zařízení školního stravování, určování počtů zaměstnanců, kontroly kvality podávaných jídel, materiálně-technické zabezpečení školních jídel a podrobnosti*

¹²⁴ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování (aplikace principů) s účinností od 1.9.2016 [online]. In: *Minedu.sk*. 2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/files/6508_normy_od_01_09_2016.pdf, s. 1.

¹²⁵ Zákon č. 245/2008 Sb., o výchově a vzdělávání (školský zákon) a o změně některých zákonů, v platném znění [online]. In: *Slov-Lex: právní a informační portál*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/245/20170901#predpis.clanok-1.cast-deviata.skupinaParagrafov-zariadenia_skolskeho_stravovania, § 140 odst. 11-13.

o prodeji doplňkových jídel ve školních bufetech. ¹²⁶ Tento předpis stanovuje pravidla pro výrobu jídel ve školní jídelně. Podle ustanovení § 3 musí výroba jídel v souladu s materiálně-spotřebními normami pro školní stravování, recepturami pro dietní stravování a recepturami charakterizujícími příslušnou územní oblast, dále podle doporučených výživových dávek podle věkových skupin strávníků, zásad na sestavování jídelních lístků, musí odpovídat hygienickým požadavkům a zásadám správné výrobní praxe, hygienickým požadavkům na práci s potravinami při zajišťování celospolečenských programů s účastí dětí nebo žáků škol a školských zařízení a přípravě ovoce a zeleniny na jejich konzumaci při zabezpečení pedagogického dozoru, a rovněž finančnímu příspěvku od zákonného zástupce dítěte/žáka na nákup potravin na jídlo podle příslušného finančního pásma. Při kontrole kvality jídel se v souladu s ustanovením § 7 vyhlášky o zařízení školního stravování kontroluje dodržování výše uvedených norem, receptur a hodnot, provozní pořádek, osobní a provozní hygiena, doplňkové stravování dětí a žáků, vedení dokumentace, zajištění celospolečenských programů, a této kontrole se učiní písemný záznam, popř. se navrhnou opatření na odstranění zjištěných chyb.

V souvislosti s legislativou jsou všichni zaměstnanci školy i děti a žáci povinni dodržovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví, protipožární předpisy a evakuační plán.

4.3.2 Personální zajištění stravování ve školní jídelně a ceny obědů

Vedoucí školní jídelny je paní Pavlína Hantáková. Vedoucí jídelny je odpovědná za provoz jídelny, stará se o chod objednávek stravy jak ze strany dodavatelů, tak ze strany rodičů, žáků a pracovníků školy, vede administrativu spojenou se stravováním, podílí se na sestavování jídelního lístku. O vaření obědů pro žáky a pracovníky školy se starají dvě kuchařky – paní Alena Uková a paní Bronislava Uková.

Cena za oběd ve školní jídelně v plné výši činí 3,48 Eur (viz tabulka 6). Částečná úhrada nákladů, kterou za žáky hradí rodiče, je rozdělena s ohledem na věk strávníků, resp. podle toho, zda žák navštěvuje třídu na prvním nebo druhém stupni.

¹²⁶ Vyhláška č. 330/2009 Z., o zařízení školního stravování, v platném znění [online]. In: *Slov-Lex: právní a informační portál*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2009/330/20090901>, § 1.

Tabulka 6 Ceny obědu v ZŠ Nová Bošáca¹²⁷

	Cena za oběd
Plná cena za oběd	3,48 Eur
Cena pro žáky I. stupně ZŠ	1,01 Eur
Cena pro žáky II. stupně ZŠ	1,09 Eur

Cena jednoho obědu, kterou platí rodiče (resp. zákonní zástupci) žáků prvního stupně, tedy prvních až čtvrtých tříd, činí 1,01 Eur, cena obědu pro žáky druhého stupně, tj. pátého až devátého ročníku, je stanovena na 1,09 Eur. Příklad týdenního jídelníčku je uveden v příloze této práce.

4.4 Podpora zdravého životního stylu v ZŠ Nová Bošáca

ZŠ Nová Bošáca se snaží své žáky vést ke zdravému životnímu stylu, kladnému přístupu ke zdraví, sportovním aktivitám a tělesné zdatnosti. V rámci této činnosti se zapojuje do různých projektů a vzdělávacích aktivit a organizuje během školního roku zájmové pohybové kroužky. Dále škola zřídila nástěnku určenou pro zdraví a cvičení, na které jsou informace o způsobu zdravého stravování, významných sportovcích, krátké aktuální zprávy ze světa sportu apod.

4.4.1 Program prevence obezity

Program prevence obezity je základním programem ZŠ Nová Bošáca na podporu zdravého životního stylu žáků a jejich motivaci k pohybu a cvičení. Základem projektu jsou sportovní aktivity v rámci tělesné a sportovní výchovy. Je sestaven cvičební plán, zvláště pro žáky 1. a zvláště pro žáky 2. stupně. Plán zahrnuje několik cvičebních stanovišť s popisem aktivit, které se na daném místě provádějí. V zimních měsících chodí jak žáci prvního, tak žáci druhého stupně při hodinách tělesné a sportovní výchovy bruslit a sáňkovat. Bruslení se koná na přírodní ledové ploše. Cvičební plán pro jarní měsíce

¹²⁷ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Školská jedáleň [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: https://zsnovabosaca.edupage.org/menu/?wid=menu_CanteenMenu_1&date=2017-11-06

zahrnuje překážkové dráhy, skákání přes švihadlo, kotrmelce vpřed, posilování s medicinbalem, hod medicinbalu, boční přeskoky přes lavičku, běh v různých formách apod.

Smyslem cvičebního plánu je co nejrychleji, avšak ve správném provedení, udělat cviky na jednotlivých stanovištích. Každý měsíc jsou vyučujícím vyhlášeni žáci, kteří si vedli nejlépe a splnili cvičební plán v nejlepším čase.¹²⁸

4.4.2 Projekt Snadněji to jde snadněji

Projekt nazvaný Snadněji to jde snadněji je CSR projektem realizovaným společností DM drogerie markt určený pro žáky 2. stupně základních škol (5. až 8. ročník) a první čtyři ročníky víceletých gymnázií (prima až kvarta). Zapojena je do něj i ZŠ Nová Bošáca. Návrh vznikl ve spolupráci s trenéry vrcholových sportovců, mezi nimi např. Zuzana a Maroš Molnárovi, kteří jsou rovněž odbornými garanty projektu Snadněji to jde snadněji. Cílem projektu je podnítit a motivovat děti k pohybové aktivitě a cvičení.

Základem jsou dětské soutěžní týmy, které nacvičují cvičební sestavy, pomocí čehož se žáci učí nejen vzájemné spolupráci, ale také disciplíně, týmové práci a zlepšují si kondici. Každá škola přihlášená do projektu Snadněji to jde snadněji může nominovat pouze jeden tým. Ten musí být složený z dvojic chlapec a dívka z každého ročníku v rámci cílové skupiny, pro kterou je projekt určen, tzn. z 5. až 8. ročníku základní školy nebo prvního až čtvrtého ročníku víceletého gymnázia. V souhrnu je tedy každý tým osmičlenný, přičemž jsou v něm 4 chlapci a 4 dívky. Organizátoři projektu poté přihlášené týmy rozdělí do 8 skupin podle kraje, ve kterém daná škola sídlí.¹²⁹

Pro vytváření cvičebních sestav, které jednotlivé soutěžní týmy nacvičují a v nichž poté soutěží, jsou zkompileovány učební plány pro tělesnou výchovu, ke kterým jsou dále přidány prvky crossfitu. Aby bylo cvičení efektivní, jsou žáci seznámeni se správnou technikou základních cviků a s nejčastějšími chybami, které jsou při vybraných cvicích

¹²⁸ ZŠ Nová Bošáca 76. Boj proti obezitě [online]. In: *m.zsnovabosaca.webnode.sk*. [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <http://m.zsnovabosaca.webnode.sk/boj-proti-obezite/>

¹²⁹ DM drogerie markt. Snadněji to jde snadněji: O projektu [online]. In: *www.dm-lahsietoidelahsie.sk*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.dm-lahsietoidelahsie.sk/o-projekte.html>

dělány. Konkrétně se jedná o cviky jako dřep, výpad vpřed, klik, cviky na břišní svalstvo, cviky s medicinbalem, shyb a šplh po laně.

Samotná soutěž probíhá ve čtyřech kolech. Úkolem jednotlivých soutěžních týmů je nacvičit tři cvičební plány, které jsou zveřejněny na webových stránkách vymezených pro projekt Snadněji to jde snadněji (postupně v měsíčním časovém intervalu), které jsou rozloženy do tří kol. Čtvrté kolo je velkým finálem, do kterého postupují týmy, které dané 3 sestavy štafetovým způsobem zacvičili za celkově nejkratší čas. Kontrolou je videový záznam, na kterém musí být viděny jak prováděné cviky jednotlivých členů soutěžního týmu, tak časová míra. Výherní tým získá finanční odměnu a pro školu určenou na sportovní pomůcky a vybavení.¹³⁰ Základní škole Nová Bošáca se ve školním roce 2016/2017 do finále dostat nepodařilo.

4.4.3 Soutěžně-vzdělávací aktivita „Mluvme o jídle“

Základní škola Nová Bošáca se zapojila do soutěžně vzdělávací aktivity nazvané „Mluvme o jídle“. Projekt vyhlašuje Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora spolu s Centrom znalostí o potravinách n. o. Jeho obecným cieľom je „*vyvolávat a podporovat spolupráci a aktivní účast školy při vzdělávání dětí a mládeže o potravinách a dobrých stravovacích návykoch jako součásti zdravého životného stylu, o úloze potravín při ochraně zdraví a jejich významu pro tvorbu a ochranu životného prostredia, regionální rozvoj a zamestnanost.*“¹³¹

Pátý ročník projektu, který probíhal v týdnu 16.-20.10.2017, byl zaměřený na potraviny, plýtvání potravinami, zdravý způsob stravování a nezbytnost pohybu. Žáci měli příležitost poznat zeleninu, ovoce a ořechy z okolních sadů, bylo jim objasněno, odkud jídlo pochází, jak důležité je dodržovat pitný režim a pohyb. V rámci dané aktivity byly prováděny různé soutěže, výstavy, celoškolský běh, prezentace. Součástí bylo také sledování

¹³⁰ DM drogerie markt. Snadněji to jde snadněji: Status projektu [online]. In: www.dm-lahsietoidelahsie.sk. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.dm-lahsietoidelahsie.sk/statut-projektu.html>

¹³¹ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Školské stravovanie [online]. In: Minedu.sk. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/8009-sk/skolske-stravovanie/>

filmů orientovaných na téma plýtvání potravin, znečišťování životního prostředí přepravou potravin, nedostatek jídla v rozvojových oblastech.¹³²

4.4.4 Zájmové kroužky

Na základní škole Nová Bošáca probíhá v průběhu školního roku několik zájmových aktivit. Některé jsou zaměřené na zdraví, resp. pohyb, jiné na rozvoj talentu a prohloubení znalostí. Pro školní rok 2017/2018 byly vypsány následující volnočasové aktivity pořádané školou:

- sportovní kroužek,
- sportovně-turistický kroužek,
- stolní tenis,
- kroužek vaření,
- příprava na monitor – matematika,
- příprava na monitor – slovenský jazyk,
- výtvarný kroužek¹³³

Zájmové kroužky probíhají v areálu základní školy v odpoledních hodinách, vždy v čase od 13:30, od pondělí do čtvrtka, v délce 2 hodiny za týden (vyjma sportovního kroužku, který je v délce 1,5 hodiny týdně).

4.5 Další aktivity v ZŠ Nová Bošáca

Kromě aktivit zaměřených na směrování žáků ke zdravému životnímu stylu klade ZŠ Nová Bošáca důraz také na ochranu životního prostředí a vzájemnou spolupráci. V rámci výchovy a vzdělávání k pozitivnímu vztahu k přírodě je škola zapojena do projektu Zelená škola a Včelí kraj.

¹³² Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Novinky [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/news/>

¹³³ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Krúžky [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/kruzky/>

4.5.1 Projekt Zelená škola

Projekt Zelená škola je dlouhodobý environmentální projekt zaměřený na rozvoj environmentální výchovy žáků a výchovy k trvale udržitelnému životu. Jedná se o mezinárodní projekt, který je zapojený do celosvětového hnutí EcoSchools, což poskytuje možnost zapojení se do projektů s dalšími školami v rámci Evropy i mimo ni.

