

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

Zdravý životní styl mladé populace

Kateřina Šošolíková

© 2015 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra humanitních věd
Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kateřina Šošolíková

Provoz a ekonomika

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Cílem práce je popsat problematiku výchovy mládeže ke zdravému životnímu stylu na základních školách. Na základě empirického výzkumu zjistit současnou situaci v konkrétní instituci. Bude zkoumáno, jaký postoj zaujímá dané zařízení při výchově dětí ke zdravému životnímu stylu, jakým způsobem vede děti k získávání zdravých návyků ve stravování a k pohybu. Prostřednictvím analýzy případně navrhnout opatření ke zlepšení stávajícího stavu.

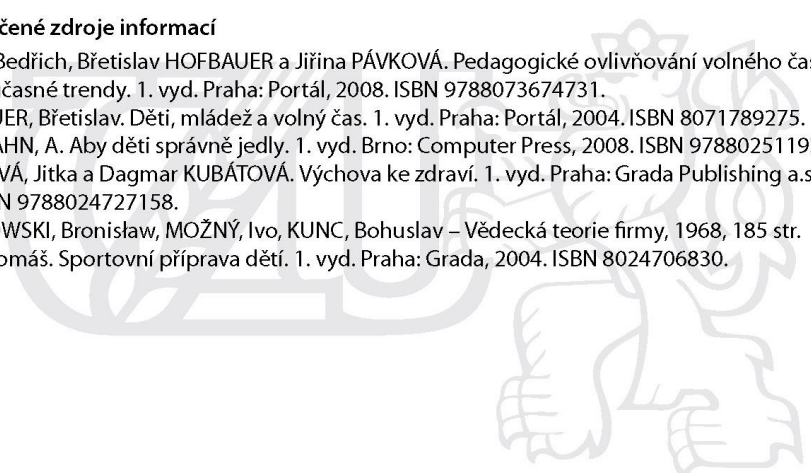
Metodika

Teoretická část bude definovat základní pojmy souvívající s danou problematikou na základě studia odborné literatury. Dále zde bude vypracována literární rešerše. Praktická část bude analyzovat vlastní šetření v konkrétní základní škole na základě dotazníků, pozorování a rozhovorů, případně bude vypracován návrh na opatření ke zlepšení situace.

Doporučený rozsah práce

30 – 40 stran

Doporučené zdroje informací

- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073674731.
- HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789275.
- KAST-ZAHN, A. Aby děti správně jedly. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 9788025119372.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 9788024727158.
- MALINOWSKI, Bronislaw, MOŽNÝ, Ivo, KUNC, Bohuslav – Vědecká teorie firmy, 1968, 185 str.
- PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 8024706830.
- 

Předběžný termín obhajoby

2015/06 (červen)

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Elektronicky schváleno dne 12. 11. 2014

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 13. 11. 2014

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 09. 03. 2015

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Zdravý životní styl mladé populace" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské 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 bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 16. 3. 2015

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Poliškému CSc. za podnětné připomínky a odborné vedení při vypracování mé bakalářské práce.

Zdravý životní styl mladé populace

Healthy lifestyle of young population

Souhrn

Bakalářská práce se věnuje zpracováním tématu Zdravého životního stylu mladé populace, zaměřeného na děti školního věku. Práce je rozdělená na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část charakterizuje základní pojmy spojené se zdravým životním stylem, jako výživa, pitný režim, pohyb, spánek a také rizikové faktory ohrožující zdraví dětí. Z důvodu vypracovávání praktické části práce v příspěvkové organizaci, jsou popsány i základní informace o neziskových organizacích. V praktické části je proveden výzkum na Základní škole Bítovská. Zabývá se možnostmi stravování ve škole, školními pohybovými aktivitami, prevencí rizikových faktorů a výsledky hospodaření s finančními prostředky. Součástí praktické části je vyhodnocení dotazníkového šetření, které probíhalo mezi žáky od osmi do šestnácti let. V závěru jsou uvedeny výsledky šetření, zjištěné nedostatky a z nich vyplývající návrhy na případné vylepšení současného stavu.

Summary

This bachelor thesis deals with the processing of the topic “Healthy lifestyle of the young population”, aimed at school-age children. The work is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part describes the basic concepts associated with a healthy lifestyle, such as diet, fluid intake, exercise, sleep and risk factors endangering the health of children. Due to the elaboration of the practical part in a contributory organization, this part describes basic information about non-profit organizations. In the practical part there is research carried out at Elementary School Bítovská. It explores opportunities for school meals, school physical activity, prevention of risk factors and the results of financial management. Part of the practical section is the evaluation of a questionnaire survey conducted among pupils from eight to sixteen. The conclusion contains the results of the investigation, identified shortcomings and the resulting suggestions for possible improvements to the status quo.

Klíčová slova: děti, výchova, výživa, životní styl, návyky, zdraví, pohyb

Keywords: children, education, nutrition, lifestyle, habits, health, exercise

Obsah

1	Úvod	10
2	Cíl a metodika	11
3	Teoretická východiska	12
3.1	Definice zdraví.....	12
3.1.1	Determinanty zdraví	12
3.2	Výživa.....	13
3.2.1	Zásady správné výživy dětí.....	14
3.2.2	Potravinová pyramida	14
3.3	Pitný režim.....	16
3.4	Pohybová aktivita	18
3.4.1	Mimoškolní aktivita.....	18
3.4.2	Tělesná výchova	18
3.5	Spánek.....	19
3.6	Obezita	20
3.7	Rizikové chování	22
3.7.1	Kouření	22
3.7.2	Alkohol	23
3.7.3	Primární prevence rizikového chování	24
3.7.4	Školní metodik prevence	25
3.8	Neziskové organizace	25
3.8.1	Příspěvkové organizace	26
4	Výzkumná část	28
4.1	Cíl a metodika výzkumu.....	28
4.2	Charakteristika výzkumného vzorku dotazníkového šetření.....	28
4.3	Základní škola Bítovská	29
4.3.1	Vybavení školy	30
4.3.2	Pedagogický sbor.....	30
4.3.3	Stravování ve škole.....	31
4.3.4	Zájmové kroužky	34

4.3.5	Prevence rizikového chování	35
4.3.6	Dodatečná opatření na podporu zdravého životního stylu.....	37
4.3.7	Hospodářská činnost	38
5	Vyhodnocení výsledků a diskuse	42
6	Závěr	44
7	Seznam použitých zdrojů	45
8	Přílohy	48

Seznam obrázků

Obrázek 1:	Potravinová pyramida	15
Obrázek 2:	Zdravý talíř.....	15
Obrázek 3:	Hodnocení BMI podle percentilových grafů.....	21

Seznam tabulek

Tabulka 2:	Výše stravného	32
Tabulka 3:	Počet žáků ve sportovních kroužcích podle ročníků	34
Tabulka 4:	Přehled grantů.....	36
Tabulka 5:	Hospodaření s finančními prostředky ze státního rozpočtu.....	39
Tabulka 6:	Hospodaření s finančními prostředky od zřizovatele a vedlejší činnosti	40
Tabulka 7:	Čerpání a tvorba fondů v roce 2013	40

Seznam zkratk

BMI – Body Mass index – index tělesné hmotnosti

PCRM – Physicians Committee for Responsible Medicine

REM – rychlé pohyby očí

N-REM – bez rychlých pohybů očí

WHO – Světová zdravotnická organizace

WHR – poměr obvodu boků a pasu

1 Úvod

Zdravý životní styl je v několika posledních letech aktuální téma a v současnosti je také mediálně často probírané. Význam tomuto tématu přikládají také statistiky a výzkumy posledních let, které nasvědčují tomu, že životní styl značně ovlivňuje zdraví a kvalitu života. Velkým problémem je životní styl mladé populace a dětí. Na děti jsou kladeny čím dál větší nároky a tím pádem jsou vystavovány většímu stresu. To se odráží na jejich psychice ale i na správném stravování, které často zanedbávají a dávají přednost sladkostem a rychlému občerstvení. Dnešní mládež také tráví stále více času u počítačů a další moderní techniky. To vše na úkor dostatečného spánku a fyzické aktivity, která byla pro předešlé generace naprosto přirozená. Vše nasvědčuje tomu, že děti jsou přirozeně odsouzené k sedavému stylu života. Je zjevné, že v posledních letech stoupá počet obézních dětí, které čím dál tím více trpí nemocemi běžně se projevujícími až v dospělém věku. Dalším velkým problémem, se kterým se u dětí často setkáváme, je, že mají již ve svém nízkém věku zkušenosti s alkoholem a kouřením cigaret.

Povědomí o zdravém životním stylu si děti vytvářejí především ve své rodině na příkladu rodičů. Významně je však v tomto směru ovlivňuje i škola, ve které tráví velkou část dne. Škola se tak může výrazně podílet na vytváření jejich vztahu ke zdravému životnímu stylu a pomáhat u nich rozvíjet zájem o dané téma. Média se často zabývají problematikou nezdravé stravy a úpravy jídel ve školních jídelnách. Mnohé z nich se snaží dětem poskytovat co nejzdravější skladbu jídel, avšak jejich finanční limit pro to ještě není přizpůsobený. Snahu vidíme i u zákonodárců, kteří například zvažují plošné odstranění automatů s nevhodným obsahem ze základních škol.

Je tedy důležité a nezbytné, aby se celá společnost tomuto tématu začala dostatečně věnovat. Zejména je třeba cílit na mladou populaci, aby se jí zásady zdravé výživy a vyvážený životní styl zapsal do povědomí už v raném věku a stal se tak přirozenou součástí jejího života.

2 Cíl a metodika

Cílem práce je popsat problematiku výchovy mládeže ke zdravému životnímu stylu na základních školách. Na základě empirického výzkumu zjistit současnou situaci v konkrétní instituci. Bude zkoumáno, jaký postoj zaujímá dané zařízení při výchově dětí ke zdravému životnímu stylu, jakým způsobem vede děti k získávání zdravých návyků ve stravování a k pohybu. Prostřednictvím analýzy případně navrhnout opatření ke zlepšení stávajícího stavu.

Teoretická část bude definovat základní pojmy související s danou problematikou na základě studia odborné literatury. Praktická část bude analyzovat vlastní šetření v konkrétní základní škole na základě dotazníků, pozorování a rozhovorů, případně bude vypracován návrh na opatření ke zlepšení situace.

3 Teoretická východiska

3.1 Definice zdraví

Zdraví patří v životě každého člověka mezi nejdůležitější hodnoty. Většinou je ze všech hodnot stavěno právě na první místo. Uvádí se také, že zdraví je jednou ze základních podmínek smysluplného života. Základem zdravého životního stylu je správná výživa, dostatečná fyzická aktivita, spokojenost a sociální vztahy (Čeledová, Čevela, 2010).

V 21. století se setkáváme s několika různými definicemi zdraví, což souvisí s různorodým pohledem na zdraví. Jedna z nejznámějších definic v současnosti vysvětluje zdraví jako schopnost dobrého fungování. Dobrým fungováním se přitom rozumí udržovat tělo v kondici a v celkově dobrém stavu. Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala pojem zdraví v roce 1946. Tato definice se stala celosvětově nejproslulejší. Pojem zdraví vymezila nejen jako stav, kdy není přítomné onemocnění, ale stav, kdy je člověku celkově dobře, a to jak fyzicky, psychicky, tak i sociálně. I když existuje velké množství definic zdraví, všechny poukazují na závislost mezi kvalitou života a zdravím (Čeledová, Čevela, 2010).

3.1.1 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví se označují faktory, které působí na zdraví člověka. Tyto faktory mohou být rozděleny do dvou skupin, a to na faktory vnitřní a faktory vnější (Machová, Kubátová, 2009).

Vnitřní determinanty zdraví mají genetický základ. Jsou to dědičné faktory, získané od rodičů, které jsou zároveň ovlivněny způsobem výchovy. Vnější faktory zdraví představují životní styl člověka, životní prostředí a kvalita zdravotnických služeb. Determinanty působí na zdraví člověka s rozdílným vlivem. Podíl jejich vlivu na zdraví, je vyjádřeno v procentech následovně:

- životní styl (50 %),
- genetický základ (20 %),
- životní prostředí (20 %) a
- zdravotní péče (10 %), (Machová, Kubátová, 2009).

