

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozní ekonomická fakulta

Katedra humanitních studií



Bakalářská práce

Zdravý životní styl mladé populace

(Healthy lifestyle of young population)

Adriana Polívková

© 2015 ZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra humanitních věd
Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Adriana Polívková

Ekonomika a management

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je provést analýzu vybrané organizace ve zvoleném regionu a zjistit, zda si daná organizace plní své poslání. Posouzení poslání organizace bude provedeno na základě analýzy technického zázemí, personálního zabezpečení a finančního zajištění zařízení. Ze získaných výsledků analýzy budou navržena případná opatření ke zlepšení.

Metodika

Teoretická část bude zpracována formou literární rešerše, na základě studia odborné literatury, internetových zdrojů a dalších materiálů. Budou zde objasněny pojmy, týkající se zdravého životního stylu a trávení volného času mládeže. Praktická část bude založena na výzkumu, který vychází z hypotézy o poslání vybrané organizace, data potřebná k otestování této hypotézy budou získána metodou analýzy institucí podle Bronislawa Malinowského. Dále bude proveden výzkum ve vybrané organizaci, jenž bude zahrnovat pozorování, dotazníky, rozhovory a rozbor dostupných materiálů organizace. Na základě získaných informací bude zhodnoceno šetření a navrženo doporučení ke zlepšení.

Doporučený rozsah práce

30 – 40 stran

Doporučené zdroje informací

ČERNÁ, L., KUBÍKOVÁ, Z. Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti. Grada, 2011. ISBN 978-80-210-5548-3.

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

KRAUS, B., et al. Středoškolská mládež a její svět na přelomu století. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8.

MALINOWSKI, B., A scientific theory of culture. 1.st ed. Chapel Hill, N. Carolina: The University of North Carolina Press 1944.

Předběžný termín obhajoby

2015/06 (červen)

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišínský, 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 24. 02. 2015

estné 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 těchto osob.

V Praze dne 16. 3. 2015

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu bakalářské práce PhDr. Miroslavu Poliškému, CSc. za jeho pomoc a rady, které mi poskytl během vypracování práce. Dále bych ráda poděkovala Informačnímu centru pro mládež ve Slaném, především vedoucí organizace Mgr. Ivet Schagererové, za vstřícné jednání a poskytnutí cenných informací a materiálů k provedení analýzy v praktické části práce.

Zdravý životní styl mladé populace

Healthy lifestyle of young population

Souhrn

Bakalářská práce se zaměřuje na zdravý životní styl mladé populace a s tím spojené instituce, které jsou určeny pro trávení volného času mládeže. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V současnosti je životní styl a způsob života mládeží chápán různě a ne vždy je směřován vhodných způsobem, přestože existují možnosti pro zvolení životního stylu je v dnešním světě mnoho. Zvolený způsob životního stylu má značný vliv a dopad na celý život jedince a jeho pozdější rozvoj, proto je důležité směřovat jej prospěšně. Je důležité, aby existovalo značné množství institucí, které vyplní způsob života a nabídnou možnost volby, jak by mohla dnešní mládež trávit volný čas. U takovýchto institucí je důležité, aby poskytovaly mládeži tu nejlepší péči a zároveň, aby plnily své poslání.

Analýza zvolené instituce je provedena na základě jejího detailního zkoumání a následně závěrečného zhodnocení.

Summary

This Bachelor thesis is focused on the healthy lifestyle of young population and the institutions associated with it, which are designed for the spending of the leisure of young. The work is divided into a theoretical and a practical part.

Currently, the understanding of lifestyle and way of life by young population is different and is not always directed by a suitable manner. However, there are many possibilities how to choose our lifestyle in today's world. The way of lifestyle has a great impact and influence to the whole life of individuals and to their later growth, so it is important to point it to be beneficial. It is necessary the considerable amount of the institutions, which fill the way of life and offer possibilities, how the young population can spend their leisure. For these institutions, it is important to provide the best care of the young and to accomplish their function, simultaneously.

The analysis of the chosen institution was provided on the basis of its detailed research and then, of its final valorization.