Projekt jako takový je na Slovensku realizován od roku 2004. Jeho tamějším organizátorem je Společnost environmentálně-výchovných organizací SPIRÁLA, která má sídlo v Trenčíně. Hlavním cílem projektu je *„přinést nový rozměr do myšlení a konání jednotlivců, které by mělo vést k trvale udržitelnému životu na Zemi, čili podpořit žáky v uvědomění si vlastní zodpovědnosti za stav životního prostředí a motivovat je k aktivní snaze o jeho ochranu. Jinak řečené: podporovat činnosti vedoucí k environmentálnímu chování se slovenských škol, jako je provoz školy v mezích platných environmentálních právních předpisů, prevence před znečišťováním a poškozováním životního prostředí, udržitelná spotřeba zdrojů, environmentální výchova a vzdělávání žáků, pracovníků školy a spolupráce s místní komunitou a okolním světem.“*¹³⁴

V rámci projektu a jeho hlavního cíle si každá škola, která je do projektu zapojená, vymezí vlastní Akční plán Zelené školy, s ohledem na svoje možnosti a schopnosti pedagogických i nepedagogických pracovníků.

Základem plnění projektu Zelená škola je praktická metodika 7 kroků. Tato metodika byla zpracována na základě systému environmentálního řízení (EMAS/ISO 14 001). Jedná se o tyto akce:

1. sestavení kolegia Zelené školy,
2. environmentální audit školy,
3. sestavení akčního plánu,
4. monitoring a hodnocení,
5. pro-environmentální výuka,

¹³⁴ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Inovovaný školský vzdelávací program – základná škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 1.11.2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BynW3YQbfUIIcHpjeGIwanVQYXc/view>, s. 8.

6. informování a spolupráce,
7. vytvoření eko-kodexu školy.

Žáci jsou součástí kolegia a provádějí analýzu aktuální situace na škole ve výše uvedených oblastech. Poté dávají návrhy na zlepšení a ty se dále snaží se zapojením celé školní společnosti uskutečnit. Studenti své záměry a principy, které byly přijaty, vyjadřují výtvarně pomocí Eko-kodexu.

Účelem programu je splnit všech 7 kroků v průběhu jednoho certifikačního období, které trvá dva školní roky. Akční plán obsahuje úlohy, které musí poté škola plnit. Úlohy musí být nejméně z jedné z následujících oblastí:

- voda,
- odpad,
- energie,
- doprava a ovzduší,
- zeleň a ochrana přírody,
- péče o zeleň¹³⁵

Za úspěšnou realizaci všech kroků získá škola na konci certifikačního období mezinárodní ocenění v podobě certifikátu „Zelená škola“ a vlajku Eco-Schools. Certifikát uděluje Rada Zelené školy a je značkou kvality environmentálního vzdělávání a managementu. Daný certifikát je platný 2 roky od jeho udělení a pro jeho uhájení je nutné pokračovat v účasti v programu. Pokud škola splní podmínky jen z části, je jí udělen diplom „Na cestě k Zelené škole“ s tím, že o certifikát a vlajku může usilovat v dalších školních letech. Diplom však platí pouze bezprostředně následující školní rok a jeho platnost nelze obnovit.

¹³⁵ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Zelená škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text3/?>

Základní škola Nová Bošáca je do projektu Zelená škola zapojena od školního roku 2012/2013 a certifikát Zelené školy již získala (za dvouleté certifikační období věnované odpadu).¹³⁶

4.5.2 Projekt Včelí kraj

Projekt Včelí kraj je vzdělávacím projektem s cílem informovat o významu včel. Projekt je realizován již 60 let. Základní škola Nová Bošáca se do něj zapojila poprvé ve školním roce 2015/2016. V rámci projektu získávají jednak žáci, jednak veřejnost, metodické materiály ve formě pracovních listů, příruček, pro pedagogické pracovníky jsou připraveny online kurzy a návody na tvořivé dílny s včelí tematikou. Jsou realizovány nejrůznější aktivity týkající se včelaření, do kterého jsou zapojeny jednotlivci, týmy i škola jako celek. V průběhu školního roku jsou přímo od včelařů poskytovány konzultace.¹³⁷

4.5.3 Spolupráce školy s rodiči a dalšími subjekty

Základní škola Nová Bošáca jedná jako aktivní partner s rodiči, mateřskou školou, zřizovatelem i dalšími subjekty.

Spolupráce s rodiči probíhá ve všech různých směrech – od společných brigád při obnově školního zařízení a školního okolí, po sponzorství akcí, které jsou školou organizovány. Naproti tomu se škola snaží rodiče pravidelně informovat o projektových záměrech školy, seznamovat je s vyučovacími výsledky dětí, mimoškolními aktivitami organizované školou, nabízí rodičům odborné doporučení týkající se výchovy a vzdělávání, poskytuje jim informace o žácích a činnosti školy. V rámci školy působí rovněž rodičovská rada, která má postavení výkonného orgánu zastupující rodiče všech žáků. Členy rodičovské rady jsou zástupci rodičů z každé třídy.

Nedílnou součástí činnosti základní školy je spolupráce s **mateřskou školou**, neboť základní a mateřská škola je jeden právní subjekt. Spolupráce probíhá na základě ročního

¹³⁶ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Zelená škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text3/>

¹³⁷ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Inovovaný školský vzdelávací program – základná škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 1.11.2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BynW3YQbfUIIcHpjeGIwanVQYXc/view>, s. 8.

plánu spolupráce, který je zaměřen na přípravu dětí předškolního vzdělávání na vstup do první třídy základní školy, přípravu a realizaci zápisu dětí do první třídy základní školy, organizaci společných sportovních, kulturních a společenských akcí. Kooperace probíhá i při zajištění mateřské školy z materiálně-technického hlediska a utváření podmínek pro zvyšování úspěšnosti výchovně-vzdělávacího procesu dětí.

Zřizovatelem základní a mateřské školy je **obec Nová Bošáca**. Spolupráce základní školy s obcí je velmi úzká. Týká se kontrolní a poradenské činnosti v oblasti financování, dotací na přenesené a originální kompetence a nezbytné opravy, poskytování statistických údajů, kolektivní zpracovávání projektů za účelem získávání finančních prostředků pro školu, poskytování informací o činnosti školy veřejnosti a zaměstnancům obce, přípravy různých kulturních programů ve spojení školy a obce, výchovy dětského čtenáře v partnerství s Obecní knihovnou Nová Bošáca apod.

Kromě výše uvedených subjektů navazuje základní škola Nová Bošáca spolupráci také se **středními školami**, která probíhá formou společných setkání rodičů a zástupců středních škol, návštěv škol žáků v rámci dnů otevřených dveří a návštěv burzy středních škol žáky základní školy.

V rámci spolupráce s **Centrem volného času a Základní uměleckou školou** v Novom meste nad Váhom v Trenčínském kraji jsou organizovány různé soutěže a akce pro rozvoj zájmů, nadání a talentu žáků.

Škola rovněž spolupracuje s **podnikatelskými subjekty**, kteří poskytují škole sponzorské dary a možnost zapojení žáků do různých soutěží a společenských akcí.

Relativně novými partnery základní školy jsou **instituce sdružené ve Společnosti environmentálně-výchovných organizací „Spirála“**. Spolupráce s těmito státními, privátními, mimovládními, odbornými environmentálně zaměřenými institucemi má podobu odborného poradenství a podpory proenvironmentální výchovy na škole.¹³⁸

¹³⁸ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Inovovaný školský vzdelávací program – základná škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 1.11.2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0BynW3YQbfUIIcHpjeGIwanVQYXc/view>, s. 11-12.

4.5.4 Školní klub dětí

Školní klub dětí spadá pod základní školu. Je orientován na všestranný rozvoj dětí (biologický, psychický a sociální rozvoj, formování osobnostních rysů, vlastností a vztahů). Mezi hlavní cíle školního klubu patří:

- rozvoj pozitivního estetického cítění a vnímání,
- rozvoj pozitivního vztahu k umění a tradicím,
- pomoc při seberealizaci dětí,
- zachovávání čistoty a hygieny prostředí, podpora hygienických návyků,
- snižování agresivity, podpora sebedisciplíny,
- rozvoj pohybových schopností,
- posilování zdraví, dodržování pitného režimu, pobyt v přírodě,
- rozvoj všech forem komunikace,
- výchova ke kladnému vztahu k životnímu prostředí, k rodině, starším osobám,
- rozvoj motoriky rukou, osvojování pracovních návyků,
- naučit ke zodpovědnosti za odvedenou práci,
- příprava kulturních akcí¹³⁹

Východiskem pro aktivity školního klubu dětí je tematicko-výchovně-vzdělávací plán, který je rozdělený na tři základní části – oddychovou a rekreační činnost, zájmovou činnost a přípravu na vyučování. V rámci oddychové a rekreační činnosti jsou realizovány klidové hry a akce. Nejobsáhlejší je zájmová činnost, která zahrnuje část společenskovední, estetickou (literární, hudební, výtvarnou), přírodovědnou, pracovní-technickou a sportovní, kdy každá z oblastí je prováděna jednou v týdnu. Při přípravě na vyučování jsou vyhotovovány domácí úkoly, opakovány a doplňovány vědomosti získané ve škole při vyučování.

¹³⁹ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Školský klub detí [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text4/>

K činnostem školního klubu dětí, které probíhají v době od 11,30 do 16,30 hodin, slouží učebna prvního ročníku a dále také školní prostory jako počítačová učebna, školní knihovna (pro výchovné činnosti), školní hřiště.¹⁴⁰

4.6 Analýza tělesné hmotnosti žáků ZŠ Nová Bošáca

Body Mass Index, neboli BMI index, je index tělesné hmotnosti. Ukazuje poměr váhy jedince k jeho výšce. Pro výpočet BMI indexu je tedy zapotřebí znát hmotnost a výšku. BMI index se poté vypočítá následovně:

$$\text{BMI index} = \text{hmotnost (v kg)} / \text{výška}^2 \text{ (v metrech)}$$

Nutno dodat, že BMI index nezohledňuje žádné jiné parametry (např. tělesnou konstrukci, množství svalů, množství tuků, věk apod.). Na základě vypočítaného BMI indexu je možné určit, do které z šesti základních skupin z hlediska své váhy a výšky člověk spadá:

- podváha: BMI index < 18,5,
- norma: BMI index 18,5-24,9,
- nadváha: BMI index 25,0-30,0,
- obezita 1. stupně: BMI index 30,1-34,9,
- obezita 2. stupně: BMI index 35,0-40,0,
- obezita 3. stupně: > 40,0¹⁴¹

Uvedené kategorie jsou zjednodušenou předlohou, v případě dětí, starších lidí a aktivních sportovců nejsou tyto údaje tak přesné, neboť nerozlišují věk ani pohlaví, které jsou pro hodnocení v daných skupinách zásadními parametry. V souvislosti s tím byl u žáků ZŠ Nová Bošáca počítán i **BMI percentil**, který zhodnocuje dynamický vývoj dětí, a

¹⁴⁰ Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Školský klub detí [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text4/>

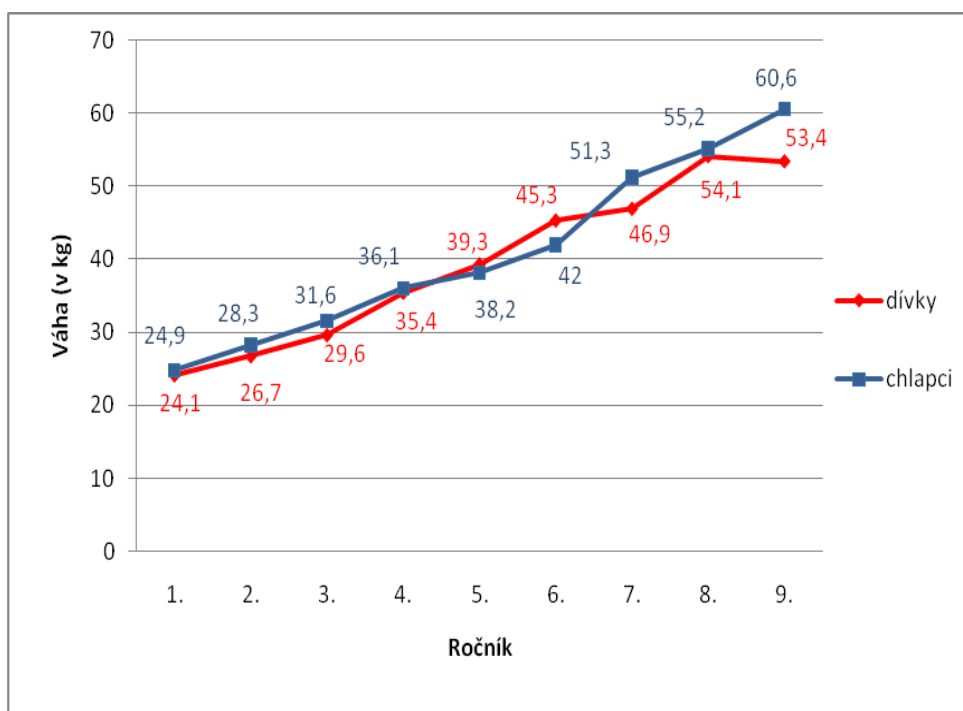
¹⁴¹ S-jidelnicek. BMI index zjistíte podle kalkulačky [online]. In: *Sjidelnicek.cz*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://sjidelnicek.cz/bmi-index/>

to v závislosti na věku a pohlaví. Kategorie pro výsledné zhodnocení rizika dětské obezity, resp. tělesné hmotnosti, jsou následující:

- podváha: BMI percentil < 5,
- normální váha: BMI percentil 5-85,
- nadváha: BMI percentil 85-95,
- obezita: BMI percentil > 95¹⁴²

Měření tělesné výšky a váhy u žáků ZŠ Nová Bošáca proběhlo ve druhé polovině listopadu 2017. Zúčastnili se ho postupně všichni žáci, tedy 65 dětí. Průměrnou váhu žáků ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví a jednotlivých ročníků zobrazuje graf 1.