3.2 Výživa

Výživa významně ovlivňuje vývoj a růst člověka, ovlivňuje jeho školní i pracovní výkonnost a psychickou harmonii. Proto je správná výživa velmi důležitá a dodržování správného stravování má značný vliv na kvalitu života. K dosažení optimální funkce lidského organismu musí být strava kvantitativně i kvalitativně vyvážená (Machová, Kubátová, 2009).

Po kvantitativní stránce to znamená, že energetický příjem ve výživě musí odpovídat energetickému výdeji. To znamená, že lidé, kteří jsou fyzicky aktivnější, by měli přijímat větší množství výživy než lidé, kteří mají sedavý styl života a jsou fyzicky méně aktivní. Vyšší příjem energie by měli lidé přijímat také v dětství, v těhotenství nebo v době kojení. Pokud není toto pravidlo dodržováno, dochází k nepřiměřenému narůstání hmotnosti a vzniku nadváhy (Machová, Kubátová, 2009)

Z kvantitativního pohledu, představuje správná strava příjem vyvážené a pestré stravy, která zajistí přísun všech nezbytných látek do těla. Důležitý je také správný pitný režim. Při nedostatečné, jednostranné výživě či nevyvážené stravě hrozí oslabení imunity a různá kardiovaskulární a nádorová onemocnění. Správnou stravou lze také snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi, zvýšenou hladinu krevního cukru a zčásti zmírnit také vysoký krevní tlak. Je tedy velmi důležité dodržovat zásady správné (racionální) výživy, protože zdravotní stav jedince je úzce propojen s jeho stravováním (Machová, Kubátová, 2009).

Děti by měly sníst za den 5–6 menších porcí v rozmezí asi 3 hodin. Pravidelnost ve stravování tak zajistí rovnoměrný příjem energie po celý den. Zamezí se tím ukládání energie do zásoby, a tím pádem i tloušťnutí. Pravidelné stravování zároveň předchází případnému přejídání v pozdějších večerních hodinách. Důležitým začátkem každého dne je snídaně, která by měla tvořit asi 20–25 % z celkového příjmu energie za den (Výživa dětí, 2013).

3.2.1 Zásady správné výživy dětí

- Strava by měla být pestrá, obsahovat hodně ovoce a zeleniny, mléčné výrobky, ryby a drůbeží maso.
- Příjem energie v podobě stravy během dne by měl být rovnoměrný, zvláště děti by měly jíst správně 5–6 porcí za den s ohledem na jejich věk a fyzickou aktivitu.
- Pravidelně by měly ve stravě přijímat bílkoviny kvalitního původu.
- Každý den by měly sníst alespoň jeden polotučný nebo zakysaný mléčný výrobek.
- V jídelníčku by měly být preferované rostlinné tuky a oleje před živočišnými.
- Cukr, sladkosti a slazené nápoje by měly být omezeny na minimum. Příjem sacharidů do těla by měl být ve formě cereálií, ovoce a zeleniny.
- Omezit by se měly také solené potraviny a při vaření používat méně soli.
- Denně by měly děti vypít 1,5 až 2,5 litru tekutin.
- V rámci výchovy by se děti měly vést ke zdravému způsobu života (Výživa dětí, 2013).

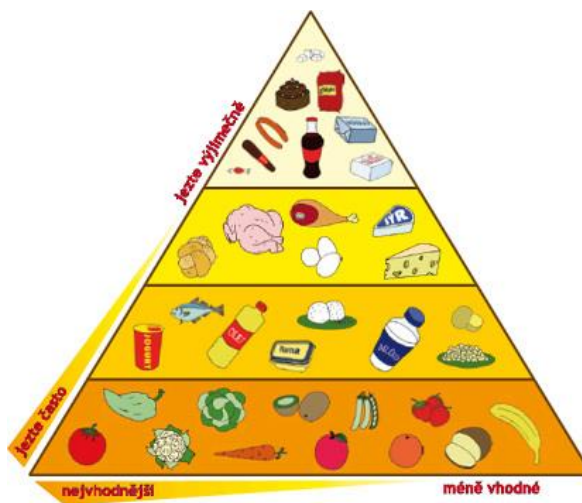
3.2.2 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida byla vytvořena jako pomocník při sestavování zdravého jídelníčku dospělých. Může se z ní vycházet i při sestavování jídelníčku pro děti, avšak s ohledem na jejich růst, vývoj a fyzickou aktivitu. Zobrazuje nejvhodnější potraviny pro stravování a doporučuje, jak často jednotlivé skupiny potravin přijímat (Výživa dětí, 2013).

Pyramida rozděluje potraviny do čtyř skupin. Potraviny, které leží v pyramidě nejnižše, by měli být součástí stravy co nejčastěji. Čím jsou potraviny v pyramidě umístěny výše, tím méně by jich mělo být přijímáno. Zároveň potraviny, které se v pyramidě nachází nalevo, jsou vhodnější než ty, které leží vpravo pyramidy (Výživa dětí, 2013).

Nejnižší patro pyramidy tvoří ovoce a zelenina, které by měly být základem jídelníčku. Další patro představují rostlinné tuky a oleje, méně vhodné je z této skupiny pečivo a obiloviny. Vyšší patro tvoří maso a masné výrobky a mléko s ostatními mléčnými produkty. Nejnevhodnější skupinou potravin jsou sladkosti, které by měly být součástí stravy pouze výjimečně (Výživa dětí, 2013).

Obrázek 1: Potravinová pyramida



Zdroj: Výživa dětí, 2013

Během téměř 40 let existence potravinové pyramidy se nashromáždilo několik výhrad. Kritizován je důraz spíše na kvantitu než kvalitu potravin, jednotlivé porce se navíc musí složitě počítat a pyramida nepodává žádné informace o vhodných tekutinách (Mgr. Margit Slimáková, Ph.D., 2012).

Zdravý talíř

Novou a zdravější obměnou potravinové pyramidy je Zdravý talíř, který je odvozený od americké verze My Plate, vytvořené na základě doporučení Harvardu a PCRM. Potravinová struktura Zdravého talíře odpovídá moderním poznatkům z oblasti výživy (Mgr. Margit Slimáková, Ph.D., 2012).

Obrázek 2: Zdravý talíř



Zdroj: Mgr. Margit Slimáková, Ph.D., 2012

3.3 Pitný režim

Je nezbytné udržovat rovnováhu mezi příjmem tekutin do těla a jejich výdejem. Denně by měl člověk vypít nejlépe 2–3 litry vody a to plynule po celý den. Rozhodně by se nemělo pít až v momentě, kdy člověk pocítuje žízeň, jelikož je to už projev akutního nedostatku tekutin. Optimální množství tekutin, které člověk potřebuje je velmi individuální a odvíjí se od toho, zda sportuje, těžce pracuje, či se pohybuje v horkém prostředí. Pitný režim je z velké části ovlivňován také jídelníčkem. Pokud je tvořen zejména ovocem, zeleninou a mléčnými výrobky, může se množství tekutin přijímaných ve formě nápojů lehce snížit (Kunová, 2011).

V případě dětí se doporučené množství tekutin za den odvíjí od jejich věku a hmotnosti. Obecně by děti od 7 do 10 let měly za den vypít asi 1,8 litru tekutin, děti od 10 do 13 let okolo 2,15 litru a dospívající děti ve věku 13–15 let by měly mít denně příjem zhruba 2,45 l (Výživa dětí, 2013).

Pokud tělo nemá dostatek tekutin, začne se dehydratovat, na což jako první reagují mozkové buňky a dochází k bolestem hlavy. Dalším projevem je žízeň, nízká fyzická a psychická výkonnost, nevolnost, slabost a mnohdy i křeče. Dlouhodobý nedostatečný příjem tekutin má za následek neustálou únavu a zejména u sportovců dochází k poklesu výkonu. Může také přispívat ke vzniku ledvinových kamenů (Kunová, 2011).

Podle Kunové (2011) mají největší sklon k nedodržování pitného režimu zejména děti, senioři (kteří mají oslabené vnímání žízně), hubnouce a vytížení lidé. V důsledku nedostatku tekutin se u dětí snižuje výkonnost ve škole. Děti jsou často nevrle a z dlouhodobého hlediska mají vyšší sklon k ledvinovým onemocněním.

Nejvhodnější k pití jsou pramenité vody, které pocházejí z podzemních zdrojů a obsahují malé množství minerálních látek. Po období, kdy si lidé kupovali nejčastěji vody balené, se začínají vracet k vodě z kohoutku, jejíž kvalita však závisí na daném regionu. To je výhodné i z hlediska ekologie, jelikož neprodukuje tolik odpadu (Kunová, 2011).

Pro doplňování tekutin jsou vhodné i minerální vody, které obsahují více minerálních látek než vody pramenité a mají pozitivní efekt. Je však třeba být seznámen s přesným složením těchto vod, jelikož může dojít k méně příznivému efektu.

Mezi minerální látky, které obsahují minerální vody, jsou sodík, vápník a hořčík. Vody, které obsahují sodíku málo, jsou vhodné i pro dlouhodobější příjem. Minerální vody s vysokým obsahem sodíku jsou vhodné spíše jako krátkodobý zdroj tekutin, například při sportu nebo v horkém prostředí. Hořčík, který je obsažen v minerálních vodách, má také pozitivní vliv na organismu, neboť ho jinak lidé většinou nepřijímají v dostatečné míře. Například zklidňuje psychický stav ve stresových situacích. Vápník je stejně jako hořčík stravou přijímán v nedostatečné míře, a proto jsou minerálky, které ho obsahují, v určitém množství prospěšné. To však platí pouze u zdravých lidí, protože u pacientů s ledvinovými kameny nejsou doporučovány (Kunová, 2011).

Mezi další zdravé nápoje patří džusy, které jsou bohaté na vitamin C, karoteny, vitamin E, kyselinu listovou a minerální látky. Vyznačují se také vysokým obsahem antioxidantů. Nevýhodou džusů je vysoký obsah cukru a s tím spojená jejich vysoká energetická hodnota, která přispívá k obezitě (Kunová, 2011).

Pro krátkodobé snížení únavy jsou určeny energetické nápoje. Obsahují vodu, cukr, kyselinu citrónovou a kofein. Jeho účinek je podporován především aminokyselinou zvanou taurin. Energetické nápoje by se ale neměly požívat ve vysoké míře. Obsahují totiž velké množství cukru a mají tak danou vysokou energetickou hodnotu (Kunová, 2011).

Chuťově velmi lákavé a oblíbené jsou limonády, které jsou ale většinou dobarvovány různými látkami. Výživově nejsou pro organismus přínosné a obsahují velké množství přídavných látek. Kyselina fosforečná obsažená v limonádách způsobuje vyplavování vápníku z těla, což je rizikové pro kostní hmotu. Z toho důvodu by se tyto nápoje měly konzumovat jen ojedinele. Mají negativní vliv na organismus, který je u dětí až desetinásobně vyšší než u dospělého člověka (Kunová, 2011).

Pitný režim by měl být doplňován také čaji. U dětí by se mělo jednat spíše o čaje ovocné, zelené nebo bylinkové. Z důvodu obsaženého kofeinu, způsobujícího odvodňování těla, není doporučován černý čaj. V případě bylinných čajů by se mělo u dětí dávat pozor zejména na čaje s léčivými účinky. Na tyto čaje si lidský organismus zvyká a později by mohly ztratit svůj léčivý efekt (Výživa dětí, 2013).

3.4 Pohybová aktivita

Pohyb je zajišťován pomocí pohybového aparátu a představuje jeden z nejpřirozenějších předpokladů nezbytných pro udržení dobrého zdravotního stavu (Machová, Kubátová, 2009). Pohybová aktivita zvyšuje tělesnou zdatnost a kondici, díky čemuž hraje důležitou roli v prevenci obezity (Marinov, Pastucha, 2012). Působí zároveň pozitivně na psychický stav, odbourává stres a negativní emoce a může se tak využívat jako jeden z prostředků prevence psychopatologických jevů. Z těchto důvodů by se pohyb měl stát důležitou součástí životního stylu každého člověka (Machová, Kubátová, 2009).

Pohyb u dětí vede k jejich harmonickému vývoji. Pravidelně cvičící dítě projevuje větší sebedůvěru, lépe čelí obavám a stresu, vyznačuje se lepší náladou a spokojeností. Pohybově aktivní děti mají navíc lépe vyvinuté svalstvo a trpí podstatně menším množstvím odchylek v držení těla (Marinov, Pastucha, 2012).