Klí ová slova: zdravý životní styl, volno asové aktivity, mládež, vzd lávání, instituce volného asu, stravování, sport

Keywords: healthy lifestyle, leisure activities, young, education, institutions of leisure time, eating, sport

Obsah

1 Úvod	11
2 Cíl práce a metodika.....	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Metodika	12
3 Teoretická východiska	13
3.1 Definice pojmu zdraví	13
3.2 Zdravý životní styl	13
3.3 Historie zdravého životního stylu	15
3.3.1 Práv k	15
3.3.2 Starov k	15
3.3.3 St edov k	16
3.3.4 Novov k.....	16
3.3.5 Sou asnost	17
3.4 Faktory zdravého životního stylu	18
3.4.1 Zdravá výživa	18
3.4.2 T lesná aktivita	21
3.4.3 Rizikové faktory	22
3.4.4 Duševní rovnováha	22
3.4.5 Sociální prostředí	23
3.4.6 Volno asové aktivity	24
3.5 Mládež a zdravý životní styl	24
3.5.1 Stravování mládeže.....	26
3.5.2 Pohybová aktivita mládeže	27
3.5.3 Podpora zdravého života mládeže	27
4 Analytická část	28
4.1 Cíl práce a metodika	28
4.1.1 Cíl práce	28
4.1.2 Metodika	28
4.2 Charakteristika města Slaný.....	29
4.2.1 Historie.....	29
4.2.2 Obecné informace	30
4.3 Pohled nabídky institucí	30
4.3.1 Za ízení zdravotní a sociální pé e	30
4.3.2 Školství	31
4.3.3 Kulturní a společenské akce	31
4.3.4 Sport a volný as.....	31
4.3.5 Zájmové spolky a svazy.....	32
4.4 Analýza vybrané instituce.....	33
4.4.1 Základní informace	33
4.4.2 Poslání a cíl organizace.....	34
4.4.3 Historie organizace	34
4.4.4 ěinnost organizace.....	35
4.4.5 Personální zabezpečení	35
4.4.6 Technické zázemí	36
4.4.7 Projekty a aktivity pro mládež	37
4.4.8 Hospodaění za rok 2014	39
4.4.9 Finanční zajištění	40

5 Zhodnocení výsledk	42
6 Záv r	43
7 Seznam použitých zdroj	44
8 Přílohy	46

Seznam obrázk

Obrázek 1-Rozdělení příjmu tuků v potravinách	19
Obrázek 2 - Střední rytmizace bdění a spánku	23

Seznam tabulek

<i>Tabulka 1</i> - Seznam pracovníků ICM.....	36
<i>Tabulka 2</i> - Rekonstrukce DDM Ostrov v roce 2012/2013.....	36
<i>Tabulka 3</i> - Zdroje financování ICM.....	41
<i>Tabulka 4</i> - Přehled dotací za rok 2014	41

Seznam použitých zkratk

ARO	Anesteziologicko-resuscita ní odd lení
DDM	Domov d tí a mládeže
DHIM	Dlouhodobý hmotný investi ní majetek
DP	Dohoda o pracovní innosti
DPP	Dohoda o provedení práce
DZS	Dokumentace pro zadávání stavby
EU	Evropská unie
G	Gram
HOD	Hodina
ICM	Informa ní centrum pro mládež
K	Korun eských
KG	Kilogram
KM ²	Kilometr tvere ný
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a t lovýchovy
NAP .	Nap íklad
RF	Regionální fond

1 Úvod

V úvodu jsou definovány pojmy týkající se zdraví a zdravého životního stylu. Následně je charakterizován životní styl od historického hlediska po současnost. Dále jsou podrobně prozkoumány jednotlivé složky zdravého životního stylu a pohled mládeže na zdravý životní styl.

Životní styl je volen jedincem samotným jako způsob života, v němž bude nadále pokračovat. Zvolení daného stylu má vliv a dopad na celý život člověka a jeho další vývoj, proto je důležité vést jej vhodným směrem. Do zdravého životního stylu můžeme zařadit zdravou výživu, pitný režim, pohybovou aktivitu a veškeré volnočasové aktivity, duševní rovnováhu, sociální prostředí, ale také rizikové faktory. Další neméně důležitou součástí životního stylu je výběr vzdělání a různých naučných aktivit, které mají vliv na rozhodnutí o budoucím povolání.

Styl života, ve kterém se každý z nás nachází, závisí nejen na našem osobním výběru, nýbrž je značně ovlivněn rodinnými příslušníky a jejich vrozenými a získanými návyky ke způsobu života. Dnešní mládež má více volného času než předchozí generace, avšak tento prostor bývá často vyplněn sledováním televize a hraním počítačových her, což může být způsobeno i negativním vlivem rodičů samotných. Ti své děti nevedou ke smysluplnějším aktivitám, nebo svým stylem života ukazují dětem, že tyto pasivní aktivity jsou správně zvoleným způsobem využití času. Potom je velmi náročné od takovýchto dětí očekávat zdravý způsob života.

V současnosti je přitom možné využít ohromné nabídky institucí, zahrnující nepřeberné množství volnočasových aktivit, sportovního vyžití, zájmových, kreativních, vzdělávacích kroužků a jiných aktivit. Právě tyto aktivity mají nepochybně pozitivní vliv při rozvíjení schopností, dovedností a talentů u dětí a mládeže a mohou tak pomoci při budoucím výběru školy a povolání.