Graf 1 Průměrná váha žáků ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví¹⁴³

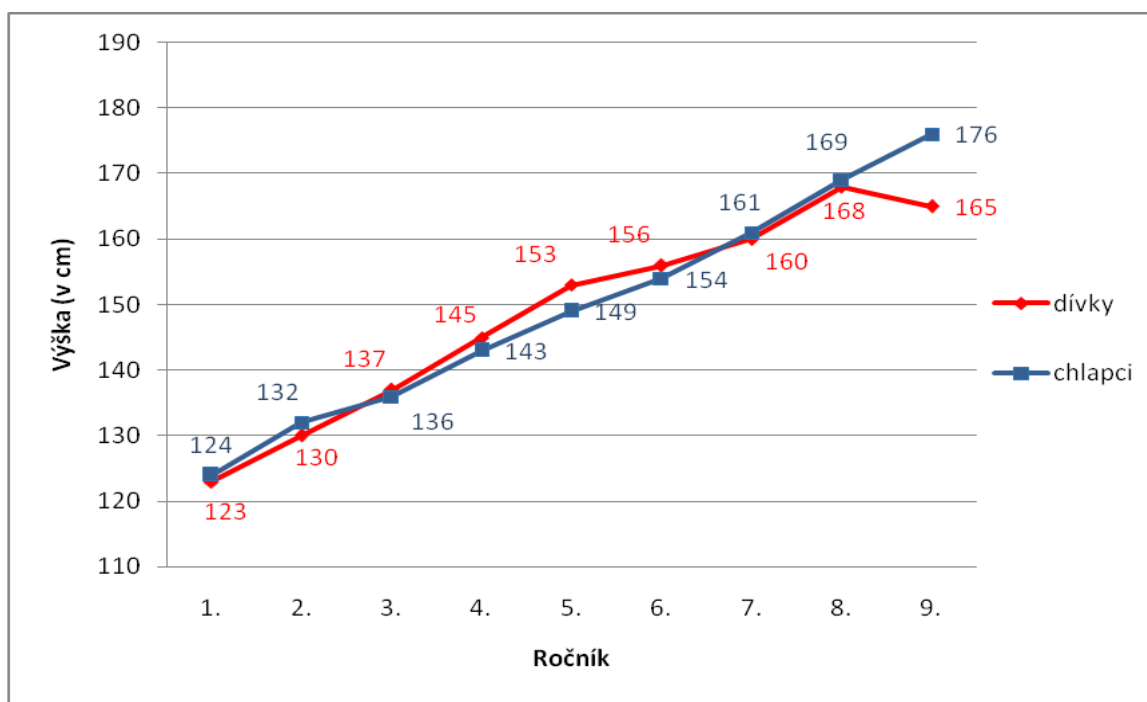


¹⁴² Super kondice. BMI kalkulačka pro děti [online]. In: *Superkondice.cz*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <http://www.superko.cz/kalkulacky/bmi-kalkulacka-pro-deti/>

¹⁴³ Vlastní propočty na základě interních materiálů ZŠ Nová Bošáca.

Průměrná váha dívek a chlapců je v prvním, druhém, třetím, čtvrtém a pátém ročníku odlišná jen minimálně, rozdíl nepřekračuje 2 kg. Průměrná váha dívek v páté třídě je dokonce o 1,1 kg vyšší (39,3 kg) než průměrná váha chlapců stejné skupiny (38,2 kg). Dívky šestého ročníku váží v průměru o 3,3 kg více než chlapci, v sedmé třídě je naopak vyšší váha chlapců v porovnání s váhou dívek, a to o 4,4 kg. Nejzřetelněji je diferencována váha žáků v posledním ročníku základní školy, kdy rozdíl mezi střední váhou chlapců (60,6 kg) a střední váhou dívek (53,4 kg) činí 7,2 kg. To však souvisí i s výškovým rozdílem (viz dále). Graf 2 uvádí průměrnou výšku žáků v prvním až devátém ročníku.

Graf 2 Průměrná výška žáků ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví¹⁴⁴



Výška dívek a chlapců v prvním až osmém ročníku je v podstatě shodná, liší se pouze o 1 až 3 cm, přičemž v první, druhé a sedmé třídě je rozdíl ve prospěch chlapců, v ostatních ročnících jsou v průměru vyšší dívky. U žáků 9. ročníku je již rozdíl ve výšce podle pohlaví citelný, činí 9 cm ve prospěch chlapců. Konkrétní výšku chlapců a dívek 9. třídy ZŠ Nová Bošáca udává tabulka 7.

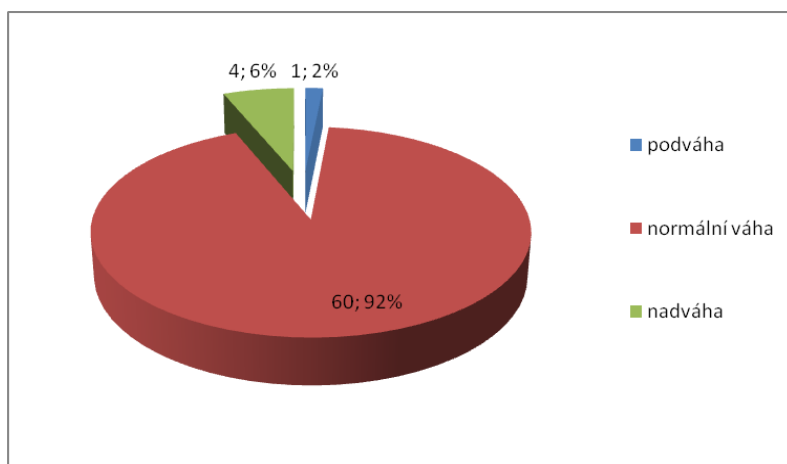
¹⁴⁴ Vlastní propočty na základě interních materiálů ZŠ Nová Bošáca.

Tabulka 7 Výška žáků 9. ročníku ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví¹⁴⁵

<i>Výška</i>	
dívky	chlapci
165	174
165	177,5

Z hlediska všeobecně stanovených šesti základních kategorií pro BMI index nelze BMI index u dětí hodnotit. Vzhledem k tomu, že ideální váha je vymezena hodnotami v rozmezí 18,5-24,9, měly by téměř všechny děti první až páté třídy ZŠ Nová Bošáca v takovém případě podváhu. Jak však již bylo zmíněno, BMI index nezohledňuje jiné parametry než váhu a výšku, tedy ani věk, ani pohlaví, které jsou právě u dětí důležitými veličinami. V souvislosti s tím byl u žáků vypočítán rovněž BMI percentil. Hodnoty BMI indexu a BMI percentilu žáků prvního až devátého ročníku ZŠ Nová Bošáca jsou shrnuty v přílohách 3 a 4, v rozdělení podle pohlaví. BMI percentil je vypočítaný na základě pohlaví, věku, průměrné výšky a průměrné váhy. Výsledky zachycuje graf 3.

Graf 3 Výsledné hodnocení BMI žáků ZŠ Nová Bošáca¹⁴⁶

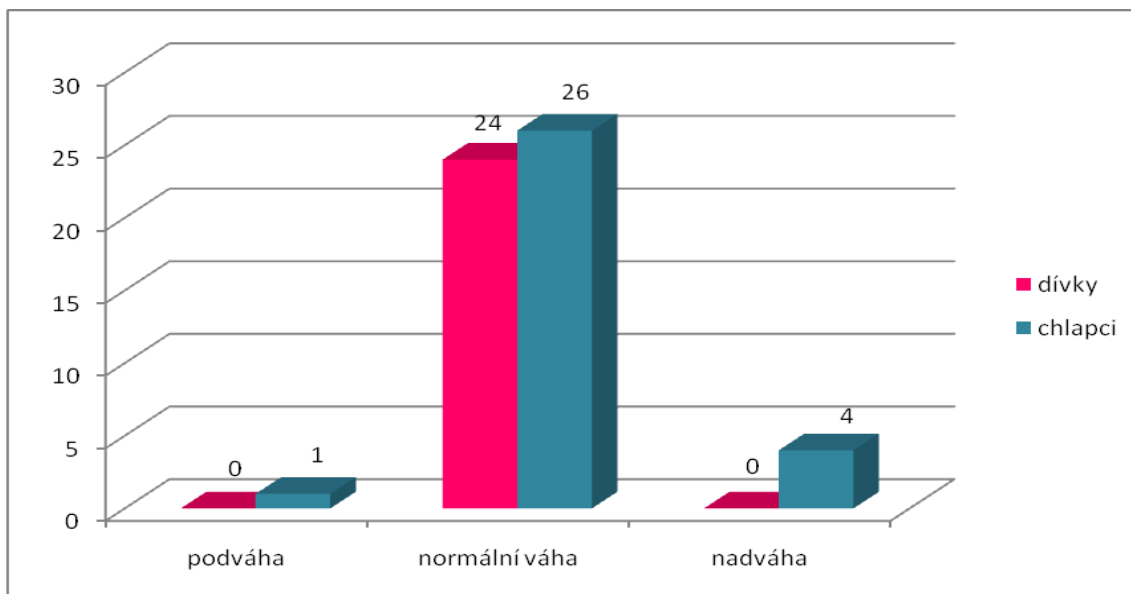


¹⁴⁵ Interní materiály ZŠ Nová Bošáca.

¹⁴⁶ Vlastní propočty na základě interních materiálů ZŠ Nová Bošáca.

Graf 4 zobrazuje výsledné BMI žáků v rozdělení podle pohlaví.

Graf 4 Výsledný BMI index žáků ZŠ Nová Bošáca v rozdělení podle pohlaví¹⁴⁷



BMI percentil dívek se pohybuje v intervalu 12-79, BMI percentil chlapců v intervalu 42-94, vyjma jednoho žáka. Vzhledem ke skutečnosti, že o podváhu se jedná při BMI percentilu nižším než 5, naopak o nadváhu jde tehdy, je-li BMI percentil u dětí roven 85 nebo je-li vyšší, lze konstatovat, že ze všech žáků ZŠ Nová Bošáca je mimo normu pouze 5 studentů, přičemž se jedná o chlapce. Dívky mají podle propočtů ideální váhu.

Podváhu má chlapec ve věku 8 let, který navštěvuje 3. třídu. Jeho váha je 24,5 kg při výšce 138,4 cm. BMI index činí 13,1, BMI percentil je nižší než 5.