Z hlediska dlouhodobého je lepší nezvyšovat aktivitu prudce na optimální úroveň, ale spíše ji mírně zvyšovat a tuto úroveň dlouhodobě udržovat. Zejména u dětí, které nesportují, by takové prudké zvýšení pohybové aktivity mohlo podnítit odpor k pohybu (Marinov, Pastucha, 2012).

3.4.1 Mimoškolní aktivita

Návyk na pohyb by si děti měly osvojit v co nejnižším věku (Machová, Kubátová, 2009). Je časté, že vztah dítěte k pohybu se odráží od vztahu jeho rodičů ke sportu. To je dáno tím, že se dítě od narození učí pozorováním a napodobováním a své rodiče považuje za vzory. Rodiče mají tedy podstatný vliv na vytváření vztahu dítěte k pohybu a je jejich úlohou, aby dítěti pomáhali tento vztah rozvíjet. Stále se však počet dětí, které se věnují sportu, i mimo povinnou tělesnou výchovu, snižuje (Marinov, Pastucha, 2012).

3.4.2 Tělesná výchova

Školní tělesná výchova probíhá asi 2–3 hodiny týdně, což rozhodně neodpovídá skutečné době, kterou děti pro pohyb potřebují. Optimální doba fyzické aktivity dítěte jsou asi 2 hodiny denně a to spíše odpoledne. Školní tělesná výchova by neměla být zaměřena především na dosažení maximálního výkonu. Takový přístup odrazuje děti, které jsou méně sportovně zdatné, což jsou právě ty, které pohyb potřebují (Machová, Kubátová,

2009). Úkolem vyučujícího je přistupovat ke každému žákovi individuálně podle jeho pohybových dovedností tak, aby se u dítěte rozvíjela motivace k pohybu a potěšení z něj, bez ohledu na jeho nadání či fyzické schopnosti (Marinov, Pastucha, 2012).

3.5 Spánek

Spánek je pro zdraví člověka velice důležitý a řadí se mezi základní životní potřeby. Člověk stráví ve spánku asi 1/3 života (Orel, Facová, 2009). V době spánku tělo odpočívá, dochází k celkové regeneraci těla a mozkových funkcí a obzvláště hluboký spánek napomáhá obnově buněk a tkání v těle (Borzová a kol., 2009).

Existují dvě základní fáze spánku, a to N-REM a REM. Tyto dvě fáze se v průběhu spánku opakovaně střídají ve spánkových cyklech. Ve fázi REM se setkáváme se sny, a tudíž dochází ke zvýšené mozkové aktivitě. V N-REM fázi se sny neobjevují a je spojena právě s regenerační funkcí. Jeden cyklus, ve kterém se vystřídá fáze REM a fáze N-REM trvá asi 90–100 minut (Orel, Facová, 2009).

Během N-REM fáze spánku je mozková aktivita utlumená, zpomaluje se srdeční činnost a dýchání je pomalé a hluboké. Tato fáze představuje asi 75 % celkového spánku.

Je rozdělena do pěti na sebe navazujících stádií. Od stádia 0, kdy je člověk ještě v bdělém stavu a usíná jen při zavřených očích, až po stádium 4 hlubokého spánku. Ve fázi REM se mozková aktivita zvyšuje, dochází k rychlým pohybům očí, rychlejší frekvenci srdeční činnosti, dýchání se zrychluje. Zároveň dochází k ukládání informací získaných v bdělém stavu do dlouhodobé paměti. REM fáze tvoří zhruba 25 % doby spánku (Orel, Facová, 2009).

První spánkové cykly mají fáze REM krátké a následují dlouhé fáze N-REM. Postupně se délka těchto fází mění tak, že se fáze REM prodlužuje a fáze N-REM zkracuje. Ráno je před probuzením spánek už pouze ve fázi REM (Borzová a kol., 2009).

Potřeba spánku je velmi individuální a mění se v během života jak s věkem, tak působením vnitřních a vnějších vlivů. Primárně je však potřebná doba spánku daná genetikou (Borzová a kol., 2009). Novorozenci například spí až dvacet hodin denně, u dospělých je průměrná délka spánku osm hodin (Orel, Facová, 2009). U lidí, kteří mají spánek hluboký, může stačit i pět či šest hodin spánku. S přibývajícím věkem se spánek postupně zkracuje,

spánkové cykly se stávají nepravidelnější a také se častěji a na delší dobu lidé probouzejí (Borzová a kol., 2009).

Dlouhodobý nedostatek spánku nebo dlouhodobě nekvalitní spánek může mít za následek urychlení průběhu některých nemocí. U lidí s přerušovaným nebo nedostatečným spánkem se častěji vyskytují poruchy paměti, chronická únava a vyšší nemocnost. Kvalita spánku je ovlivněna stravou, užíváním návykových látek, stresem atd. Ženy mají obecně hlubší spánek než muži. S přibývajícím věkem se pak začínají vyskytovat i spánkové poruchy (Borzová a kol., 2009).

3.6 Obezita

Obezita se v posledních letech stala celosvětovým problémem. Začíná se vyskytovat v rozvojových zemích a také v zemích Asie, kde byl v minulosti její výskyt minimální. Příčinou růstu obezity i v těchto zemích je především přejímání západního životního stylu a změna ve stravovacích návycích. Obezita se přitom netýká jen dospělé populace, ale i dětí. Lékařské studie potvrzují, že počet dětí, trpících dětskou obezitou se stále rychleji zvyšuje a v České republice se stala nejčastější metabolickou chorobou (Pastucha a kol., 2011).

Pojem obezita je odvozeno od latinského slova *obesus*, což v překladu znamená tučný nebo dobře živěný. Slovo obezita neznamena nadměrně vysokou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně v těle. Ženy přitom mají již od narození větší zásoby tělesného tuku než muži (Pastucha a kol., 2011). Podíl tuku v organismu se v průběhu života jedince postupně mění. Nejvyšší nárůst tukové složky nastává v prvním roce života a klesá až do šestého roku, kdy je podíl tuku v těle minimální. Poté dochází k dalšímu nárůstu tukové tkáně, avšak v období puberty se u chlapců začíná zvyšovat spíše svalová hmota (Machová, Kubátová, 2009).

Základním ukazatelem pro určení obezity je Body Mass Index (BMI). Tento ukazatel hodnotí hmotnost ve vztahu k výšce jedince. Vypočítá se jako hmotnost v kilogramech vydělená druhou mocninou výšky v metrech (Fořt, 2005). U dospělé populace se hodnota BMI nerozlišuje podle pohlaví a je tudíž stejná jak pro muže, tak pro ženy. Zároveň není brán ohled na věk dospělého jedince. Podle mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity je

hodnota BMI v normě, pokud se pohybuje v rozmezí 19–25. Hodnoty, které jsou vyšší než dané rozmezí, signalizují nadváhu až obezitu, hodnoty nižší než 19 pak poukazují na podváhu (Vítek, 2008). U dětí do 18 let je však z důvodu vývoje, růstu a tělesných změn BMI silně závislé na věku. Přihlíží se také na pohlaví. Úroveň BMI se tak určuje prostřednictvím percentilových grafů, které jsou vytvořeny na základě referenčních údajů ze vzorku dětské populace. V percentilových grafech jsou vyznačeny křivkami hlavní percentilové hodnoty pro určitý věk referenčních údajů. Střední hodnotu ztvárňuje prostřední silná křivka. Čím jsou křivky vzdálenější od střední, tím extrémnější jsou hodnoty. Individuální křivka dítěte by pak měla optimálně procházet mezi 25.–75. percentilem (Marinov, Pastucha, 2012).

Obrázek 3: Hodnocení BMI podle percentilových grafů

Percentilové pásmo Centile channel	Hodnocení Classification
97 <	obézní / obese
90 - 97	nadměrná hmotnost / overweight
75 - 90	robustní / plump
25 - 75	proporcionální / proportionate
10 - 25	štíhlé / thin
< 10	hubené / underweight

Zdroj: Vignerová, 2008

Dalším ukazatelem je index WHR, který hodnotí poměr obvodu pasu k obvodu boků. Výsledný poměr se vyhodnocuje jako zdravotně rizikový, pokud u mužů přesáhne hodnotu 0,95 a u žen hodnotu 0,8 (Fořt, 2005).

Obezita vzniká na základě dvou hlavních příčin, kterými jsou vrozené faktory (geny) a faktory vnějšího okolí, za které se považuje zejména fyzická aktivita a výživa (Pastucha a kol., 2011). Nejčastější příčinou vzniku obezity je nízká pohybová aktivita spojená s nadměrným přijímáním potravy. Odborníci se přitom začínají shodovat, že obezitu způsobuje spíše nedostatek pohybu než nadbytek potravy. K tomu přispívá skutečnost, že lidé se přizpůsobují sedavému způsobu života v přetechnizovaném prostředí. Významnou roli ve vzniku obezity představuje také dědičnost, která se podle výzkumů podílí na obezitě

až z 50 %. Jedním z mnoha faktorů, ovlivňujících obezitu je rozdílná schopnost spalování živin u jednotlivých jedinců (Machová, Kubátová, 2009).

Obezita je jedním z rizikových faktorů pro velké množství závažných nemocí. Existuje souvislost mezi obezitou a úmrtností obyvatel a je prokázáno, že jedinci s nízkým BMI se dožívají podstatně vyššího věku než jedinci s vysokou hodnotou BMI. Mezi závažná onemocnění, ke kterým obezita přispívá, jsou kardiovaskulární nemoci, vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu a vysoká hladina cholesterolu v krvi (Vítek, 2008).

Léčba obezity se odvíjí od jejího stupně a způsobených zdravotních komplikací. Obecně je cílem dlouhodobé snížení hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu. Léčba má tři složky, kterými jsou dieta se sníženým obsahem energie, zvýšená fyzická aktivita a změna životního stylu (Machová, Kubátová, 2009).

3.7 Rizikové chování

Za rizikové chování je považováno takové chování, které vyvolává nárůst především zdravotních a sociálních rizik pro jednotlivce nebo určitou společnost. Pojem rizikové chování pak nahrazuje v oblasti školní prevence termín sociálně patologické jevy. Oblast rizikového chování se zaměřuje na jednotlivce nebo sociální skupinu a přesně vymezuje rizika, která ohrožují zdraví, jakým způsobem dochází k újmě na zdraví a jak můžeme ovlivnit eliminaci jednotlivých rizik. Mezi rizikové chování se nejčastěji zařazuje šikana a násilí, záškoláctví, návykové chování a sexuální rizikové chování (Miovský a kol, 2010).

3.7.1 Kouření

Kouření je jedním z rizikových faktorů, které nejvíce ovlivňují zdravý životní styl. Způsobuje řadu onemocnění a mnohdy předčasné úmrtí. Varovným signálem pro společnost je narůstající počet kuřáků mezi dětmi a stále se snižující věková hranice pro vznik závislosti na tabáku. Riziko kouření spočívá také ve skutečnosti, že v mnoha případech je kouření provázeno konzumací alkoholu či užíváním drog (Machová, Kubátová, 2009).

Cigaretový kouř obsahuje nikotin, dehty a velké množství dalších látek, které jsou jedovaté a rakovinotvorné. Nikotin je vysoce návyková látka, která se po vdechnutí dostává rychle

do krve a způsobuje závislost, jež se projevuje po snížení hladiny nikotinu v krvi. Mezi abstinenční příznaky patří silná chuť na cigaretu, zvýšená chuť k jídlu, poruchy spánku, nesoustředěnost a nervozita. Nikotin je jednou z příčin kardiovaskulárních onemocnění a cévních mozkových příhod.

Nebezpečnou složkou cigaretového kouře jsou dehty, které se při kouření usazují na plicích a přispívají ke vzniku rakoviny plic (Machová, Kubátová, 2009).

Nejvíce ohroženým obdobím pro vznik závislosti na kouření je věk mezi 11. až 15. rokem života. V tomto věku se děti snaží získat důležité postavení ve skupině a kouření považují za jeden ze způsobů chování, které jim toto místo pomůže zajistit. Zpravidla během tohoto období nezačínají kouřit kvůli chuti tabáku, ale spíše pro pocit nezávislosti a dospělosti (Machová, Kubátová, 2009).