Důležité je navést mládež správným směrem, informovat ji o možnostech a nabídkách těchto aktivit v daných institucích a zařízeních. Mělo by být kladen důraz na možnost samostatně se rozhodnout, co mládež baví a čím se chce zabývat. Role rodičů je zcela zásadní. Mělo by se podílet na rozvoji svých dětí směrem ke zdravému životnímu stylu.

2 Cíl práce a metodika

Tato kapitola definuje, jaké byly cíle bakalářské práce a jaká byla zvolena metodika pro zpracování práce.

2.1 Cíl práce

Cílem teoretické části bakalářské práce bylo formulovat veškeré pojmy související s daným tématem “Zdravý životní styl mladé populace”. Tyto pojmy byly dále aplikovány v praktické části. Zde byla provedena analýza vybrané organizace ve Středočeském kraji, v instituci Informační centrum pro mládež Slaný. Dále bylo zjištěno, zda si vybraná organizace plní své poslání. Součástí analytické části práce bylo i zmapování ostatních organizací a institucí, které se v tomto regionu nacházejí. Posouzení poslání organizace bylo provedeno na základě analýzy technického zázemí, personálního zabezpečení a finančního zajištění. Ze získaných výsledků analýzy byla navržena opatření ke zlepšení.

2.2 Metodika

Vypracování teoretické části bylo uskutečнено formou literární rešerše na základě studia odborné literatury, internetových zdrojů a dalších dostupných materiálů. Zde byly objasněny pojmy týkající se zdraví a zdravého životního stylu, dále také všech faktorů životního stylu a pohledu mládeže na zdravý životní styl.

Praktická část bakalářské práce je založena na výzkumu, který vychází z hypotézy o poslání vybrané organizace. Data potřebná k otestování této hypotézy byla získána metodou analýzy institucí podle Bronislawa Malinowského. V rámci práce byl proveden výzkum ve vybrané organizaci ve Slaném, který zahrnoval pozorování, dotazování, rozhovory a studium dostupných interních materiálů. Na základě získaných informací bylo zhodnoceno poslání a navržena opatření ke zlepšení.

3 Teoretická východiska

3.1 Definice pojmu zdraví

„Zdraví je nejvýznamnější hodnotou života každého z nás. V historii kultury je zdraví stav na vrchní místo v žebříku hodnot. Zdraví představuje vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Lze ho považovat za předpoklad aktivního a spokojeného života.“¹ K úplné a vyvážené zdravotní pohodě přispívá zdravá výživa, dostatečná pohybová aktivita, duševní a psychická vyrovnanost, kterou neovlivní žádné negativní faktory, ale také prostředí, ve kterém vyrůstáme a žijeme, lidé v našem životě, práce, vzdělání, sociální úroveň a další.

Lidské zdraví je popsáno faktory, které se nazývají determinanty zdraví. Jednotlivé determinanty působí buď přímo, nebo zprostředkovaně, avšak vždy se navzájem ovlivňují. Determinanty zdraví se dělí na vnitřní a zevní (vnější). Determinanty vnitřní jsou dědičné faktory. Dědičnou výbavu získává každý jedinec již samotným narozením od obou rodičů. Do tohoto dědičného základu se promítají vlivy přirodního a společenského prostředí a způsob života. Na vývoji zdraví a nemoci se determinanty zdraví podílí v takovémto složení:

- Životní styl (50-60 %)
- Dědičný základ (10-15 %)
- Životní prostředí (20-25 %)
- Zdravotní péče (10-15 %)

Jako nejvlivnější faktor zdraví je zdůrazněn životní styl. Jeho vliv na zdravotní stav je však dosud podceňován.²

3.2 Zdravý životní styl

Životní styl představuje individuální výběr životních možností a dobrovolného chování v daných životních situacích. Chování člověka souvisí s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je omezeno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka.

¹ ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

² MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

Životní styl si volíme sami, proto klademe velký důraz na jeho vliv na naše zdraví. Se změnou životního stylu můžeme začít kdykoli, například změnou stravovacích návyků, pravidelným cvičením, pravidelným odpočinkem, omezením nebo odbouráním kouření a jiných návykových látek.³

Vysoký podíl na zvoleném způsobu života má i rodina, která nás vychovává a již od dětství nás učí určitým zvyklostem. Životní způsob, ve kterém vyrůstáme, nás ovlivňuje a mnohdy doprovází celý život. Z toho důvodu je důležité, aby nebyla výchova ke zdraví podceňována.