Nadváhou trpí 4 chlapci, přičemž jeden z nich je z první třídy, jeden ze druhé třídy a další dva navštěvují třetí třídu. Nejvyšší BMI percentil má nejmenovaný žák 1. třídy, který měří 123 cm a váží 27 kg. Stejná hodnota BMI percentilu vychází také jednomu z žáků třetího ročníku, jehož výška je 131 cm a váha 33 kg. S BMI percentilem 94 jsou tito žáci na hranici nadváhy a obezity (85-95 nadváha, 95 a více obezita). Na hranici nadváhy, s BMI percentilem 83, je pak jeden chlapec, rovněž ze 3. třídy. Základní údaje o uvedených studentech shrnuje tabulka 8.

¹⁴⁷ Vlastní propočty na základě interních materiálů ZŠ Nová Bošáca.

Tabulka 8 BMI index a BMI percentil u žáků ZŠ Nová Bošáca s podváhou a nadváhou ¹⁴⁸

Pohlaví	Třída	Věk (roky)	Váha (kg)	Výška (cm)	BMI index	Výsledek	BMI percentil
Chlapec	1	6	27,46	123	17,8	nadváha	94
Chlapec	2	7	30,58	133,1	17,5	nadváha	88
Chlapec	3	8	24,45	138,4	13,1	podváha	< 5
Chlapec	3	8	33	131	19,2	nadváha	94
Chlapec	3	9	35,1	137,2	18,6	nadváha	86
Chlapec	3	9	34,1	136	18,4	norma	83

4.7 Analýza spotřebního koše a plnění doporučených výživových dávek v ZŠ Nová Bošáca

Spotřební koš v rámci školního stravování analyzuje složení potravin a současně určuje, jaké normy má jídelníček pro žáky splňovat tak, aby přísun potravy vhodně kombinoval výživové látky. Spotřební koš u školního stravování je upraven zákonem č. 245/2008 Z., o výchově a vzdělávání (školný zákon) a o změně některých zákonů, v platném znění. Ten rozděluje spotřební koš pro 4 kategorie dětí v závislosti na věku strážníků (viz kapitola 4.3.1). Pro jednotlivé skupiny platí v rámci školního stravování odlišné výživové normy. Slovenská legislativa však (na rozdíl od legislativy v České republice) konkrétní výživové normy pro potraviny spotřebního koše (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny) neupravuje. Pro obyvatelstvo Slovenské republiky jsou stanoveny materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování.

Materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování jsou rozdělené do 26 pokrmových skupin. V každé skupině jsou uvedeny technologické postupy přípravy pokrmů a nápojů, včetně výživové hodnoty pokrmů, která je určena podle obsahu výživových faktorů na základě doporučených výživových dávek pro jednotlivé skupiny žáků, které jsou stanoveny ve Věstníku Ministerstva zdravotnictví Slovenské republiky, v částce 4-5 ze dne 19.6.2015 – Doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo Slovenské republiky (9. revize).

¹⁴⁸ Vlastní propočty na základě interních materiálů ZŠ Nová Bošáca.

Součástí materiálně-spotřebních norem a receptur pro školní stravování jsou rovněž všeobecné principy aplikace těchto norem a minimální požadavky na kvalitu potravin podle jednotlivých komodit za účelem zvýšení bezpečnosti a kvality nakupovaných potravin pro hromadné stravování. Mezi hlavní kritéria patří následující:

- *Maso a masové výrobky* musí být nakupovány se zvýšenou kontrolou prokázanou certifikátem kvality pro bezpečnost potravin (např. IFS, ISO 14000, BRC apod.) nebo se značkou kvality SK na výrobek nebo jinou obdobnou značkou, která zabezpečuje vyšší kontrolu schválenou kontrolním orgánem. U masových výrobků je nutné vzít v úvahu procentuální podíl masa.
- *Ryby* je doporučováno upřednostňovat mořské, bez přidané vody a aditivních látek. Procentuální podíl glazury u mražených ryb je stanoven v odchylce do 15 %.
- Nakupované *mléko a mléčné výrobky* musí mít, stejně jako maso a masové výrobky. Vyšší úroveň kontroly prokázanou certifikátem kvality nebo značkou kvality SK na produkt či jinou podobnou značkou. Upřednostňuje se mléko pasterizované a vysoko pasterizované.
- U *pekárenských výrobků* určují materiálně-spotřební normy a receptury celozrnné pečivo s omezeným obsahem soli ve výši do 1,8 gramů na 100 gramů výrobku. Těstoviny jsou upřednostňovány z tvrdé nebo celozrnné pšenice. Mlýnské výrobky nesmí obsahovat konzervační látky, syntetická barviva a dochucovadla.
- Pro *ovoce a zeleninu* je předepsána zvýšená úroveň kontroly od výroby až po prodej. Nezbytný je doklad o evidenci v registru podnikatelů s ovocem a zeleninou od Státní veterinární a potravinové správy SR v souladu s čl. 10 nařízení Evropské unie č. 543/2011, výsledek z poslední kontroly a doklad o rozboru plodů na přítomnost nežádoucích látek jako jsou těžké kovy, dusičnany a rezidua pesticidů.

- *Tuky* by měly být rostlinné, v odpovídající kvalitě, které mají vyšší obsah omega-3 mastných kyselin (např. olivový olej, řepkový olej), přičemž je nezbytné zohlednit jejich použití.¹⁴⁹

Pokud jde o **doporučené výživové dávky** pro jednotlivé věkové kategorie strávníků obsažené ve Věstníku Ministerstva zdravotnictví Slovenské republiky, ty jsou výchozím předpokladem pro zdravou výživu. Jednotlivé dávky jsou vymezeny pro 29 fyziologických skupin obyvatel, přičemž děti jsou zahrnuty do 11 skupin, dospělí do 18 skupin. V rámci skupin dětí jsou 2 skupiny kojenci a dospívající mládež v rozdělení na pohlaví. Členění do fyziologických skupin umožňuje zohlednit energetické a výživové potřeby podle věku, pohlaví a fyzického zatížení organismu. Při zpracovávání doporučených výživových dávek byly základními kritérii „*věk, pohlaví, výškově-hmotnostní index, dále u dětí a mladé populace základní ukazatele funkce tělesného růstu a vývinu, ale také pohybové aktivity.*“¹⁵⁰

V ZŠ Nová Bošáca se snaží doporučené výživové dávky v rámci nabízeného stravování maximálně dodržovat. Samozřejmě je nutné brát v úvahu, že žáci se nestravují během dne pouze ve školní jídelně. Oběd ve školní jídelně představuje cca 35 % doporučené denní dávky potravin. Dalších 18 % připadá na snídani, 15 % na dopolední svačinu, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři.¹⁵¹ V souvislosti s tím tak nelze ve škole zajistit optimální množství všech živin ve výživě dětí. To je nutné doplnit v rámci vlastního, resp. domácího stravování.

Základní tabulka doporučených výživových dávek, která obsahuje celkem 15 nutričních faktorů, je součástí přílohy 5. Tabulka 9 uvádí doporučené výživové dávky pro základní složky potravy – bílkoviny, tuky a sacharidy určené pro děti školního věku

¹⁴⁹ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování (aplikace principů) s účinností od 1.9.2016 [online]. In: *Minedu.sk*. 2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/files/6508_normy_od_01_09_2016.pdf, s. 3-8.

¹⁵⁰ BEZlepku. Doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo Slovenské republiky [online]. In: *Bezlepku.sk*. 12.12.2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.bezlepku.sk/2016/12/12/odporucane-vyzivove-davky-pre-obyvatelstvo-v-slovenskej-republike/>

¹⁵¹ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování (aplikace principů) s účinností od 1.9.2016 [online]. In: *Minedu.sk*. 2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/files/6508_normy_od_01_09_2016.pdf, s. 2.

v rozdělení na věkové kategorie 7-10 let a 11-14 let. U věkové skupiny 11-14 let jsou výživové hodnoty zvláště pro chlapce a dívky, tak, jak jsou prezentovány ve Věstníku.

Tabulka 9 Doporučené výživové dávky (bílkoviny, tuky, sacharidy) pro děti školního věku na Slovensku¹⁵²

Výživový faktor	Děti školního věku		
	7-10 let	11-14 let	
		chlapci	dívky
Bílkoviny (E %)	10,1	10,0	10,1
Bílkoviny (g)	53	64	62
Tuky (E %)	33,4	30,7	30,1
Tuky (g)	78	87	82
Sacharidy (E %)	56,5	59,3	59,8
Sacharidy (g)	297	378	367

Jak lze z tabulky 9 vyčíst, děti mladšího školního věku mají doporučeny vyšší dávku tuků než žáci staršího školního věku, konkrétně 33,4 % energetické hodnoty z denní výživy oproti 30,1 % (dívky), resp. 30,7 % (chlapci). Objemově uvedené u dětí ve věku 7-10 let představuje 78 gramů tuku. Pro chlapce ve věku 11-14 let je udáván příjem tuků ve výši 87 gramů za den, pro dívky stejného věku 82 gramů.

Hodnota energetického příjmu bílkovin, které by děti měli během dne v rámci výživy přijmout, je pro děti ve věku 7-10 let a ve věku 11-14 let shodná. V přepočtu na množství by měli žáci mladšího školního věku získat denně přibližně 53 gramů bílkovin, žáci staršího věku 64, resp. 62 gramů.

¹⁵² Úřad veřejného zdravotnictví Slovenské republiky. Doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo Slovenské republiky (9. revize) [online]. In: Uvzsrsk. 11.10.2010 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: http://www.uvzsrsk/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:odporuane-vyivove-davky-pre-obyvatestvo-vnslovenskej-republike&catid=66:vyiva-a-bezpenos-potravin&Itemid=72

Doporučená výživová dávka sacharidů pro děti ve věku 7-10 let činí 56,5 % energetické hodnoty, resp. 297 gramů denně. O něco vyšší příjem sacharidů je doporučen pro žáky staršího školního věku. U dívek je to 59,8 % energetické hodnoty (367 gramů), u chlapců 59,3 % (378 gramů). Tabulka 10 udává doporučené množství energie pro děti školního věku.

Tabulka 10 Doplnková tabulka doporučených výživových dávek (energie, tuků) pro děti školního věku na Slovensku¹⁵³

Výživový faktor	Děti školního věku		
	7-10 let	11-14 let	
		chlapci	dívky
Energie* (kcal/den)	2 100	2 550	2 450
Energie (kcal/kg)	72	60	55
Energie (kJ/den)	8 800	10 700	10 300

* Pro trans mastné kyseliny menší než 1 % z energie pro všechny fyziologické skupiny

Děti ve věku 7-10 let by měly mít denní příjem energie ve výši 2 100 kalorií (8 800 kJ), resp. 72 kalorií na 1 kilogram váhy. Doporučený denní příjem energie pro chlapce ve věkové skupině 11-14 let činí 2 550 kalorií (10 700 kJ), resp. 60 kalorií na 1 kilogram váhy, pro dívky je to 2 450 kalorií (10 300 kJ), resp. 55 kalorií na 1 kilogram váhy.

Při vyhodnocování plnění doporučených výživových dávek při stravování ve školní jídelně se vychází z výsledné hodnoty nutričních přepočtů pokrmů a nápojů za jeden měsíc dle jídelního lístku, přičemž v úvahu se bere jistá tolerance. Pro průměrné hodnoty obsahu energie, sacharidů a tuků stanovují materiálně-spotřební normy odchylku v měsíční sestavě jídelního lístku v průměrné výši ± 7 až ± 15 %. Pro bílkoviny je odklon vymezen v průměru na úrovni ± 20 %, avšak musí být dodrženy bezpečné hranice příjmu a

¹⁵³ Úřad veřejného zdravotnictví Slovenské republiky. Doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo Slovenské republiky (9. revize) [online]. In: Uvzsr.sk. 11.10.2010 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:odporuane-vyivove-davky-pre-obyvatestvo-vnslovenskej-republike&catid=66:vyiva-a-bezpenos-potravin&Itemid=72

vzájemného poměru makronutrientů. Doporučená hodnota pro příjem soli u dětí činí 0,5-2 g na den.

Na základě doporučených výživových dávek, výsledků získaných od státního zdravotního dozoru a monitoringu plnění schválených výživových dávek, byl vydán návrh snížit množství soli při výrobě jídel a přidané soli při dochucování jídel. Cílem je snížit příjem soli o 10 % do roku 2020, a to u jídel pro všechny věkové skupiny strávníků. Účelem tohoto doporučení je zejména vytvořit zdravější prostředí při stravování ve školních jídelnách.¹⁵⁴ ZŠ Nová Bošáca s naplněním tohoto cíle také počítá a snaží se již nyní postupně příjem soli v rámci školního stravování redukovat.