Závislost na nikotinu prochází u dětí podle Králíkové třemi fázemi. V první fázi se jedná o pokusy s kouřením a děti kouří společně ve skupině. Tato skupina se ve druhé fázi postupně zmenšuje a dochází k vytvoření návyku. Poslední fází je vznik závislosti, do které se však z původní skupiny dostávají pouze jednotlivci (Machová, Kubátová, 2009).

Velmi nebezpečným se pro děti stává také pasivní kouření, kterému jsou vystaveny v rodinách, kde alespoň jeden z rodičů kouří. Pasivní kouření znamená nedobrovolné vdechování cigaretového kouře, které nekuřákům může způsobovat různá onemocnění, kašel, zahleněnost, sípavost a další. U dětí byl také prokázán vliv pasivního kouření na vznik leukémie (Machová, Kubátová, 2009).

3.7.2 Alkohol

Alkohol je návyková látka, která se vyrábí kvašením sacharidů. Jeho aktivní složkou je etanol, který je v alkoholu obsažen v různé koncentraci. Alkohol se často užívá pro zmírnění stresu, ke zlepšení nálady nebo také pro zvýšení sebedůvěry (Machová, Kubátová, 2009).

Jeho působení má nebezpečný vliv na lidský organismus a to zejména pro organismus dětský. Je to dáno nižším množstvím krve v těle dítěte oproti dospělému člověku. Zároveň se alkohol v dětském organismu hůře odbourává (Machová, Kubátová, 2009).

Dlouhodobé užívání alkoholu vede k řadě onemocnění jako cirhóza jater, záněty sliznice v celém trávicím ústrojí a také psychické problémy (Machová, Kubátová, 2009).

Závislost na alkoholu (alkoholismus) se projevuje ztrátou kontroly nad množstvím vypitého alkoholu, neschopností odmítnout pít i v nevhodných situacích. Spotřeba alkoholu jedincem je tak velká, že ohrožuje jeho sociální vztahy s okolím (Sochůrek, 2009). Přestože u dětí a mladistvých dochází snadno ke vzniku závislosti na alkoholu, dochází v mnoha případech k tomu, že je jim alkohol nabídnut přímo od rodinných příslušníků (Machová, Kubátová, 2009).

3.7.3 Primární prevence rizikového chování

Primární prevencí se rozumí předcházení rizikům poškozujících zdraví, omezování jejich rozšiřování a eliminace jejich důsledků prostřednictvím zásahů výchovných, vzdělávacích, zdravotnických a sociálních (Miovský a kol, 2010).

Hlavní zásady primární prevence kouření:

- obeznámení dětí o negativním vlivu kouření na zdraví,
- otevřeně mluvit s dětmi o problému kouření,
- rodiče by měli být hlavním příkladem nekuřáckého chování,
- v domácnosti zabránit dětem v přístupu k cigaretám,
- legislativní opatření (zvýšení ceny tabákových výrobků, zákaz prodejních automatů na cigarety apod.),
- chránit děti před pasivním kouřením,
- efektivní preventivní programy (Machová, Kubátová, 2009).

Prevence ve vztahu k alkoholu požaduje zejména:

- omezit vliv prostředí pobízejícího mladistvé k pití alkoholu prostřednictvím reklam, dostupností alkoholu a jeho volnou distribucí,
- zvýšit informovanost dětí a mládeže o negativních účincích alkoholu,
- rozšířit nabídku alternativních nealkoholických nápojů,
- zvýšit účast dětí a mladistvých na programech orientovaných proti užívání alkoholu (Machová, Kubátová, 2009).

3.7.4 Školní metodik prevence

Na konci devadesátých let 20. století se ve školách objevila funkce školního metodika prevence, kterou zpočátku prováděl výchovný poradce. Po roce 2000 se tato funkce od výchovného poradenství vyčlenila a začal ji samostatně vykonávat školní metodik.

Společně s touto změnou se rozsah prevence rozšířil nejen na protidrogovou prevenci, ale na komplexní prevenci sociálně patologických jevů (Knotová a kol., 2014).

Hlavním zaměřením školního metodika je primární prevence rizikového chování, zejména návykového chování, šikany, záškoláctví, poruch příjmu potravy a sexuálního chování.

Dále sestavuje preventivní program a dohlíží na jeho realizaci a plnění. Preventivní program je sestavován pro danou školu na rok podle vzdělávacího programu dané školy a jejích priorit v rámci prevence (Knotová a kol., 2014).

3.8 Neziskové organizace

Neziskové organizace jsou organizace, které byly založeny za jiným účelem, než je podnikání. Přitom pojem neziskovost neznamena, že by tyto organizace mohly dosahovat zisku, ale pokud se tak stane, musí tento zisk použít pro svou další činnost a rozvoj organizace. To znamená, že může vedle své hlavní činnosti, která směřuje k naplnění jejího poslání, uskutečňovat i činnosti vedlejší, jejichž zisk však musí použít k financování činnosti hlavní (Otrusínová, Kubíčková, 2011).

Pojem nezisková organizace zatím nebyla žádným českým právním předpisem definována. Do konce roku 2013 byly obecně zmiňované pouze v zákonu o dani z příjmu, kde byly charakterizované jako poplatníci, jejichž účelem založení nebo zřízení nebylo podnikání. Od roku 2014, kdy přešel v platnost nový občanský zákoník, byl tento pojem nahrazen označením veřejně prospěšný poplatník (Truhlářová, 2014).

V ustanovení § 17, odst. 2 téhož zákona, je dále vymezeno, kdo veřejně prospěšným poplatníkem není (Truhlářová, 2014):

- „obchodní korporace,
- Česká televize, Český rozhlas a Česká tisková kancelář,
- profesní komora nebo poplatník založený za účelem ochrany a hájení podnikatelských zájmů svých členů, u nichž nejsou členské příspěvky osvobozeny od daně, s výjimkou organizace zaměstnavatelů,
- zdravotní pojišťovna,
- společenství vlastníků jednotek a
- nadace, která dle svého zakladatelského jednání slouží k podpoře osob blízkých zakladateli nebo jejíž činnost směřuje k podpoře osob blízkých zakladateli“ (Zákon č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů, 1992).

Neziskové organizace jsou primárně charakterizovány jako právnické osoby (kromě organizačních složek státu), které nejsou založeny s cílem dosažení zisku, uspokojují potřeby občanů a mohou být financovány z veřejných rozpočtů (Otrusinová, Kubičková, 2011).

3.8.1 Příspěvkové organizace

Příspěvkové organizace patří mezi neziskové organizace, které působí především v oblasti školství, zdravotnictví, obrany, sociální péče, bezpečnosti a kultury. Jejich činnost nemůže být vykonávána na základě samofinancování, jelikož své služby nabízí za nižší než skutečné ceny, anebo bezplatně (Otrusinová, Kubičková, 2011).

Podle zřizovatele můžeme příspěvkové organizace rozdělit:

- příspěvkové organizace zřízené organizačními složkami státu, na základě zákona č. 218/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů,
- příspěvkové organizace zřízené územním samosprávným celkem zákonem č. 250/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů (Otrusinová, Kubičková, 2011).

K hospodaření získávají příspěvkové organizace finanční prostředky:

- z provozování hlavní činnosti,
- z rozpočtu zřizovatele a státního rozpočtu,
- z vlastních peněžních fondů,
- z provozování doplňkové činnosti,
- z darů poskytnutých fyzickými a právnickými osobami,
- ze zahraničí (Otrusinová, Kubičková, 2011).

Vyhláška č. 410/2009 Sb. v § 5 definuje hlavní činnost jako veškeré činnosti, pro které byla účetní jednotka zřízena a hospodářské činnosti jako činnosti stanovené zřizovatelem ve zřizovací listině. Můžou to být činnosti doplňkové, vedlejší anebo podnikatelské. Tyto činnosti se realizují nikoliv za účelem maximalizace zisku, ale zejména pro využití volných kapacit organizace. Podmínkou pro provozování hospodářských činností je, že nesmí být ztrátové a jejich zisk se použije pro podporu činnosti hlavní (Otrusinová, Kubičková, 2011).

Hospodářský výsledek zahrnuje výsledek hospodaření z hlavní činnosti a zisk z činnosti doplňkové po zdanění. Podle některých právních předpisů je zisk příspěvkové organizace označován jako zlepšený výsledek hospodaření a ztráta jako zhoršený výsledek hospodaření. Pokud dojde ve výsledku hospodaření ke zhoršenému hospodářskému výsledku, musí být zaplacen do konce následujícího rozpočtového roku a to:

- z vlastního rezervního fondu, který příspěvková organizace tvoří povinně a využívá ho především pro úhradu ztráty,
- z rozpočtu zřizovatele příspěvkové organizace, což se využívá, pokud prostředky rezervního fondu nepostačují,
- ze zlepšeného výsledku hospodaření v příštím rozpočtovém roce (Zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů, 2000).

Jestliže ani jeden z uvedených způsobů nepostačuje k uhrazení ztráty, zřizovatel příspěvkovou organizaci zruší a to ke konci roku, který následuje po roce, z jehož zlepšeného výsledku hospodaření mělo dojít k úhradě této ztráty (Zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů, 2000).

4 Výzkumná část

4.1 Cíl a metodika výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem přistupuje vybraná škola ke zdravému životnímu stylu svých žáků a jak vede děti ke zdravému způsobu života. Budou zkoumány možnosti stravování, sportovní zájmové kroužky a další opatření podporující zdraví dětí. Dále bude hodnoceno hospodaření školy a využívání čerpaných fondů. Výzkum instituce bude prováděn na Základní škole Bítovská na základě informací získaných ze školních internetových stránek, od zaměstnanců, z výročních zpráv a z dotazníkového šetření. Zpracování výzkumné části se řídilo funkcionální analýzou instituce vytvořené Bronislawem Kasperem Malinowskim.

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření probíhalo na Základní škole Bítovská v únoru roku 2015. Šetření se zúčastnilo 158 žáků, což představuje 31 % všech žáků školy. Zkoumaný soubor tvoří 79 chlapců a 79 dívek ve věku 8–16 let. Žáci byli rozděleni na dvě skupiny, a to na první a druhý stupeň. Respondenti byli při vyplňování dotazníku velmi pečliví a z vyhodnocování se tak musel vyřadit pouze jeden neúplně zodpovězený dotazník.

4.3 Základní škola Bítovská

Základní škola Bítovská patří mezi základní školy, jejichž zřizovatelem je Městská část Praha 4 a sídlí na adrese Praha 4, Bítovská 1/1246, 140 00. Škola je zaměřená na rozšířenou výuku anglického, španělského, německého jazyka a informatiky.

Od školního roku 2007/2008 probíhá vzdělávání podle vlastního školního vzdělávacího programu „Okna dokořán“. Od roku 2011 pak výuka podle daného programu probíhá ve všech ročnících. Vzdělávací program má za hlavní cíle vytvořit u žáků pozitivní vztah ke vzdělávání a dále podporovat rozvoj osobnosti a individuality žáka. V programu může dojít k úpravám na žádost rodičů ohledně volitelných a nepovinných předmětů.

V letošním školním roce do základní školy dochází 503 žáků, rozdělených do 19 tříd. Z důvodu navyšujícího se počtu přijímaných žáků do prvního ročníku se v roce 2013 zvýšila kapacita školy na 570 žáků.

Žáci jsou velmi úspěšní u přijímacích zkoušek na střední i výběrové školy. Často se účastní nejrůznějších olympiád a soutěží, jak už sportovních tak vědomostních.

Škola sdružuje tři subjekty:

- základní školu,
- školní jídelnu,
- školní družinu.

Historie školy

Škola byla dokončena a otevřena v říjnu roku 1966 a zahájení výuky se konalo 1. listopadu 1966. V prvním školním roce navštěvovalo základní školu 805 žáků, kteří byli rozděleni do 27 tříd. Ve škole bylo zaměstnáno 65 pracovníků. Ve vedoucí pozici školy se doposud vystřídalo pět ředitelů. Ve školním roce 1974/1975 dosáhla škola prozatím nejvyššího počtu jak tříd, tak žáků, a to 28 tříd s 846 žáky.

Počátkem roku 1992 se základní škola stala jako právní subjekt příspěvkovou organizací. V roce 1999 byla zahájena rekonstrukce celého školního areálu, která probíhala za plného provozu. Vyučování v plně zrekonstruované škole pak bylo zahájeno dne 1. září 2004.

Zároveň se tímto dnem změnil název školy na „Základní škola s rozšířenou výukou tělesné výchovy“. Nový název školy souvisel s otevřením sportovních tříd. V průběhu let však došlo k útlumu programu sportovních tříd a škola změnila své zaměření. Tím došlo dne 1. září 2008 k návratu k původnímu názvu „Základní škola“.

4.3.1 Vybavení školy

Školu tvoří 7 pavilonů, 2 školní sportovní hřiště a 2 hřiště využívané školní družinou. Vyučování probíhá ve 28 třídách., z nichž 17 tvoří odborné místnosti pro jednotlivé předměty. V minulém školním roce bylo odborných tříd 18, ale z důvodu vysokého nábory žáků do prvního ročníku se musela z kapacitního hlediska zrušit jedna počítačová třída.

Všechny třídy jsou opatřeny počítači, interaktivní tabulí anebo promítacím plátnem pro zefektivnění výuky. Ve škole jsou nyní dvě počítačové učebny. Škola má také vlastní knihovnu.

Pro sportovní aktivity je škola velmi dobře vybavena. V rámci komplexní rekonstrukce školy vznikla v areálu školy atletická dráha s umělým povrchem a dvě účelová hřiště také s umělým povrchem. Dále škola disponuje tělocvičnou a posilovnou se saunou. Tělocvična oplývá množstvím moderního vybavení pro sport. Nachází se zde basketbalový koš, florbalové branky, lezecká stěna, pružiny, kruhy, míče a další tělocvičné nástroje.

4.3.2 Pedagogický sbor

Pedagogický sbor je tvořen ředitelem školy, zástupcem ředitele, 25 učiteli a 8 vychovatelkami školní družiny. V letošním roce je pedagogický sbor smíšený s převahou žen a průměrným věkem 46 let. Všichni učitelé jsou vysokoškolsky kvalifikovaní a proškolení pro práci se školní výpočetní technikou včetně obsluhy interaktivních tabulí. Jsou také zapojeni do dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Někteří učitelé a vychovatelky vedou mimoškolní zájmové kroužky, za něž jsou placeni.

Na prvním stupni pracuje učitelka, která má specializace zaměřenou na poruchy učení dětí. Výchovně poradenskou činnost zde vykonávají dvě výchovné poradkyně, které se zaměřují na otázky v oblasti výchovy, vzdělání, případně dalšího studia. Dále na škole působí medik prevence, u kterého je možné, si dohodnou individuálně schůzku, a který řeší problémy v otázkách prevence rizikového chování.

4.3.3 Stravování ve škole

Škola svým žákům poskytuje několik možností stravování. Jednou z možností je i nákup občerstvení v automatech umístěných ve škole v celkovém počtu 3 kusů. Jeden z automatů je zaměřený na zdravé produkty, zbylé dva nabízejí klasický sortiment tvořený převážně cukrovinkami a slazenými nápoji s vysokou energetickou hodnotou. Obědy ve škole zajišťuje školní jídelna.

Školní jídelna

Školní jídelna připravuje každý vyučovací den obědy pro děti i externí strávníky. V roce 2000 prošla jídelna celkovou rekonstrukcí včetně kuchyně. Děti tak obědvají v příjemném, prosvětleném a čistém prostředí.

Maximální kapacita jídelny je celkem 800 obědů na den. Každý den se jich vydá průměrně 600. Zhruba 15 % strávníků tvoří široká veřejnost. Z žáků se pak stravuje v jídelně 99 %. Pro veřejnost se obědy vydávají v čase 11:30–12:00 hodin, pro žáky od 12:00–14:00 hodin.

Školní jídelna se při provozu řídí vyhláškou č.107/2005 Sb. a dodržuje veškeré hygienické předpisy. Hospodárka jídelny sestavuje jídelníček tak, aby byly dodrženy zásady školního stravování a doporučené výživové normy a spotřební koš. Dle vyjádření hospodárky zbývají do vyčerpání finančního limitu na nákup potravin nepatrné rezervy.

Oběd se objednává a odhlašuje prostřednictvím čipu na počítači přímo ve školní jídelně nebo přes internetový online systém. Každý žák dostane na začátku školního roku čip oproti záloze, která mu je vrácena na konci školního roku. Součástí jídelního je seznam alergenů.

Hospodárka jídelny, která sestavuje jídelníček a vedoucí kuchařka se nejméně jednou do roka zúčastní školení o zdravém stravování a vaření. Školení organizuje a proplácí Městská část Praha 4. Často se také jídelna zapojuje do různých soutěží. Na podzim letošního školního roku například získala diplom za nejlepší „Netradiční použití plodů podzimu ve školním stravování“.

Zásobení surovin zajišťují smluvní dodavatelé, které hospodárka jídelny vybírá na základě ceny a kvality. Suroviny se dováží v pravidelných intervalech a při jejich evidenci je

kontroluje hospodárka jídelny spolu s vedoucí kuchařkou. Kontrolují se hlavně záruční lhůta a kvalita potravin. Maso se dováží většinou třikrát týdně, ovoce a zelenina dvakrát za týden. Při vaření se nepoužívají žádné polotovary a vaří se pouze z čerstvých surovin.

Každé úterý, středu a čtvrtek si mohou strávníci vybrat ze dvou hlavních jídel. V ostatní dny je nabízeno jedno hlavní jídlo. Polévka je podávána ke každému jídlu. K obědu je žákům v nádobách poskytnuta čistá voda, slazený čaj a většinou i ochucené mléko.

Součástí každého oběda je vždy zeleninový salát, kus ovoce (nejčastěji jablko nebo banán) nebo moučník.

Cena obědu se liší v závislosti na věku žáka. Jednotlivé věkové kategorie a s nimi spojená cena obědu viz následující tabulka.

Tabulka 1: Výše stravného

	Věk	Cena za oběd
Žáci	6 – 10	26 Kč
	11 – 14	28 Kč
	15 a více	30 Kč
Cizí strávníci	–	65 Kč

Zdroj: zpracováno dle ZŠ Bítovská

Žáci si hradí pouze náklady na potraviny, ostatní náklady (režijní) platí Městská část Praha 4. Režijními náklady jsou náklady na energie, opravy zařízení, vybavení kuchyně a školení personálu.

Ve školní jídelně obědvá 99 % žáků. Z nich 70 % na otázku, zda jim školní obědy chutnají, odpověděli kladně.

Zdravý automat

Škola je zapojena do projektu Happysnack, která sdružuje dva dotační programy a to Mléko pro evropské školy a Ovoce do škol. Tento projekt garantuje Poradenské centrum Výživa dětí. V rámci projektu je v budově školní jídelny umístěn chladicí automat, nabízející výrobky zdravé výživy, které jsou svým složením a množstvím vhodné jako svačina dětem základní školy.

Ovoce je poskytnuté zdarma, ale pouze pro žáky 1.–5. ročníku. Mléčné výrobky jsou pak za dotovanou cenu poskytnuté žákům 1.–9. ročníků. Nárok na tyto výrobky je však omezen. U ovoce je nárok dítěte stanoven pro každý školní rok jinak a to podle počtu závazek. Pro tento školní rok mají žáci nárok na tři balíčky ovoce a zeleniny za měsíc. U mléčných výrobků má dítě nárok na takový počet výrobků, kolik je vyučovacích dnů v jednotlivých zúčtovacích obdobích. Zúčtovací období jsou během školního roku dohromady tři. Pokud žák svůj limit přesáhne ještě před koncem období, může si i nadále výrobky kupovat, ale za nedotovanou cenu. U ostatních zdravých výrobků není nárok na dotované ceny nijak omezen.

Žáci si mohou u hospodářky školy vyzvednout bezplatně kartu, která je jim rovnou aktivována. Kartu, si pak každý vlastník dobíjí sám. Rodiče mohou prostřednictvím online systému kontrolovat výši kreditu na kartě svých dětí. Dále mohou kontrolovat počet výběrů a nastavit denní limit pro výběr z automatu nebo výběr omezit pouze na určité výrobky.

Nabídka výrobků ve zdravém automatu se v průběhu roku mění. V současné době automat nabízí balíčky plněné mrkví nebo mandarinkami, kakaová a vanilková mlíčka a zdravé nízkokalorické tyčinky.

Ostatní automaty

V budově školy jsou umístěny další dva automaty. Ty nabízejí žákům slazené a neslazené nápoje, bagety, sendviče, sladkosti, brambůrky a slané tyčinky. Z nápojů je nabízen jeden druh pramenité vody, džusy, ledové čaje a asi 50 % nabídky tvoří sladké limonády. Dále je možné v automatu zakoupit několik druhů sladkých, především čokoládových tyčinek a tři druhy slazených cereálních tyčinek.

Z vyhodnocování dotazníků vyplynulo, že 83 % respondentů zařazuje do jídelníčku ovoce i zeleninu každý den. Dále bylo zjištěno, že 55 % žáků si nakupuje ve školních automatech. 53 % z nich si v automatech kupuje nápoj, ve většině případů pak sladké limonády. 43 % žáků si v automatech nejčastěji kupuje sladké tyčinky, brambůrky a ochucené suchary. Pouze 10 % respondentů při koupi volí celozrnné tyčinky a celozrnné lupínky.

4.3.4 Zájmové kroužky

Škola nabízí asi 30 mimoškolních zájmových kroužků, které jsou většinou vedeny pedagogy školy a jsou placené. Tento zdroj financování se využívá jako odměna pro vedoucí kroužků. Případně se z takto získaných prostředků hradí náklady na pomůcky a různé pomocné materiály k účelům kroužků.

Zájmové kroužky jsou různě zaměřené a poskytují žákům opravdu pestrou nabídku trávení volného času po školním vyučování. Kroužky jsou zaměřené hudebně, výtvarně, počítačově, jazykově a sportovně. Nabídka sportovních kurzů je opravdu široká a různorodá. Většina z nich je určena pro žáky 1. stupně a 6. ročníku. Žákům na 2. stupni byly nabídnuty kroužky orientálního tance, jógy a street dance. Ani jeden z těchto kroužků se nenaplnil, a proto nebyly v letošním školním roce otevřeny.

Tabulka 2: Počet žáků ve sportovních kroužcích podle ročníků

	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.	6. roč.	CELKEM
Florbal	8	9	8	8	5	/	38
Atletika	4	5	6	3	2	/	20
Míčové pohyb.	11	5	10	7	0	/	33
Kopaná	9	9	6	0	0	/	24
Judo	6	6	8	2	1	1	24
Jóga	7	5	5	0	2	/	19
Taneční a pohybový	5	9	11	4	7	2	38
CELKEM	50/56	48/51	54/77	24/52	17/58	3/50	

Zdroj: zpracováno dle ZŠ Bítovská

Z tabulky je zřejmé, že o sportovní kroužky provozované školou, je největší zájem ze strany žáků prvního až třetího ročníku. S přibývajícím věkem zájem postupně klesá. V šestém ročníku, navštěvují sportovní kroužky pouze 3 žáci.

Celkově je největší zájem o taneční a pohybový kroužek s žáky a se stejným počtem žáků florbal. Velmi oblíbený jsou také míčové a pohybové hry se 33 žáky. Nejméně žáků navštěvuje jógu, kam jich dochází 19.

Z prvního ročníku navštěvuje sportovní kroužky 89 % žáků, z druhého ročníku 94 % a z třetího ročníku 70 % žáků. K velkému poklesu dochází v ročníku čtvrtém, kdy navštěvuje sportovní kroužky méně než polovina z nich a to konkrétně 46 %. V pátém ročníku je to už 29 % a alarmujících je 6 % v ročníku šestém.

Při dotazování na spokojenost žáků s nabídkou sportovních kroužků odpovědělo 62 % ze všech žáků, že jim kroužky vyhovují. Ze skupiny žáků, kteří nejsou s nabídkou spokojeni, tvoří 72 % žáci druhého stupně. Ti na otázku, jaký sportovní kroužek by do nabídky školy zařadili, nejčastěji odpovídali, že by si vybrali fotbal, volejbal nebo plavání.