Speciální požadavky na výživové dávky jsou vymezeny pro stravování žáků sportovních tříd a sportovních škol. ZŠ Nová Bošáca však není takovou školou, ani zde není specifická třída zaměřená na výuku sportu.

Podle informací od vedoucí školní jídelny se při přípravě školních obědů pro žáky a pracovníky školy snaží ve školní jídelně připravovat pokrmy tak, aby byly maximálně splněny doporučené výživové dávky. Dalo by se říci, že jednodušší je to i díky tomu, že kuchařky vaří pouze jedno hlavní jídlo. Využívány jsou přitom zejména čerstvé potraviny, ovoce a zelenina, polotovary jsou používány minimálně. Jídla se snaží kuchařky obměňovat tak, aby byla během daného týdne pestrá. Polévky jsou nejčastěji zeleninové, Alespoň jednou týdně je pak do jídelního lístku přidána polévka z luštěnin. V rámci hlavních jídel jsou podávány zpravidla masité obědy. Připravovány jsou pokrmy jak z kuřecího masa, tak z masa vepřového i hovězího. K nim jsou podávány různé přílohy – od brambor, přes rýži, knedlíky, až po luštěniny. Jednou za 2 týdny tvoří hlavní chod pokrm z ryb. Sladké pokrmy jsou vařeny 4x do měsíce. Nejméně dvakrát za týden jsou k obědu podávány zeleninové saláty či ovocné kompoty nebo čerstvé ovoce. V nabídce nápojů je každý den čaj, ovocný sirup nebo džus, čerstvá neochucená voda a nejméně dvakrát týdně mléko. Pití je žákům ve školní jídelně k dispozici i během dopoledne. Škola se tak snaží zabezpečit dětem dostatečný pitný režim.

¹⁵⁴ Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování (aplikace principů) s účinností od 1.9.2016 [online]. In: *Minedu.sk*. 2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/files/6508_normy_od_01_09_2016.pdf, s. 1.

ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ A DOPORUČENÍ

ZŠ Nová Bošáca nabízí svým žákům v oblasti zdravého životního stylu poměrně dostatek možností. Škola navíc usiluje vést žáky nejen ke zdravému životnímu stylu, ale i k pozitivnímu přístupu ke zdraví - přírodě, tělesné zdatnosti a pohybu, který je nezbytnou součástí zdravého životního stylu.

Velmi kladně lze hodnotit zapojení ZŠ Nová Bošáca do řady projektů a vzdělávacích aktivit. Opomenout nelze ani organizaci zájmových pohybových kroužků v průběhu školního roku, které podněcují k častějšímu pohybu dětí a tím i předcházení obezitě.

Z projektů se úspěšně jeví soutěžně vzdělávací aktivita „Mluvme o jídle“, která podporuje účast škol při vzdělávání dětí jednak o potravinách a náležitých návycích ve stravování za účelem zdravého životního stylu, a jednak o smyslu potravin při ochraně zdraví a jejich významu pro ochranu životního prostředí.

Z hlediska motivace k pohybu dětí a cvičení je velmi přínosná účast ZŠ Nová Bošáca na programu prevence obezity, v jehož rámci jsou při tělesné výchově prováděny v družstvech nejrůznější cviky. Projekt napomáhá nejen provádět běžné i specifické cviky správně, ale pobízí rovněž ke vzájemné spolupráci a komunikaci žáků, což upevňuje dobré vztahy mezi dětmi a vzájemnou pomoc.

Z důvodu absence tělocvičny ve škole je na zvážení zaslání žádosti o dotace z “RP Telocvične 2018“ na výstavbu nové.

Velmi pozitivně lze nahlížet také na důraz školy na ochranu životního prostředí a podněcování žáků k přívětivému vztahu k okolní přírodě a šetrnějšímu zacházení s přírodními zdroji a životním prostředím jako celkem.

Co se týká stravování, škola usiluje o pestrost stravy, vaření z čerstvých potravin, minimální využívání polotovarů. K dispozici jsou strážníkům ve školení jídelně nápoje, a to i během dopoledne. Úspěšně se daří kuchařkám zařazovat do jídelního lístku luštěninové a zeleninové polévky, luštěniny jako příloha k hlavnímu jídlu a omezovat tučná jídla.

Za úvahu stojí omezení sladkých pokrmů. Ty jsou v současné době jako hlavní chod na jídelníčku 4x měsíčně, avšak jistě by mohl být tento počet zredukován na dvě jídla za měsíc, neboť přísun cukrů má většina žáků dostatek, mnohdy i nadbytek, ze stravy přijímané mimo školní jídelnu.

Jednou za 2 týdny je k obědu pokrm z ryb. Rybí maso by se však mohlo na jídelním lístku objevovat častěji, neboť je to maso zdravé a v mnohých domácnostech se s ním děti ani nesečkají, nebo jen zřídka kdy.

Nabízí se také zvýšit příjem čerstvého ovoce. Vhodné a přitom snadno zaměnit by se daly ovocné kompoty za čerstvé ovoce. Čerstvé ovoce by měli žáci dostávat alespoň 2x týdně. Pokud to škola dovolují finanční prostředky, v úvahu přichází zavedení tzv. zeleninového/ovocného baru, kde by si žáci mohli sami zvolit, jaký salát si dají, a také nandat množství, které snědí.

V rámci příloh navrhuji využívat potraviny jako je kuskus a pohanka. Bílou mouku, například při vaření houskových knedlíků, by bylo dobré nahradit moukou celozrnnou. Přestože je tato mouka dražší, je zdravější a má vyšší nutriční hodnoty.

Velmi pozitivně je možné hodnotit redukování množství soli při vaření jídel ve školní jídelně ZŠ Nová Bošáca. Škola tak usiluje o zdravější stravování.

Jistou obavu přináší provozní a personální zabezpečení školní jídelny. Problémem je případné onemocnění jedné z kuchařek. Vzhledem k tomu, že jídlo pro všechny strážníky školní jídelny vaří pouze dvě kuchařky, v případě onemocnění jedné z nich se zastoupení přenáší na vedoucí jídelny, neboť jedna kuchařka nemůže časově přípravu oběda pro všechny strážníky zvládnout. Pro vedoucí školní jídelny to však znamená méně času na její běžné povinnosti. Aby byl zabezpečen provoz jídelny i v případě absence jedné z kuchařek, bylo by vhodné přijmout do školní jídelny brigádníka, který by v takové situaci vypomohl.

Druhá potíž z oblasti personálního a provozního zajištění fungování školní jídelny připadá na vedoucí jídelny, která je odpovědná za provoz zařízení a má na starosti chod objednávek stravy jak ze strany dodavatelů, tak ze strany rodičů/žáků a pracovníků školy. Vedoucí je podle informací jediná, která umí pracovat s informačním systémem, v němž jsou informace nejen o strážnících, ale zejména o potravinových zásobách a jejich dodávkách. Jako nejjednodušším a přitom velmi potřebným řešením je v tomto případě zaškolení jedné z kuchařek (popřípadě obou dvou), která by v případě absence vedoucí jídelny zastoupila tak, aby nebyl provoz školní jídelny nikterak omezen.

5 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu mládeže se zaměřením na oblast zdravého stravování a zda má pro tento účel dostatek prostředků.

V rámci teoretických východisek vztahující se k danému tématu byly vymezeny základní pojmy, seznámeno s hlavními determinanty zdraví, které mají vliv na zdravotní stav. Prostudována byla také odborná literatura věnovaná problematice zdravého životního stylu, a to především v oblasti zdravé výživy. Blíže byly popsány faktory, které negativně ovlivňují zdravý životní styl mladé populace, mezi nimi např. stres, alkohol, kouření, s nimiž se setkáváme v běžném životě, avšak přináší riziko pro naše zdraví. Charakterizovány byly také vybrané projekty a programy na podporu zdraví a přiblížena prevence zdraví, která je s podporou zdraví velmi úzce spjata a je důležitou součástí péče o zdraví.

Zjišťování, zda zvolená instituce plní své cíle v oblasti zdravého životního stylu mládeže, bylo prováděno v základní škole Nová Bošáca.

Základní škola Nová Bošáca má v rámci své činnosti stanoveny cíle, které se dotýkají oblasti vzdělávání, výchovy i zdravého životního stylu. Dlouhodobým cílem školy je *„Postupně přeměnit tradiční školu na moderní, tvořivou a humánní výchovně-vzdělávací instituci, ve které bude osobnost žáka postavená na první místo ve své integritě a dynamice rozvoje.“* K základním dílčím cílům patří hodnotné jazykové vzdělávání v mateřském jazyce i cizích jazycích, praktické využívání teoretických znalostí a dovedností s uplatněním progresivních vyučovacích metod, vzdělávání v informatice a práci s počítačem a uplatnění těchto vědomostí dále, vytváření podmínek pro rozvoj fyzické a psychické zdatnosti žáků, učení humánnímu myšlení a toleranci, **motivování žáků k příznivému vztahu ke zdravému životnímu stylu a ochraně zdraví.**

V souvislosti s provedenou analýzou školy lze konstatovat, že ZŠ Nová Bošáca svoje cíle (hlavní i dílčí) plní. Dlouhodobý cíl školy, kterým je *„Postupně přeměnit tradiční školu na moderní, tvořivou a humánní výchovně-vzdělávací instituci, ve které bude osobnost žáka postavená na první místo ve své integritě a dynamice rozvoje.“*, škola postupně rovněž naplňuje. Na podporu výchovně vzdělávací činnosti se škola zapojuje do projektů z různých oblastí – zdraví, zdravého životního stylu, ochrany životního prostředí,

učí žáky k pozitivnímu vztahu k přírodě, k uznávání základních hodnot jako je úcta, odpovědnost, důvěra, ohleduplnost a vzájemná pomoc, podporuje vzájemnou spolupráci a budování přátelských vztahů jak mezi žáky navzájem, tak mezi učiteli a rodiči. V oblasti humanizace výchovy a vzdělávání a dodržování práv dítěte je pozornost věnována rozvoji sociálních vztahů, nesení odpovědnosti za vlastní zdraví, úcta k osobnosti dítěte a motivace ke vzdělání a příhodnému chování.

V rámci pedagogického sboru vedení školy neustále usiluje o rozvoj pedagogické a odborné způsobilosti svých pracovníků, a to jednak pomocí jejich účasti na kontinuálním vzdělávání, jednak prostřednictvím metodických seminářů, dalšího studia, využívání prostředků IKT v rámci výuky apod. Nechybí ani doplňkové vzdělávání pedagogů v oblastech environmentální výchovy, trvale udržitelného rozvoje apod. pomocí kurzů a seminářů. Pedagogičtí zaměstnanci školy se také zapojují do společenského dění v obci, čímž se škola dobře prezentuje i na veřejnosti.

Pozitivně lze hodnotit rovněž úzkou spolupráci školy s rodiči, mateřskou školou, obcí Nová Bošáca, Centrem volného času a Základní uměleckou školou v Novom meste nad Váhom.

Z analýzy tělesné výšky a hmotnosti žáků vyplynulo, že ze všech žáků ZŠ Nová Bošáca má tělesnou váhu mimo normu pouze 5 dětí, přičemž se jedná o chlapce z 1.-3. třídy. Čtyři chlapci mají nadváhu, jeden podváhu. Dívky mají podle propočtů BMI percentilu vzhledem ke svému věku a výšce ideální váhu, a to ve všech ročnících.

Provedená analýza také pomohla odhalit některé nedostatky, z nichž na části lze určitě zapracovat.

Slabou stránkou ZŠ Nová Bošáca je nedostatek finančních prostředků ze státního rozpočtu. S tímto problémem se ale potýká řada dalších škol. Škola v souvislosti s uvedeným improvizuje při hodinách tělesné výchovy, jelikož nemá vlastní tělocvičnu a nemá na ni ani prostory. Tělesná výchova probíhá nejčastěji na polyfunkčním hřišti obecním fotbalovém hřišti, školském dvoře, v případě nepříznivé počasí ve vstupní chodbě. Chybí také odborná učebna pro předmět fyziky a chemie a některé učební pomůcky jsou již značně opotřebované. I přes tyto nedostatky se však škola snaží svým žákům poskytnout maximum.