4.3.5 Prevence rizikového chování

V rámci podpory zdraví organizuje škola akce zaměřené na protidrogovou prevenci. Financování těchto programů je zabezpečeno granty od zřizovatele a z Magistrátu hlavního města Prahy v rámci projektu Zdravé město Praha. Žáci třetího až devátého ročníku přispívají na financování 100 Kč na rok. Spolupracující organizace, které se podílí na preventivním programu, jsou:

- Městská policie,
- Česká koalice proti tabáku,
- Státní zdravotní ústav,
- Imperativ,
- nia Art,
- Prevalis o.s. a
- Sananim.

Každou třídu navštíví během školního roku cca čtyřikrát speciální metodik prevence. Ten se prostřednictvím různých dotazníků, besed a interaktivních programů snaží u dětí vytvořit povědomí o rizicích a ohroženích vyplývajících z návykového chování.

Žáci byli v rámci vlastního dotazníkového šetření tázáni, zda už vyzkoušeli kouřit, ochutnali alkohol a zda pijí kávu. Výsledky ukazují, že z dotazovaného vzorku žáků:

- 18 % dětí vyzkoušelo kouřit cigaretu. Z toho převahu tvořili žáci ve věku 14 a 15 let. Objevili se však i žáci ve věku 11 let. Většinou jim byla nabídnuta cigareta od kamarádů.
- 39 % dětí vyzkoušelo alkohol a to zejména ve věkové kategorii 14 a 15 let. V 60 % případů byl dětem nabídnut alkohol od rodičů.
- 56 % žáků vyzkoušelo kávu. Z nich ji pije často nebo dokonce denně 35 % dětí ve věku 14 a 15 let.

Přehled získaných grantů na protidrogovou prevenci v letech 2013 a 2014 poskytuje následující tabulka.

Tabulka 3: Přehled grantů

Rok podpory	Název projektu	Přidělená částka
2014	Dlouhodobý program primární prevence 2. – 5. ročník	30 000 Kč
2014	Dlouhodobý program primární prevence 6., 7. ročník	20 000 Kč
2014	Dlouhodobý program primární prevence 8., 9. ročník	20 000 Kč
2013	Dlouhodobý program primární prevence 6., 7. ročník	28 000 Kč
2013	Dlouhodobý program primární prevence 8., 9. ročník	25 000 Kč

Zdroj: zpracování dle Grantový portál města Prahy, 2015

V rámci primární prevence získala škola v roce 2013 účelovou dotaci od Magistrátu hlavního města Prahy ve výši 53 000 Kč. Dále získala účelovou dotaci od zřizovatele školy ve výši 30 000 Kč. V roce 2014 škola na tyto projekty získala jak z rozpočtu zřizovatele, tak od Magistrátu hlavního města Prahy celkovou částku 100 000 Kč.

V roce 2015 si škola podala žádost o granty na stejné projekty jako v roce 2014. Tato žádost je prozatím v procesu zpracování.

4.3.6 Dodatečná opatření na podporu zdravého životního stylu

Žáci 8. ročníků mají v rámci výuky 2 hodiny týdně předmět Výchova ke zdraví. Tento předmět je vyučován po celý školní rok. Mimo jiné se žáci v předmětu učí rozvíjet kladný vztah a odpovědnost jak ke svému vlastnímu zdraví, tak ke zdraví ostatních. Naučí se, jaké jsou zásady správného stravování, jaká je prevence před návykovými látkami a jak správně dodržovat zdravý životní styl.

Pro 2. ročník je v rámci Tělesné výchovy určeno povinné plavání, které probíhá v bazénu v Podolí a to hodinu jedenkrát týdně. Výdaje si žáci hradí sami. Dozorem žáků je třídní učitel a lektor plavání. Žáci 3. ročníku mohou dobrovolně v plavání pokračovat, ale škola tuto možnost nabízí pouze pro první pololetí. Tato aktivita poskytovaná školou je dětmi hojně využívána.

V zimním období škola organizuje lyžařské zájezdy pro žáky 7. ročníků a před koncem školního roku také školy v přírodě a ozdravné pobyty pro žáky 1. stupně.

Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 18 % respondentů snídá nepravidelně a 8 % žáků dokonce nesnídá vůbec. 10 % respondentů odpovědělo, že jim rodiče nechystají pravidelně svačinu do školy.

Dále byl vyhodnocován BMI respondentů vzhledem k jejich věku. Z údajů bylo zjištěno, že ze zkoumaného souboru byly obézní pouze 2 žáci. S nadváhou se potýká 5 % dětí a robustních je 9 % žáků. Více než polovinu ze všech nadměrně vážících a robustních dětí tvoří žáci druhého stupně. Proporcionální postavu má 61 % žáků, z toho 52 % dívek. 24 % respondentů také neodpovídá normě a to naopak přílišnou hubeností a štíhlostí.

4.3.7 Hospodářská činnost

Základní škola hospodaří s finančními prostředky, které jsou jí poskytnuty ze státního rozpočtu od Magistrátu hlavního města Prahy. Dále čerpá z rozpočtu od zřizovatele školy Městské části Praha 4 a z prostředků získaných vedlejší činností školy.

Škola získává účelové dotace:

- na protidrogovou prevenci,
- pro potřeby cizího jazyka (na nákup učebnic a dalších potřeb),
- pro posílení mzdových prostředků,
- pro asistenta (školu navštěvuje dítě s autismem, kterého doprovází a během vyučování pomáhá asistent), a
- na zvýšení platů pedagogů.

Škola provozuje mimo své hlavní činnosti, ještě činnost vedlejší (hospodářskou).

Z finančních prostředků, získaných touto činností, hradí náklady, na které jí nejsou poskytnuty prostředky ze státního rozpočtu.

Prostředky pro financování jsou získávány dvěma způsoby:

- prodejem obědů pro externí strávníky (širokou veřejnost),
- pronájmem nebytových prostor, což v rámci školního areálu představuje tělocvična, hřiště a jídelna.

Tabulka 4: Hospodaření s finančními prostředky ze státního rozpočtu

/v tis. Kč/	k 31. 12. 2013
PŘÍJMY	
dotace neinvestiční	18.108
dotace účelové	0
Příjmy celkem	18.108
VÝDAJE	
platy	13.181
OON	35
záonné odvody	4.544
příděl FKSP	132
učebnice a učební pomůcky	119
další vzdělávání ped. prac.	9
nemocenská	28
ostatní provozní náklady	60
Výdaje celkem	18.108
Hospodářský výsledek	0

Zdroj: zpracováno dle Výroční zpráva ZŠ Bítovská

Tabulka 5: Hospodaření s finančními prostředky od zřizovatele a vedlejší činnosti

/v tis. Kč/	k 31. 12. 2013		Celkem
PŘÍJMY	HČ	VHČ	
příspěvek	4.994	0	4.994
investiční dotace	0	0	0
účelová dotace	53	0	53
vlastní příjmy z HČ	2.929	0	2.929
vlastní příjmy z VHČ	0	1.488	1.488
Příjmy celkem	7.976	1.488	9.464
VÝDAJE	HČ	VHČ	
Neinvestiční náklady celkem	7.406	1.253	8.659
Vratka z rozpočtu energií	562	0	562
Vratka z rozpočtu odpisů	8	0	8
Výdaje celkem	7.976	1.253	9.225
Hospodářský výsledek	0	235	235

Zdroj: zpracováno dle Výroční zpráva ZŠ Bítovská

Tabulka 6: Čerpání a tvorba fondů v roce 2013

FONDY	Stav 31. 12. 2012	Tvorba v r. 2013	Čerpání v r. 2013	Stav 31. 12. 2013
FO	0,-	100 000,-	14 490,-	85 510,-
RF	121 317,-	382 625,-	157 568,-	346 374,-
FKSP	221 301,-	137 191,-	171 505,-	186 987,-
FRIM	56 536,-	642 197,-	666 258,-	32 475,-

Zdroj: zpracováno dle Výroční zpráva ZŠ Bítovská

Výsledek hospodaření z prostředků od zřizovatele v hlavní činnosti byl v roce 2013 vyrovnaný, protože škola musela z příspěvku od zřizovatele vrátit nevyčerpané finanční prostředky u energií a odpisů ve výši 570 000 Kč. Hospodaření s prostředky ze státního rozpočtu bylo za rok 2013 taky vyrovnané. Zlepšený hospodářský výsledek z vedlejší činnosti činil 235 000 Kč a byl rozdělen do jednotlivých fondů školy.

Značné finanční prostředky byly v roce 2013 čerpány ze školních fondů. Z rezervního fondu bylo čerpáno 157 568 Kč na údržbu informačních technologií. Z fondu reprodukce investičního majetku se čerpalo na vytvoření multimediální učebny, obnovu počítačového vybavení a na nákup mycího stroje ve výši 666 258 Kč. Z fondu kulturních a sociálních potřeb bylo odčerpáno 171 505 Kč.

5 Vyhodnocení výsledků a diskuse

Školní areál Základní školy Bítovská je velmi prostorný a příjemný. Žáci tu mají mnoho možností jak využít svůj volný čas a zabavit se o přestávkách mezi vyučováním. Vzhledem k tomu, že se žáci musí během některých přestávek přesouvat mezi jednotlivými pavilony, dostanou se tak často i na čerstvý vzduch a nejsou celé dopoledne uzavřeni v budově školy. Žáci mají možnost také využít školní hřiště kdykoliv během hlavních přestávek, což také hojně činí.

Školní jídelna v současnosti využívá svou kapacitu pouze z 75 %. Z žáků školy sem chodí na obědy 99 % z nich. Aby došlo k optimálnějšímu využití školní jídelny, bylo by potřeba se zaměřit více na externí strávníky. Jednou z možností jak naplnit jídelnu je cílená propagace na skupinu lidí, kteří by o tento typ stravování mohli mít zájem. Cílovou skupinou by mohli být lidé ze sociálně slabších vrstev, jelikož cena kompletního, plnohodnotného jídla zde činí 65 Kč. Konkrétní řešení propagace by mohlo být tisk 1500 ks letáků, které by se následně rozmístily na pracovním a sociálním úřadu Prahy 4. Předběžná kalkulace tisku letáků činí při počtu 1500 ks ve formátu A5 2500 Kč včetně DPH. Tato částka je celkem zanedbatelná ve srovnání s eventuálním ziskem řady nových strávníků.

Dalším nedostatkem školní jídelny je absence přípravy jídel pro žáky se speciální dietou. Přestože je podle zákona příprava dietních jídel školní jídelně umožněna, nejsou hospodářka a vedoucí kuchyně pro takovou přípravu a sestavování jídel dostatečně proškoleny. Tento problém by mohla pomoci vyřešit nutriční terapeutka nebo dietní sestra, které by mohli příslušný jídelníček sestavit. Těchto služeb by mohla jídelna využít i v rámci celkové přípravy jídel.

Velmi pozitivně je hodnocena práce školy s dotačním programem Ovoce a mléko do škol, pod záštitou projektu Happysnack. Děti si tuto službu velice oblíbily a ovoce a mléčné svačiny jim poskytují přísun dopolední energie. Jediný nedostatek tohoto projektu je však v tom, že ovocné a zeleninové sáčky si mohou odebrat pouze žáci prvního stupně. Škola samotná bohužel nemá na tyto restriktce vliv. Určitou kompenzací jsou však pro děti druhého stupně ovocné nebo zeleninové saláty v rámci regulérního oběda.

Škola by se také měla zamyslet nad automaty, které nabízejí převážně nezdravý sortiment. Tyto automaty by se měly ze školy odstranit, nebo by se měla změnit právě nabídka produktů. V tom případě by měl být omezen počet sladkých limonád, sladkých tyčinek a bagety by měly být zcela odstraněny. Automaty by měly v optimálním případě obsahovat více minerálních a pramenitých vod, kvalitních džusů a nejrůznější cereální tyčinky.

Základní škola Bítovského nabízí velké množství různých mimoškolních kroužků, zejména klade velký důraz na sportovní vyžití svých žáků. První stupeň má vysoký podíl účasti na sportovních kroužcích. Žáci druhého stupně však o tyto kroužky hromadně ztrácí zájem. Škola by tak měla zvážit změnu nabídky sportovních kroužků pro starší děti tak, aby i pro ně byly atraktivní a tudíž měly dostatek pohybu. Z výsledků dotazníkového šetření by stálo za zvážení, zařazení volejbalu a fotbalu. Kromě mimoškolních zájmových aktivit škola provozuje v rámci vyučování plavání, lyžařské zájezdy, školy v přírodě a ozdravné pobyty.

Preventivní programy se zdají být celkem účinné. Škole se daří získávat každý rok granty na primární prevenci, a to hlavně od zřizovatele, ale také přímo ze státního rozpočtu. Prevence by se však měla více zaměřit na nejstarší žáky školy. Ti měli totiž ze zkoumaného souboru žáků podle výsledků dotazníkového šetření nejvíce zkušeností s návykovými látkami. Vhodné by byly například občasné besedy s rodiči, kteří by byli obeznámeni s aktuálním stavem na škole a získali by od odborníků cenné rady jak při problémech s návykovými látkami postupovat. Rodiče tuto problematiku často podceňují a i díky své pracovní vytíženosti nejsou schopni na svých dětech poznat příznaky opilosti či požití nějaké návykové látky. Zajímavé je i to, že většina dětí, které v dotazníku uvedly, že mají nějakou zkušenost s kouřením nebo alkoholem, uvedly své rodiče jako ty, kteří jim cigaretu nebo alkohol nabídli. Nemělo by se zapomínat ani na energetické nápoje a kávu. Ty obsahují velké množství kofeinu a zvláště energetické nápoje mladému organismu ve vývoji zajisté neprospívají.

Celkově škola působí příjemným dojmem a i přes drobné nedostatky, je zde vidět snaha podporovat zdraví žáků a vést je ke zdravému životnímu stylu, který je u dospívající mládeže velice důležitý. Tento fakt podporuje i výsledek dotazníkového šetření, ze kterého vyplývá, že pouze 10 % žáků trpí nadváhou nebo obezitou.

6 Závěr

Tato bakalářská práce byla zaměřena na zdravý životní styl a na přístup zkoumané základní školy k dané problematice.

První část práce se zabývá charakteristikou základních pojmů, které se vážou k tomuto tématu a k jejímu vypracování byla použita odborná literatura a internetové zdroje. Na počátku bylo nutné stanovit si definici zdraví a jeho základní determinanty. Dále byly představeny hlavní faktory ovlivňující zdravý životní styl, jako výživa, pitný režim, pohyb a v neposlední řadě spánek. Byly uvedeny základní zásady zdravého stravování dětí a mládeže, vhodné a nevhodné nápoje a charakteristika školních i mimoškolních pohybových aktivit. Byl objasněn pojem obezita, který je považován za jednu z nejrozšířenějších civilizačních nemocí ohrožujících hlavně západní civilizace. Velký prostor byl věnován také rizikovému chování dětí, jako je kouření, konzumace alkoholu a jiných návykových látek. Zde byl zkoumán pozitivní vliv primární prevence, která se snaží svou činností rizikovému chování předcházet.

Výzkumná část byla vypracovaná na základě podkladů poskytnutých školou, vlastního pozorování, rozhovorů se zaměstnanci školy a pomocí dotazníkového šetření. Výzkum probíhal na Základní škole Bítovská a bylo zjišťováno, jak se škola staví ke zdravému životnímu stylu svých žáků. Pozornost byla upřena zejména na možnosti stravování dětí ve škole, dále na školní sportovní aktivity a na prevenci rizikového chování. Byly uvedeny přidělované granty a následně bylo analyzováno celkové hospodaření školy s finančními prostředky. V poslední části bylo doporučeno řešení drobných nedostatků, ke kterým práce dospěla.

Na základě analýzy instituce a vyhodnocení výsledků se autorka domnívá, že cíle bakalářské práce byly splněny a že její závěry přinesly některé poznatky, které by mohly současný stav pomoci zlepšit.

Je zjevné, že ideální nastavení stravovacích návyků mladé populace je ještě běh na dlouho trať, ale pozitivní je, že se o problematice hojně mluví. Na základě bakalářské práce autorka usuzuje, že i přes několik málo nedostatků se škola k výše uvedeným tématům staví čelem, i když samozřejmě nemůže suplovat roli zákonodárců, ani rodiny.

7 Seznam použitých zdrojů

BORZOVÁ, Claudia a kol. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 141 s. ISBN 9788024729787.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 9788024732138.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 184 s. ISBN 9788024710570.

KNOTOVÁ, Dana a kol. *Školní poradenství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 258 s. ISBN 9788024745022.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 9788024734330.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024727158.

MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 222 s. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 9788024742106.

MIOVSKÝ, Michal a kol. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. 1. vyd. Praha: Sdružení SCAN, Univerzita Karlova v Praze & Togga, 2010. ISBN 9788087258477.

OREL, Miroslav a Věra FACOVÁ. *Člověk, jeho mozek a svět*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 256 s. ISBN 9788024726175.

OTRUSINOVÁ, Milana a Dana KUBÍČKOVÁ. *Finanční hospodaření municipálních jednotek: po novele zákona o účetnictví*. 1. vyd. Praha: C.H.Beck, 2011, 178 s. ISBN 9788074003424.

PASTUCHA, Dalibor a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 9788024740652.

SOCHŮREK, Jan. *Úvod do sociální patologie*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2009, 186 s. ISBN 9788073724481.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 148 s. Zdraví & životní styl. ISBN 9788024722474.

Internetové zdroje

Detail žadatele. Grantový portál města Prahy [online]. 2015 [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://granty.praha.eu/GrantyPublicInfo/ZadatelDetail.aspx?idZadatel=f9e028e4-abc2-4e94-87a3-da5c985913bd>

Jak na zdravou výživu dětí. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/>

Potravinová pyramida. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/pyramida.gif>

TRUHLÁŘOVÁ, Martina. Zdaňování neziskových organizací v roce 2014. In: *Portál POHODA* [online]. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://portal.pohoda.cz/dane-ucetnictvi-mzdy/dan-z-prijmu/zdanovani-neziskovych-organizaci-v-roce-2014/>

Růstové grafy ke stažení. *Státní zdravotní úřad* [online]. 2008 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

Zdravý talíř. *Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.* [online]. 2012 [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

ZŠ Bítovská. *ZŠ Bítovská* [online]. 2014 [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://www.zsbitovska.cz/>

ČESKO. *Zákon č. 218/2000 ze dne 27. června 2000 o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů (rozpočtová pravidla)* [on-line]. 94 s. (PDF) [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/download?idBiblio=49515&nr=218~2F2000~20Sb.&ft=pdf>

ČESKO. *Zákon č. 586/1992 o daních z příjmů* [on-line]. 277 s. [cit. 2015-03-01]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/app/zakony/download?idBiblio=40374&nr=586~2F1992~20Sb.&ft=pdf>

Výroční zpráva za školní rok 2013/2014 [online]. Praha: ZŠ Bítovská, 2014. [cit. 2015-03-01]. Dostupné z:

http://www.zsbitovska.cz/ckphotos/1417438420_V%C3%BDro%C4%8Dn%C3%AD%20zpr%C3%A1va%20Z%C5%A0%2013-14.pdf

8 Přílohy

Příloha č. 1: Školní jídelna



Zdroj: ZŠ Bítovská

Příloha č. 2: Ukázka školního jídelního lístku

Jídelní lístek od 16.2.2015 do 22.2.2015

ŠJ při ZŠ Bitovská, Bitovská 1246/2, PRAHA 4 - Michle, 14000
Telefon: 261 264 062, Bankovní spojení: 2000837379/0800
E-mail: hauptova@zsbitovska.cz, WWW: www.zsbitovska.cz

pondělí 16.2.2015	
Polévka	se sýrovým kapáním 1,3,9,7,
1. Hlavní Jídlo	mexický guláš 1,, chléb, pečivo 1,6,11,
Nápoj, doplněk	ovocný čaj, ochucené mléko 7,, moučník 1,
úterý 17.2.2015	
Polévka	horácká /houby,brambory/ 1,
1. Hlavní Jídlo	kuřecí steak, kečup 1,, americké brambory
Nápoj, doplněk	zelený čaj, ochucené mléko 7,, zeleninový salát
Polévka	horácká /houby,brambory/ 1,
2. Hlavní Jídlo	vepřová pečeně 1,, brambory, baby mrkev 1,
Nápoj, doplněk	zelený čaj, ochucené mléko 7, zeleninový salát
středa 18.2.2015	
Polévka	vývar s bylink.svítkem 1,3,7,9
1. Hlavní Jídlo	hovězí vařené, těstoviny 1,3, rajská omáčka 1,
Nápoj, doplněk	čaj s citronem, mléko 7,, ovoce
Polévka	vývar s bylink.svítkem 1,3,7,9
2. Hlavní Jídlo	tortilly s kuřecím, masem, zeleninou a dipem 1,7
Nápoj, doplněk	čaj s citronem, mléko 7, ovoce
čtvrtek 19.2.2015	
Polévka	zeleninová s luštěninou 1,6,9
1. Hlavní Jídlo	rybí filé smažené 1,4,3,7,, brambory
Nápoj, doplněk	ovocný čaj, ochucené mléko 7,, zeleninový salát
Polévka	zeleninová s luštěninou 1,6,9
2. Hlavní Jídlo	francouzské brambory 3,7
Nápoj, doplněk	ovocný čaj ochucené mléko 7,, zeleninový salát
pátek 20.2.2015	
Polévka	kmínová s vejci
1. Hlavní Jídlo	kachna pečená, bramborové knedlíky 1,3,
Nápoj, doplněk	čaj se sirupem, kysané zeli

Změna jídelního lístku vyhrazena.
Dobrou chuť vám přeji vedoucí jídelny Jana Hauptová a hlavní kuchařka Dvořáčková.
Vytisknuto programem Jídelní lístky, verze 7.145.68
Barda SW, HW s.r.o., www.barda.cz

Zdroj: vlastní fotografie

Příloha č. 3: Víceúčelové sportovní hřiště a atletická dráha



Zdroj: ZŠ Bítovská

Příloha č. 4: Zájmové kroužky na školní rok 2014/2015



Základní škola, Praha 4, Bítovská 1/1246

Nabídka zájmových kroužků na školní rok 2014/2015.

Hudební kroužky

Název kroužku	Vyučující	Cena	Termín konání	Určeno pro
Flétna / Keybord	Klenovská	850 Kč	St 14,30 - 15,30	1. stupeň
Flétna / Keybord	Klenovská	850 Kč	Pá 13,00 – 15,00	1. stupeň
Dramatický kroužek	Melicharová	850 Kč	St 14.30 – 16.30 (sudé týdny)	1.stupeň

Sportovní kroužky

Název kroužku	Vyučující	Cena	Termín konání	Určeno pro
Florbal	Voštiňák	600 Kč	Po+St 13,45 – 14,45	1. a 2.ročník
Florbal	Voštiňák	600 Kč	Po+St 14,45 – 15,45	3. až 5. ročník
Atletika	Voštiňák	600 Kč	Po 15,45 – 16,45	1.stupeň
Míčové a pohyb. hry	Ostrýtová	600 Kč	Út,Čt 14,00 – 15,00	2. až 4.ročník
Míčové a pohyb. hry	Hladík	400 Kč	Čt 13.00 – 14.00	1.ročník
Kopaná	Jarolím	1.000 Kč	Út,Čt 15,00 – 16,00	1.ročník
Kopaná	Jarolím	1.000 Kč	Út,Čt 16,00 – 17,00	2. – 3.ročník
Judo	Vaněk	900 Kč	St 15,45 – 16,30	1.stupeň
Judo	Vaněk	1.700 Kč	St 15,45 – 16,30 + Pá 15,00 – 16,00	1.stupeň
Jóga	Srncová	690 Kč	Po 13,30 – 14,30	1. - 3.ročník
Jóga	Srncová	690 Kč	Po 14,30 – 15,30	4. – 6.ročník
Jóga	Srncová	690 Kč	Po 15,30 – 16,30	7. – 9.ročník
Taneční a pohyb.	Srncová	690 Kč	St 14,30 – 15,30	1. – 4.ročník
Street dance	Srncová	690 Kč	St 15,30 – 16,30	5. – 9.ročník
Orientální tance	Benzinia	700 Kč	Po 14,45 – 15,45	1.stupeň
Orientální tance	Benzinia	700 Kč	Po 15,45 – 16,45	2.stupeň