Nedostatky v oblasti stravování byly zmíněny v předchozí kapitole, včetně uvedení možných návrhů na zlepšení stávajícího stavu.

Věřím, že zavedením doporučených změn se stávající situacelepší a přinese časem i pozitivní ohlasy u žáků a jejich rodičů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knižní publikace

1. BENDL, Stanislav a kol. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 306 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4248-9.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, MATĚJKOVÁ, Eva a PERIČKOVÁ, Lucie. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2.
3. ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. ČEVELA, Rostislav a kol. *Sociální a posudkové lékařství*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. 159 stran. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-2938-4.
5. ČEVELA, Rostislav et al. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 238 s. ISBN 978-80-247-4544-2.
6. ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše a DOLANSKÝ, Hynek. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 108 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2860-5.
7. DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.
8. FAZIK, Alexander, ed. a MATĚJŮ, Martin, ed. *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času: Praha 6.10.2005*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, [2006]. 136 s. ISBN 80-7308-131-8.
9. FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 181 s. ISBN 80-247-1057-9.

10. FOŘT, Petr a MACH, Ivan. *Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl*. 1. vyd. Brno: BizBooks, 2014. 264 s. ISBN 978-80-265-0274-6.
11. HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. 239 s.
12. HUBER, Johannes, BANKHOFER, Hademar a HEWSON, Elisabeth. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 117 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.
13. HŮSKOVÁ, Jitka a KAŠNÁ, Petra. *Ošetrovatelství - ošetrovatelské postupy pro zdravotnické asistenty: pracovní sešit II*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 3 sv. Sestra. ISBN 978-80-247-2853-7.
14. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 133 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.
15. JELÍNKOVÁ, Ilona. *Klinická propedeutika pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 160 s. Sestra. ISBN 978-80-247-5093-4.
16. KEBZA, Vladimír a kol. *Psycholog ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. 104 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-2446-4.
17. KELNAROVÁ, Jarmila a MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty - 4. ročník*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. 144 s., iv s. obr. příl. Sestra. ISBN 978-80-247-5203-7.
18. KOOLMAN, Jan a RÖHM, Klaus-Heinrich. *Barevný atlas biochemie*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2012. xiv, 498 s. ISBN 978-80-247-2977-0.
19. KŘIVÁNKOVÁ, Markéta a HRADOVÁ, Milena. *Somatologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 2 sv. Sestra. ISBN 978-80-247-2988-6.
20. KUKLA, Lubomír a kol. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. 1. vydání. Praha: GradaPublishing, 2016. 432 stran. ISBN 978-80-247-3874-1.
21. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

22. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. 312 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
23. MALINOWSKI, Bronislav. *A scientific theory of culture and other essays*. London: Routledge, 2002. ISBN 04-152-6251-8.
24. MARKOVÁ, Eva, VENGLÁŘOVÁ, Martina a BABIAKOVÁ, Mira. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, ©2006. 352 s. Sestra. ISBN 80-247-1151-6.
25. MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. 107 s. Studijní texty. ISBN 978-80-7368-951-3.
26. MÜLLEROVÁ, Dana a kol. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. 254 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-2510-2.
27. NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 2. díl. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3708-9.
28. NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 3. díl. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 137 s. ISBN 978-80-247-3707-2.
29. PÍTHA, Jan a POLEDNE, Rudolf. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 143 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
30. PRAŠKO, Ján a PRAŠKOVÁ, Hana. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. 277 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
31. RUCKI, Štěpán a VÍT, Pavel. *Kardiologické minimum pro praktické dětské lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 140 s. ISBN 80-247-1120-6.
32. ŠTEJFA, Miloš. *Kardiologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. xxxiii, 722 s., 16 s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-247-1385-4.
33. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
34. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

Právní předpisy

35. Příloha k Vyhlášce č. 39/2012 Sb., o dispenzární péči, ve znění pozdějších předpisů.
36. Vyhláška č. 39/2012 Sb., o dispenzární péči, ve znění pozdějších předpisů.
37. Vyhláška č. 330/2009 Z., o zařízení školního stravování, v platném znění [online]. In: *Slov-Lex: právní a informační portál*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2009/330/20090901>
38. Vyhláška č. 3/2010 Sb., o stanovení obsahu a časového rozmezí preventivních prohlídek, ve znění pozdějších předpisů.
39. Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.
40. Zákon č. 245/2008 Sb., o výchově a vzdělávání (školský zákon) a o změně některých zákonů, v platném znění [online]. In: *Slov-Lex: právní a informační portál*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/245/20170901#predpis.clanok-1.cast-deviata.skupinaParagrafov-zariadenia_skolskeho_stravovania

Elektronické zdroje

41. BEZlepku. Doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo Slovenské republiky [online]. In: *Bezlepku.sk*. 12.12.2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.bezlepku.sk/2016/12/12/odporucane-vyzivove-davky-pre-obyvatelstvo-v-slovenskej-republike/>
42. DM drogerie markt. Snadněji to jde snadněji: O projektu [online]. In: *www.dmlahsietoidelahsie.sk*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.dmlahsietoidelahsie.sk/o-projekte.html>
43. DM drogerie markt. Snadněji to jde snadněji: Status projektu [online]. In: *www.dmlahsietoidelahsie.sk*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.dmlahsietoidelahsie.sk/statut-projektu.html>

44. Chci zhubnout. BMI kalkulačka pro děti a náctileté [online]. In: *Chci-zhubnout.eu*. 2018 [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <http://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/#kalkulacka>
45. Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. *Materiálně-spotřební normy a receptury pro školní stravování (aplikace principů) s účinností od 1.9.2016* [online]. In: *Minedu.sk*. 2016 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: https://www.minedu.sk/data/files/6508_normy_od_01_09_2016.pdf
46. Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Normativní financování [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/normativne-financovanie/>
47. Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Normativy a normativní příspěvky na rok 2018 [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <http://www.minedu.sk/normativy-a-normativne-prispevky-na-rok-2018/>
48. Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Normativy na rok 2018 [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/normativy-na-rok-2018/>
49. Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Školské stravovanie [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/8009-sk/skolske-stravovanie/>
50. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí [online]. In: *Mzcr.cz*. 2010 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html
51. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Zdraví pro všechny v 21. století [online]. In: *Mzcr.cz*. 2010 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html
52. Rehabilitace Plzeň s.r.o. Rehabilitace [online]. In: *Rehabilitace Plzeň.cz*. 2017 [cit. 2017-07-26]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace-plzen.cz/rehabilitace>

53. S-jídelníček. BMI index zjistíte podle kalkulačky [online]. In: *Sjidelnicek.cz*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <https://sjidelnicek.cz/bmi-index/>
54. Státní zemědělská a intervenční fond. Ovoce do škol: Doporučené produkty [online]. In: *Ovoce do škol.szif.cz*. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=31>
55. Státní zemědělská a intervenční fond. Ovoce a zelenina do škol: Správná výživa [online]. In: *Ovoce do škol.szif.cz*. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=143>
56. Státní zemědělská a intervenční fond. Ovoce a zelenina do škol: Projekt Ovoce do škol mění svůj název [online]. In: *Ovoce do škol.szif.cz*. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=167>
57. Super kondice. BMI kalkulačka pro děti [online]. In: *Superkondice.cz*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: <http://www.superko.cz/kalkulacky/bmi-kalkulacka-pro-deti/>
58. Úřad veřejného zdravotnictví Slovenské republiky. Doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo Slovenské republiky - tabulky [online]. In: *Uvzsr.sk*. 11.10.2010 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: http://www.uvzsr.sk/docs/info/hv/OVD_pre_SR_tabulky.pdf
59. Úřad veřejného zdravotnictví Slovenské republiky. Doporučené výživové dávky pro obyvatelstvo Slovenské republiky (9. revize) [online]. In: *Uvzsr.sk*. 11.10.2010 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:odporuan-e-vyivove-davky-pre-obyvatestvo-vnslovenskej-republike&catid=66:vyiva-a-bezpenos-potravin&Itemid=72
60. Výchova ke zdraví. Výchova ke zdraví v pedagogické praxi [online]. In: *Vychovakezdravi.cz*. 2009 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vychova-ke-zdravi-v-pedagogicke-praxi.html>
61. Výchova ke zdraví. Výchova ke zdraví v pedagogické praxi: Komplexní vzdělávání pedagogických pracovníků všech typů škol Pardubického kraje v oblasti výchovy ke zdraví [online]. In: *Vychovakezdravi.cz*. 2012 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/letak_celkovy-prehled-nab%C3%ADdky.pdf

62. Výchova ke zdraví. Podpora zdraví v ČR [online]. In: *Vychovakezdravi.cz*. 2009 [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html#zdravi2020>
63. Základní škola a Mateřská škola Přerov. Mléko do škol [online]. In: *Zsmsprerov.cz*. [cit. 2017-07-25]. Dostupné z: <http://www.zsmsprerov.cz/projekty/mleko-do-skol.html>
64. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Inovovaný školský vzdelávací program – základná škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 1.11.2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0B9nW3YQbfUIIcHpjeGIwanVQYXc/view>
65. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Krúžky [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/kruzky/>
66. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Materská škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text8/>
67. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Novinky [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/news/>
68. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Profil školy [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/about/>
69. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Správa o výchovno – vzdelávacej činnosti, jej výsledkoch a podmienkach školy a školského zariadenia za školský rok 2015/2016 [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2016 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/0B9nW3YQbfUIIZFdWd1h4S0FJLVk/view>
70. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Školská jedáleň [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: https://zsnovabosaca.edupage.org/menu/?wid=menu_CanteenMenu_1&date=2017-11-06

71. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Triedy [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/forms/>?
72. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Školský klub detí [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text4/>?
73. Základná škola s materskou školou Nová Bošáca 76. Zelená škola [online]. In: *Zsnovabosaca.edupage.org*. 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://zsnovabosaca.edupage.org/text3/>?
74. ZŠ Nová Bošáca 76. Boj proti obezite [online]. In: *m.zsnovabosaca.webnode.sk*. [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <http://m.zsnovabosaca.webnode.sk/boj-proti-obezite/>

Ostatní zdroje

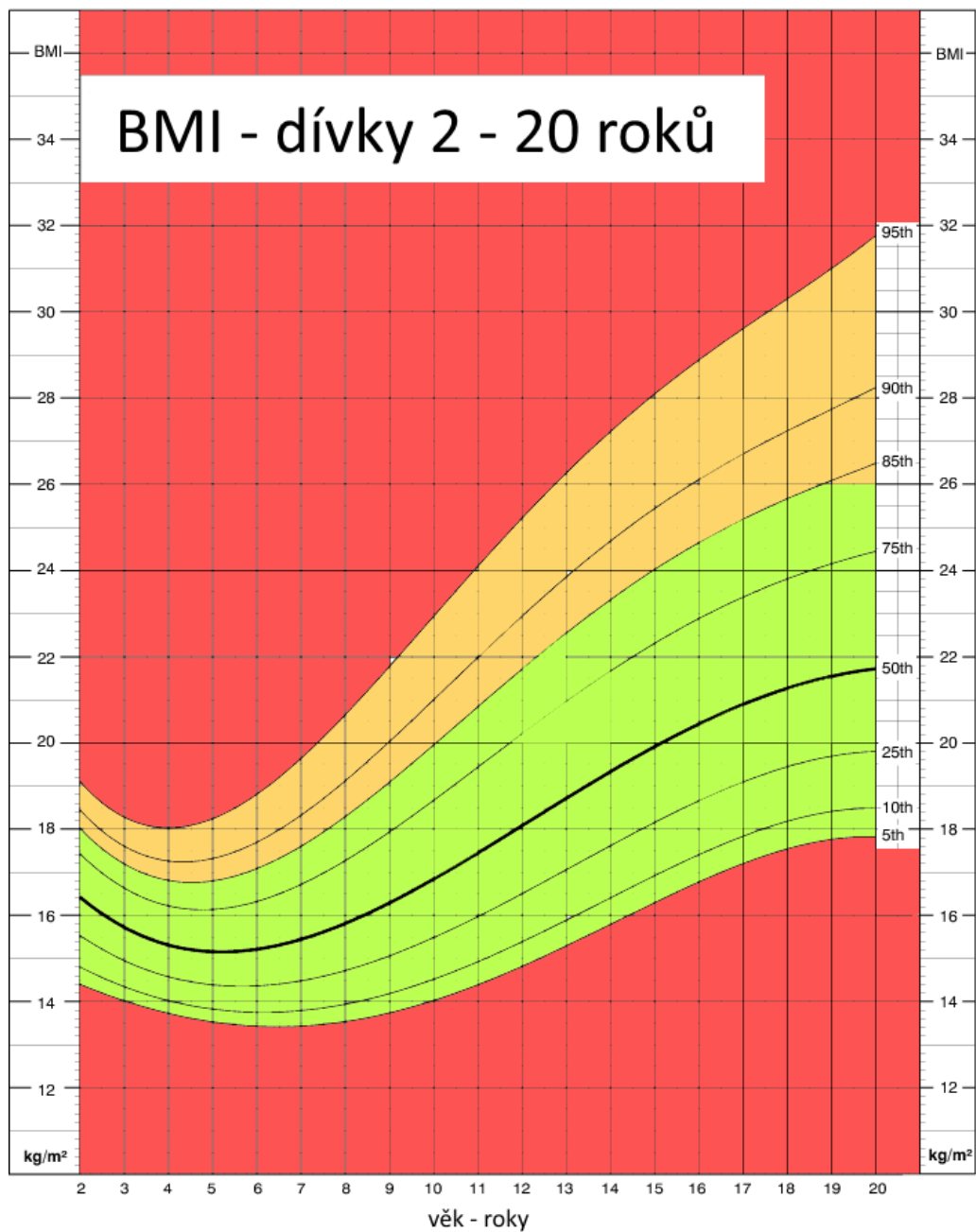
75. Interní materiály ZŠ Nová Bošáca.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 BMI u dívek ve věku 2-20 let.....	103
Příloha 2 BMI u chlapců ve věku 2-20 let.....	104
Příloha 3 BMI dívek ZŠ Nová Bošáca.....	105
Příloha 4 BMI chlapců ZŠ Nová Bošáca.....	106
Příloha 5 Základní tabulka doporučených výživových dávek pro obyvatele Slovenské republiky ve věku 0-18 let.....	107
Příloha 6 Normativy na rok 2018 (v €).....	109
Příloha 7 Předpoklad dotací 2018.....	Chyba! Záložka nie je definovaná.

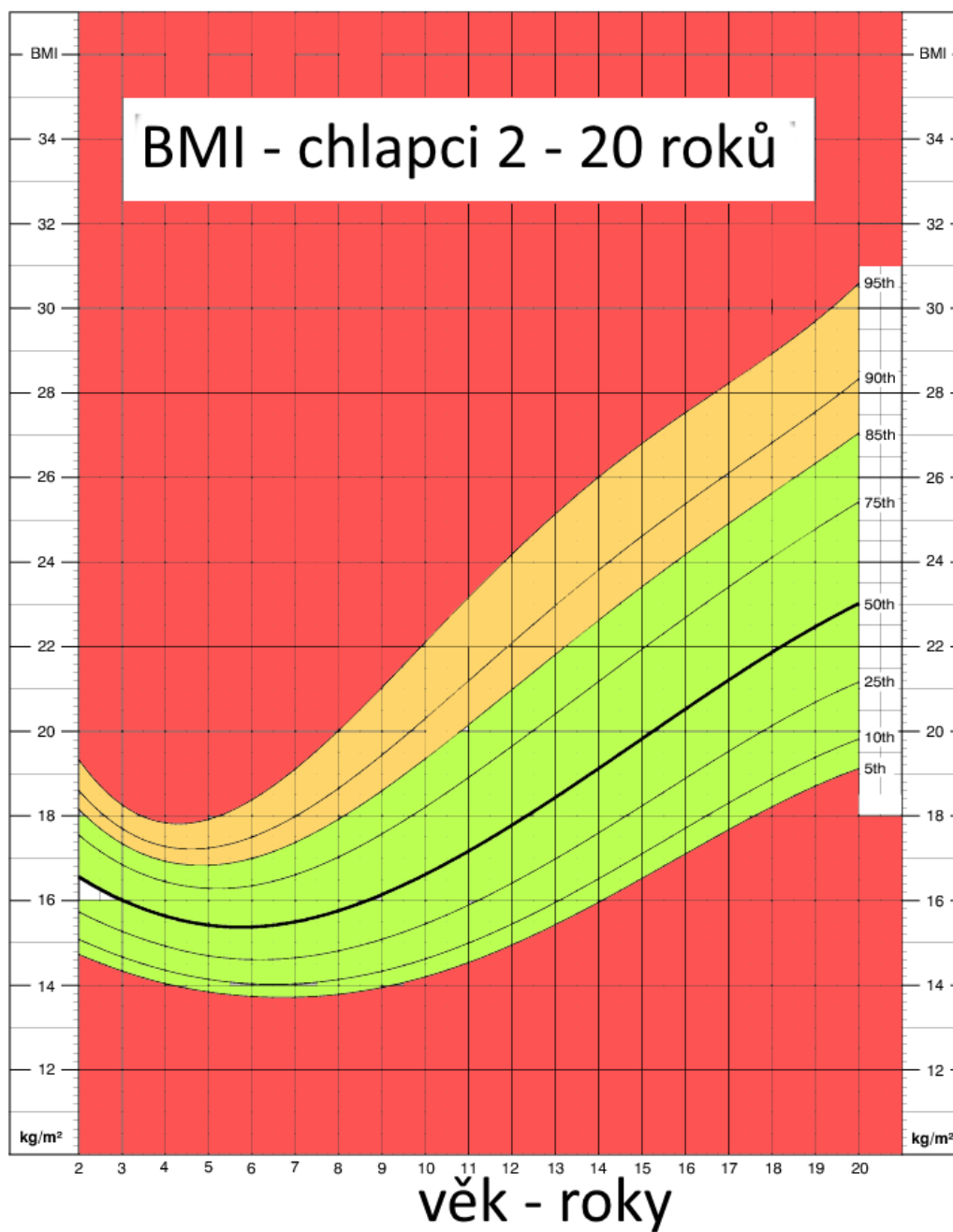
PŘÍLOHY

Příloha 1 BMI u dívek ve věku 2-20 let¹⁵⁵



¹⁵⁵ Chci zhubnout. BMI kalkulačka pro děti a náctileté [online]. In: *Chci-zhubnout.eu*. 2018 [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <http://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/#kalkulacka>

Příloha 2 BMI u chlapců ve věku 2-20 let¹⁵⁶



¹⁵⁶ Chci zhubnout. BMI kalkulačka pro děti a náctileté [online]. In: *Chci-zhubnout.eu*. 2018 [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <http://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/#kalkulacka>

Příloha 3 BMI dívek ZŠ Nová Bošáca¹⁵⁷

Třída	Věk (roky)	Váha (kg)	Výška (cm)	BMI index	Výsledek	BMI percentil
1	6	21,4	118	15,1	norma	41
1	6	23	124	15	norma	37
1	6	25,45	126,4	15,7	norma	61
1	6	26,5	126,3	16,4	norma	74
1	6	24,2	121,2	16,4	norma	74
2	7	26,9	129	16,2	norma	67
2	7	26,4	130	15,4	norma	46
2	7	28,52	128	17,1	norma	79
2	7	30,17	135	16,5	norma	71
2	7	27	133,7	15	norma	34
2	7	24,3	126	15,1	norma	37
2	7	23,9	125	15,4	norma	45
3	8	29,8	136	16,2	norma	55
3	8	29,9	137,6	15,8	norma	43
3	9	27,5	138,14	14,7	norma	12
3	8	30	132	17,2	norma	75
3	9	31	139	16	norma	36
4	9	33,2	141	16,6	norma	50
4	10	35,66	143	17,6	norma	58
4	10	38,9	146	18,3	norma	67
4	9	36	144,2	17,4	norma	65
4	10	35,9	145,9	16,9	norma	45
4	10	37	150	16,4	norma	35
4	10	31	142,7	15,2	norma	13
5	10	37,3	148,1	16,9	norma	45
5	11	41,21	158,5	16,2	norma	24
6	11	45,4	154	19	norma	66
6	11	48,2	156,2	19,7	norma	74
6	12	42,3	157	17	norma	29
7	12	46,9	160	18,4	norma	51
8	13	52,1	165	19,1	norma	53
8	13	56,1	170,3	19,4	norma	56
9	14	51	165	18,7	norma	40
9	14	55,75	164,6	20,6	norma	64

¹⁵⁷ Interní materiály ZŠ Nová Bošáca.

Příloha 4 BMI chlapců ZŠ Nová Bošáca¹⁵⁸

Třída	Věk (roky)	Váha (kg)	Výška (cm)	BMI index	Výsledek	BMI percentil
1	6	21,9	119	15,5	norma	54
1	6	24,5	125	16	norma	67
1	7	25,8	127,46	16,1	norma	67
1	6	27,46	123	17,8	nadváha	94
2	7	27,1	133	15,3	norma	42
2	7	28,95	132,7	16,4	norma	73
2	7	30,58	133,1	17,5	nadváha	88
2	7	25,8	129,9	15,4	norma	46
2	7	29	131,8	16,6	norma	77
3	8	30,4	135	16,5	norma	66
3	9	32,5	138,5	17,1	norma	68
3	8	24,45	138,4	13,1	podváha	< 5
3	8	33	131	19,2	nadváha	94
3	9	35,1	137,2	18,6	nadváha	86
3	9	34,1	136	18,4	norma	83
4	10	33,7	141	17,1	norma	58
4	10	35,81	143,4	17,6	norma	65
4	10	38,91	144,2	18,8	norma	79
5	11	37,4	147	17,1	norma	48
5	10	39	150	17,3	norma	61
6	11	41	153	17,5	norma	55
6	11	43	155,3	17,9	norma	60
7	12	46	159,7	18	norma	52
7	12	50,52	162	19,4	norma	70
7	13	54,8	163,7	20,4	norma	72
7	12	53	160	20,7	norma	81
7	12	52	161,75	19,8	norma	73
8	13	53,3	168	18,8	norma	55
8	13	57	169,4	20	norma	67
9	14	58,9	174	19,5	norma	55
9	14	62,3	177,49	19,8	norma	58

¹⁵⁸ Interní materiály ZŠ Nová Bošáca.

Příloha 5 Základní tabulka doporučených výživových dávek pro obyvatele Slovenské republiky ve věku 0-18 let¹⁵⁹

ODPORUČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SLOVENSKEJ REPUBLIKY (9.REVÍZIA)

Autori: Kajaba,I., ŠtencI,J., Ginter,E., Šašinka,M.A., Trusková,I., Gazdiková,K., Hamade,J.,Bzdúch,V.