Výtvarné kroužky

Název kroužku	Vyučující	Cena	Termín konání	určeno pro
Keramika	Jersáková	900 Kč	Út 13,00 – 14,00	1.stupeň
Keramika	Jersáková	900 Kč	Út 14,00 – 15,00	1.stupeň
Keramika	Jersáková	900 Kč	Čt 14,00 – 15,00	1.stupeň
Výtvarné techniky	Hladík	850 Kč	Út 13.30 – 14.30	1. – 3.ročník
Kreativní dílna	Vaníčková	900 Kč	Po 15.00 – 16.00	5. – 9.ročník

Jazykové kroužky

Název kroužku	Vyučující	Cena	Termín konání	určeno pro
Francouzský jazyk	Waidinger	zdarma	Pá 14,00 – 14,45	6.- 9. ročník
Latina	Waidinger	zdarma	Pá 14,45 – 15,30	6.- 9. ročník
Anglický jazyk doplň.	Čistotová	600Kč	Čt 13.00 – 14.00	1.ročník
Anglický jazyk doplň.	Čistotová	600Kč	Čt 14.00 – 15.00	2. – 3.ročník

Počítačové kroužky

Název kroužku	Vyučující	Cena	Termín konání	určeno pro
PC pro 1.třidu	Čistotová	600 Kč	Pá 13,30 – 14,30	1.ročník
Procvičování na PC	Čistotová	600 Kč	Čt 15,00 – 16,00	2.- 5.ročník
Procvičování na PC	Čistotová	600 Kč	Pá 14.30 – 15.30	2.- 5.ročník

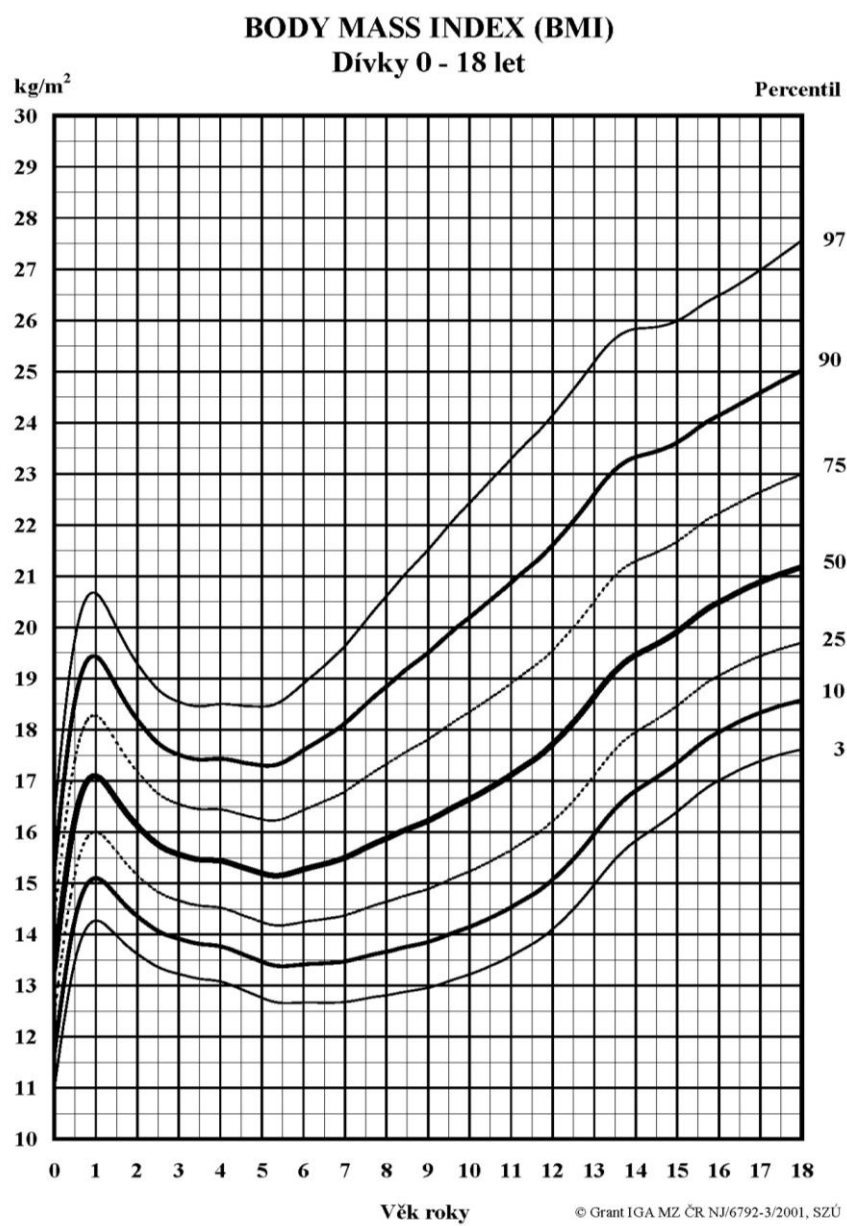
Ostatní kroužky

Název kroužku	Vyučující	Cena	Termín konání	určeno pro
Šachy	Vávra	800 Kč	Čt 14,00 – 14,45	1.stupeň
Mladý přírodovědec	Holanová B.	600 Kč	St 14,00 – 15,00	3. – 9. ročník

2.9.2014

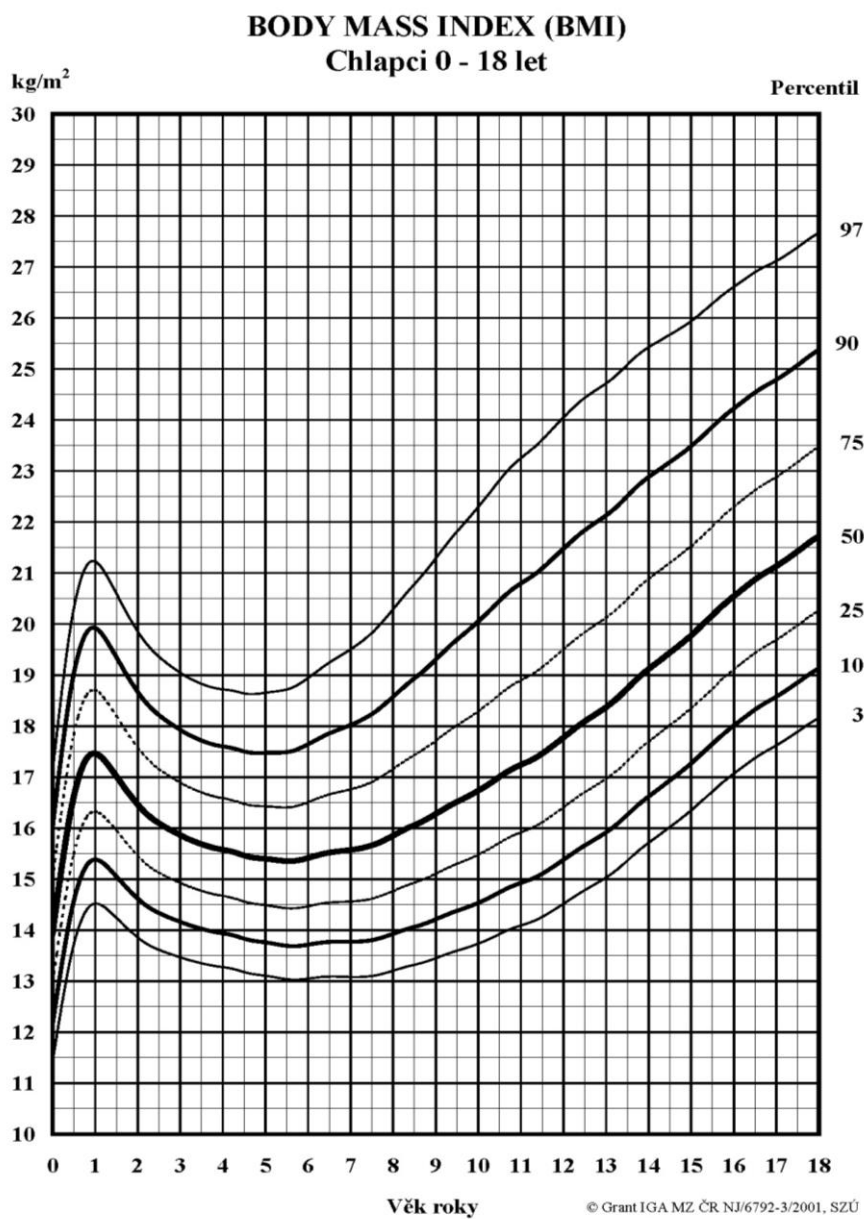
Zdroj: ZŠ Bítovská

Příloha č. 5: Percentilový graf (dívky)



Zdroj: Marinov, Pastucha, 2012

Příloha č. 6: Percentilový graf (chlapci)



Zdroj: Marinov, Pastucha, 2012

Příloha č. 7: Hospodaření školy s finančními prostředky z hlavní a vedlejší činnosti

TABULKA č.1

Hospodaření s prostředky od zřizovatele v hlavní činnosti a z vedlejší hospodářské činnosti ZŠ

/v tis.Kč/	k 31.12.2013		Celkem
PŘÍJMY	HČ	VHČ	
příspěvek	4.994	0	4.994
investiční dotace	0	0	0
účelová dotace	53	0	53
vlastní příjmy z HČ	2.929	0	2.929
vlastní příjmy z VHČ	0	1.488	1.488
Příjmy celkem	7.976	1.488	9.464
VÝDAJE	HČ	VHČ	
Neinvestiční náklady celkem	7.406	1.253	8.659
Vratka z rozpočtu energií	562	0	562
Vratka z rozpočtu odpisů	8	0	8
Výdaje celkem	7.976	1.253	9.225
Hospodářský výsledek	0	235	235

Výroční zpráva (zdroj: ZŠ Bítovská)

Příloha č. 8: Hospodaření školy s finančními prostředky ze státního rozpočtu

TABULKA č.2

Hospodaření s prostředky ze státního rozpočtu /MHMP/

/v tis.Kč/	k 31.12.2013
PŘÍJMY	
dotace neinvestiční	18.108
dotace účelové	0
Příjmy celkem	18.108
VÝDAJE	
platy	13.181
OON	35
zákonné odvody	4.544
příděl FKSP	132
učebnice a učební pomůcky	119
další vzdělávání ped.prac.	9
nemocenská	28
ostatní provozní náklady	60
Výdaje celkem	18.108
Hospodářský výsledek	0

Výroční zpráva (zdroj: ZŠ Bítovská)

Příloha č. 9: Čerpání a tvorba fondů v roce 2013

TABULKA č.3

Čerpání a tvorba fondů v roce 2013

FONDY	Stav k 31.12.2012	Tvorba v r.2013	Čerpání v r.2013	Stav k 31.12.2013
FO	0,-	100.000,-	14.490,-	85.510,-
RF	121.317,-	382.625,-	157.569,-	346.374,-
FKSP	221.301,-	137.191,-	171.505,-	186.987,-
FRIM	56.536,-	642.197,-	666.258,-	32.475,-

Výroční zpráva (zdroj: ZŠ Bítovská)

Příloha č. 10: Dotazník

Dotazník

Pohlaví: Muž Věk: Výška: Váha:
 Žena

1) Snídáš doma pravidelně každý den?

- Ano
- Ne
- Nesnídám vůbec

2) Chystají ti rodiče svačinu každý den?

- Ano
- Ne

3) Nakupuješ ve školním automatu?

- Ano
- Ne

4) Co v automatu nejčastěji kupuješ?

.....

5) Chutnají ti obědy ve školní jídelně?

- Ano
- Někdy
- Ne

6) Jíš zeleninu a ovoce každý den?

- Ano
- Někdy
- Ne

7) Zkusil/a jsi někdy kouřit cigaretu?

- Ano
- Ne

8) Pokud ano, kdo ti cigaretu nabídl?

.....

9) Zkusil/a jsi někdy pít alkohol?

- Ano
- Ne

10) Pokud ano, kdo ti alkohol nabídl?

.....

11) Zkusil/a jsi pít kávu?

- Ano
- Ne

12) Pokud ano, jak často kávu piješ?

- Každý den
- Často (minimálně 3x za týden)
- Málo (maximálně 1x za měsíc)

13) Vyhovuje ti nabídka sportovních kroužků, které škola nabízí?

- Ano
- Ne

14) Jaký další sportovní kroužek bys do nabídky zařadil/a?

.....