Tabuľka 1

Základná tabuľka

Výživový faktor	Dojčatá mesiace		Deti - vek batolivý/ predškol. roky		Deti školského veku roky			Dospievajúci chlapi roky		Dospievajúce dievčatá roky		
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6	7 - 10		11 - 14		15 - 18		15 - 18	
					chlapi	dievčatá	študujúci	zvyš.fyz. aktivita	študujúce	zvyš.fyz. aktivita		
Energia kcal/kg	95	90	90	80	72	60	55	50	58	42	53	
kcal/deň	2300	3100	5000	6900	8800	10700	10300	12600	15500	10000	12100	
kcal/deň	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900	
Bielkoviny g	12	16	25	35	53	64	62	75	90	60	70	
Teles.aktivita (hodnoty PAL)	1,4	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,7	2,1	1,65	2,0	
Tuky g	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97	
PMK n-6(kys. linolová)* g	2,5	3,0	3,4	4,6	5,9	7,2	6,9	8,7	10,4	6,8	8,2	
PMK n-3** ALA(alfa-linolenová kys.) g	0,3	0,4	0,4	0,7	1,0	1,3	1,3	1,7	1,9	1,2	1,6	
DHA (dokosahexaén. k.) mg	100	100	250	250	250	250	250	250	250	250	250	
PMK n-3 spolu g	0,4	0,5	0,7	1,0	1,3	1,6	1,6	2,0	2,2	1,5	1,9	
Cholesterol mg	270	250	250	250	300	300	300	300	300	300	300	
Sacharidy g	60	91	167	236	297	378	367	450	554	354	437	
Vápnik mg	300	400	600	700	900	1200	1300	1300	1500	1200	1400	
Železo mg	7	10	8	9	10	12	16	12	15	15	18	
Vitamin A µg	250	250	250	300	400	600	600	750	900	650	800	
Vitamin B ₁ mg	0,3	0,4	0,6	0,8	1,0	1,3	1,2	1,3	1,5	1,1	1,3	
Vitamin B ₂ mg	0,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,5	1,3	1,5	1,7	1,2	1,5	
Vitamin C mg	50	55	60	70	80	90	100	100	130	90	120	
Vitamin E mg	4	5	6	8	10	13	14	15	18	14	17	
Bielkoviny E %	8,7	8,5	8,3	8,5	10,1	10,0	10,1	10,0	9,7	10,0	9,7	
Tuky E %	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1	
Sacharidy E %	43,8	48,3	55,7	57,1	56,5	59,3	59,8	60,0	59,9	59,3	60,2	

u 0 - 6 mesačných detí je priemerná hmotnosť 6,4 kg (+ 1SD 6,9 kg)

u 7 - 12 mesačných detí je priemerná hmotnosť 9,5 kg (+ 1SD 10,3 kg)

* priemerná hmotnosť x + 1SD v kg* % E z n-6: pre 0-6 mes. 4%, pre 7- 12 mes. 3,5%, pre 1-3 roky 3% , pre ostatné fyziologické skupiny detí a mládeže 2,5 %;

** % E z n-3: pre všetky fyziologické skupiny 0,5 %;

Tabuľka 1a

Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Dojčatá mesiace		Deti -vek batolivý/ predškol. roky		Deti školského veku roky			Dospievajúci chlapi / roky		Dospievajúce dievčatá / roky		
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6	7 - 10		11 - 14		15 - 18		15 - 18	
					chlapi	dievčatá	študujúci	zvyš.fyz. aktivita	študujúce	zvyš.fyz. aktivita		
Vláknina g	1*	3	10	14	17	20	18	22	25	18	22	
Horčík mg	30	60	80	120	200	300	330	400	430	350	380	
Fosfor mg	200	300	400	500	800	1000	1100	1200	1400	1100	1300	
Zinok mg	2	3	4	5	7	10	10	12	15	9	12	
Meď µg	200	500	600	800	1000	1200	1300	900	950	850	900	
Chróom µg	5	10	20	20	25	30	35	35	45	30	40	
Selén µg	10	15	20	25	35	40	45	60	70	55	65	
Jód µg	60	70	90	100	120	130	140	150	150	150	150	
Vitamin B ₆ mg	0,2	0,4	0,6	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	1,7	1,9	
Vitamin PP (ekvív. niacínu) mg	3	5	8	10	12	14	15	16	18	14	16	
Kys. pantoténová mg	2	3	4	4	5	6	6	6	7	5	6	
Kys. list.-ekv.fol. µg	70	80	150	200	250	300	350	400	470	400	450	
Vitamin B ₁₂ µg	0,4	0,8	1,0	1,5	1,8	2,5	3,0	3,0	3,5	2,5	3,0	
Vitamin D ₃ µg	10	10	12	12	12	15	15	15	17,5	15	17,5	
β-karotén mg	0,4	0,7	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	5,0	3,0	4,0	
Vitamin K µg	4	10	15	20	30	40	50	70	80	60	70	

* 4 - 6 mesačné

¹⁵⁹ Úrad verejného zdravotníctví Slovenské republiky. Doporučené výživové dávky pro obyvateľstvo Slovenské republiky (9. revize) [online]. In: Uvzsr.sk. 11.10.2010 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1014:odporuane-vyivove-davky-pre-obyvatestvo-vnslovenskej-republike&catid=66:vyiva-a-bezpenos-potravin&Itemid=72

Tabuľka 1b

Výživový faktor	Dojčatá		Deti - vek		Deti školského veku			Dospievajúci		Dospievajúce	
	mesiace		batolivý /predškol.		mladší starší			chlapci		dievčatá	
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11 - 14	15 - 18	študujúci	zvyš.fyz. aktivita	študujúce	zvyš.fyz. aktivita
Energia* Kcal	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900
Tuky g	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97
Tuky %	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1
Esenciál. MK											
% energie z n-6	4,0/2,5 g	3,5/3,0 g	3,0/3,4 g	2,5/4,6 g	2,5/5,9 g	2,5/7,2 g	2,5/6,9 g	2,5/8,7 g	2,5/10,4	2,5/6,8 g	2,5/8,2 g
% energie z n-3	0,5/0,4 g	0,5/0,5 g	0,5/0,7 g	0,5/1,0 g	0,5/1,3 g	0,5/1,6 g	0,5/1,6 g	0,5/2,0 g	0,5/2,2 g	0,5/1,5 g	0,5/1,9 g

*Pre trans mastné kyseliny < ako 1% z energie pre všetky fyziologické skupiny.

Príloha 6 Normativy na rok 2018 (v €)¹⁶⁰

Škratka kategórie	Kategória škôl	Mzdový normatív	Normatív na výchovno-vzdelávaci proces	Normatív na teplo - minimum	Normatív na teplo - maximum	Normatív na prevádzku okrem tepla	Normatív na ďalšie vzdelávacie učiteľov	Normatív spolu - stred	KKŠ	Normatív spolu stred po zohľadnení KKŠ
ZS	Základné školy	1 165,22	35,90	125,18	175,26	65,74	13,28	1 430,36	1,19	1 650,04
GYM	Gymnázia	1 342,10	39,24	125,18	175,26	65,74	15,29	1 612,59	1,19	1 875,72
GYM8	8 ročné gymnázia roč. 1-4	1 165,22	35,90	125,18	175,26	65,74	13,28	1 430,36	1,19	1 652,51
SGYM	Sportové gymnázia	2 628,66	63,51	125,18	175,26	164,34	29,95	3 036,68	1,14	3 409,91
KON	Konzervatóriá	4 776,48	104,04	125,18	175,26	131,47	54,43	5 216,64	1,06	5 809,73
SOS01	Stredné odborné školy - 1. kategória	1 533,22	42,84	125,18	175,26	65,74	17,47	1 809,49	1,20	2 122,19
SOS02	Stredné odborné školy - 2. kategória	1 674,13	45,50	125,18	175,26	65,74	19,08	1 954,69	1,17	2 244,66
SOS03	Stredné odborné školy - 3. kategória	1 692,35	45,85	125,18	175,26	131,47	19,28	2 039,17	1,18	2 352,32
SOS04	Stredné odborné školy - 4. kategória	1 731,71	46,59	125,18	175,26	131,47	19,73	2 079,72	1,15	2 339,05
SOS05	Stredné odborné školy - 5. kategória	2 028,40	52,19	125,18	175,26	98,60	23,11	2 352,52	1,13	2 609,58
SOS06	Stredné odborné školy - 6. kategória	2 101,79	53,57	125,18	175,26	115,04	23,95	2 444,57	1,13	2 723,54
SOS07	Stredné odborné školy - 7. kategória	2 190,10	55,24	125,18	175,26	98,60	24,96	2 519,12	1,12	2 792,96
SOS08	Stredné odborné školy - 8. kategória	2 284,30	57,02	125,18	175,26	131,47	26,03	2 649,04	1,15	2 922,96
SOS09	Stredné odborné školy - 9. kategória	2 627,24	63,49	125,18	175,26	98,60	29,94	2 969,49	1,12	3 301,14
SOS10	Stredné odborné školy - 10. kategória	2 402,05	59,24	125,18	175,26	82,17	27,37	2 721,05	1,15	3 074,22
SOS11	Stredné odborné školy - 11. kategória	2 522,15	61,50	125,18	175,26	98,60	28,74	2 861,21	1,12	3 157,40
SOS12	Stredné odborné školy - 12. kategória	2 428,74	59,74	125,18	175,26	98,60	27,68	2 764,98	1,15	3 125,50
SOS13	Stredné odborné školy - 13. kategória	2 526,29	61,58	125,18	175,26	131,47	28,79	2 898,35	1,12	3 208,63
SOS14	Stredné odborné školy - 14. kategória	2 757,91	65,95	125,18	175,26	115,04	31,43	3 120,55	1,09	3 384,96
SOS15	Stredné odborné školy - 15. kategória	3 058,61	71,63	125,18	175,26	131,47	34,85	3 446,78	1,09	3 713,84
SPV	Stredná odborná škola - špeciálne	737,47	27,83	125,18	175,26	65,74	8,40	989,66	0,90	916,40
SZS	Špeciálna základná škola	1 801,54	47,91	125,18	175,26	131,47	20,53	2 151,67	1,26	2 628,67
SSS	Gymnázia a konzervatóriá - špeciálne stredné školy	2 658,87	64,08	125,18	175,26	98,60	30,30	3 002,07	1,10	3 264,79
SOSSP	Stredné odborné školy - špeciálne stredné školy	3 351,69	77,16	125,18	175,26	98,60	38,19	3 715,86	1,19	4 360,54
SPOU	Odborné učilišťa a praktické školy	3 695,46	83,64	125,18	175,26	98,60	42,11	4 070,03	1,16	4 675,45
SMS	Špeciálne materské školy	3 395,82	68,72	129,03	180,65	56,09	38,70	3 714,17	1,11	4 075,99
INT	Školský internát pre žiakov stredných škôl	1 168,45	35,19	129,03	180,65	84,13	13,31	1 455,92	1,03	1 491,43

Normativy na rok 2018 v €

¹⁶⁰ Ministerstvo školství, vedy, výzkumu a športu Slovenskej republiky. Normativy na rok 2018 [online]. In: *Minedu.sk*. 2017 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/normativy-na-rok-2018/>

Skratka kategórie	Katégoria školských zariadení	Normatív 2018
SOP	Strediská odbornej praxe	814,49
CVC	Centrá voľného času	203,48
SKD	Školské kluby detí	413,25
SSKD	Školské kluby detí pri špeciálnych školách	1 033,13
CPPP	Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva - klientela	8,49
CPPP - vykony	Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva - vykony	11,82
ESTRAV	Externé stravovanie detí a žiakov	110,54
STRAV	Stravovanie detí a žiakov	110,54
LVS	Liečebno-výchovné sanatóriá	9 894,13
DC	Diagnostické centrá	15 881,00
RC	Reedukačné centrá	13 239,75
CSPP	Centrá špeciálnopedagogického poradenstva - klientela	26,71
CSPP - vykony	Centrá špeciálnopedagogického poradenstva - vykony	0,52

		Normatív na teplo pre školy	Normatív na teplo - MS a INT
1	Teplotné pásmo I.	125,18	129,03
2	Teplotné pásmo II.	132,32	136,39
3	Teplotné pásmo III.	139,45	143,74
4	Teplotné pásmo IV.	146,59	151,1
5	Teplotné pásmo V.	153,85	158,58
6	Teplotné pásmo VI.	160,98	165,94
7	Teplotné pásmo VII.	168,12	173,29
8	Teplotné pásmo VIII.	175,26	180,65

Příloha 7 Předpoklad dotací 2018 ¹⁶¹

Oblasť podľa § 6c zákona č. 597/2003 Z. z.	Objem finančných prostriedkov vyčlenený na poskytnutie dotácie v eurách
Obnova výchovy a vzdelávania	63 200
Podpora organizačného zabezpečenia celoslovenských súťaží pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení	59 200
Podpora vydávania odborných časopisov pre zamestnancov škôl a školských zariadení a časopisov pre deti, žiakov a poslucháčov škôl a školských zariadení	200 000
Podpora aktivít súvisiacich so zabezpečením špecializovanej dopravnej výchovy a praktického výcviku detí MŠ a žiakov ZŠ na detských dopravných ihriskách	150 000
Podpora rozvoja výchovy a vzdelávania žiakov v oblasti telesnej a športovej výchovy formou dostavby, rekonštrukcie alebo výstavby novej telocvične a vybavenia telocvične	9 000 000
Podpora výkonu kompetencií stavovských a profesijných organizácií podľa zákona č. 61/2015 Z. z. o odbornom vzdelávaní a príprave a o zmene a doplnení niektorých zákonov k učebným odborom a študijným odborom stredných odborných škôl, ku ktorým majú vecnú pôsobnosť	987 062

161 Ministerstvo školství, vědy, výzkumu a sportu Slovenské republiky. Rozpis finančních prostředků vyčleněných v rozpočtu sekce regionálního školství na dotace v roce 2018 [online]. In: Minedu.sk. 2017 [cit. 2018-03-29]. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/rozpis-financnych-prostriedkov-vyclenenych-v-rozpocte-sekcie-regionalneho-skolstva-na-dotacie-v-roku-2018/>