Zdravý životní styl představuje vzájemné působení mezi jedincem a okolím. Mění se v průběhu života u jedince i sociálních skupin. Ovlivňuje tělesné, mentální, sociální chování a jednání člověka. Formuje osobní vývoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněn jak vnitřními (věk, pohlaví, zdraví), tak i vnějšími podmínkami (kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situací).⁴

Se zdravým životním stylem souvisí vysoká kvalita života, která vyjadřuje spokojenost člověka s dosahováním cílů, možnosti dosažení štěstí a životního naplnění.⁵

Současný životní styl občanů České republiky přináší řadu problémů. Jedním z nich je snižování pohybové aktivity všech věkových skupin. S tím souvisí skutečnost, že moderní doba přináší nové technologie, jejichž používání se masově rozšiřuje. Do způsobu života výrazně zasáhly mobilní komunikační technologie, které sice život usnadňují, avšak přináší i zdravotní rizika. Vědeckými studiemi byl prokázán jejich negativní vliv na zdraví. Dalším závažným problémem je nárůst civilizačních chorob, například kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění a metabolické nemoci, například cukrovka a obezita, které jsou důsledkem špatného životního stylu a jsou mnohdy způsobeny sedavým způsobem života, přejídáním se, ale také zhoršujícími se mezilidskými vztahy.⁶

³ ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

⁴ FLEMR, L., a kol. *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současně populace*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2009. 194 s. ISBN 978-80-246-1765-7.

⁵ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

⁶ FLEMR, L., a kol. *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současně populace*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2009. 194 s. ISBN 978-80-246-1765-7.

3.3 Historie zdravého životního stylu

Zeptáme-li se současné mládeže, čím se znaří dnešní doba, většina odpoví moderní technikou – auta, letadla, mobilní telefony, počítače, to vše odpovídá současnosti. Ano, žijeme ve svrtném, zrychleném životním tempu, neustálých prudkých změn ve stylu života, nových poznání, dobrodružství a především obrovského vlivu moderní techniky.

V minulosti měl život svůj pravidelný a pirozený rytmus, písemně vůbec nebyl uspořádaný. Čas byl chápán hlavně jako organický čas, neměřil se podle kalendáře, nýbrž podle událostí, které se v životě dějí. Lidé se řídili východem a západem slunce, stídáním čtyř ročních období. Čas byl darem od Boha.⁷

3.3.1 Pravek

V Praveku lze spíše hovořit o způsobu života, který tehdejší lidé uplatňovali, než o životním stylu. Lovci se řídili pirozeným živočišným pudem, jedli to, co si ulovili, převážně maso a plody rostoucí volně v přírodě. Funkce tehdejšího lovce byla přežít a rozmnožovat se. Muži obstarávali potravu a ženy se staraly o děti a „domácnost“. Lidé nijak nedbali o svůj zevnějšek, nesportovali, přesto však žili podle určitých návyků, kterými se pirozeně řídili.⁸

3.3.2 Starověk

Starověk přinesl do životního stylu velký zvrat. Lidé se začali zajímat o svůj zevnějšek. Největší přelom nastal v Egyptě a Mezopotámii, kde měli lidé najednou neomezený přístup k vodě. Obyvatelstvo se koncentrovalo na jedno místo, což přineslo i řádné zdravotní komplikace. To mělo za následek propuknutí malárie, která v té době nebyla léčitelná, a tak docházelo k vysoké úmrtnosti obyvatel.⁹

Starověké děk dalo životu úplně nový rozměr. Lidé prosazovali hygienu, čistotu, upravené oblečení, stravovali se zdravě a udržovali si svůj zevnějšek. Děkové ovšem

⁷ ŠVIGOVÁ, M. *Volný čas a my*. 1.vyd. Praha: Svobodné slovo, 1967. 155 s. ISBN 32-013-67.

⁸ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní společnosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín Šeho, ČSs.

⁹ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní společnosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín Šeho, ČSs.

hodovali natolik, až se rozšířila hromadná obezita. Starověk nebyl nejlepším zátkem ve zmn životního stylu, p esto už tehdy lidé dokázali p emýšlet o svém zdraví.¹⁰

3.3.3 St edov k

St edov k p edstavoval velký civiliza ní pád spojený s úpadkem zdravého životního stylu. Lidé se již nesjednocovali do m st, naopak v tšina žila v malých vesni kách, kde nebyla životní úroveň p íliš vysoká. Vypadalo to, jakoby se lidé posunuli o jedno tisíciletí zp t. Žili v malých skupinkách, m li svá hospodá ství, farma ili a lovíli, ale úpln zapomn li dodržovat základní hygienické návyky.¹¹

Tehdejší lidé nep emýšleli nad tím, jak je zdraví pro život d ležitě. Starali se pouze o své základní fyziologické pot eby a jakýkoli pokrok a p ínos, který objevil n jaký v dec i lé itel, byl okamžit zatracen. To zp sobilo, že nemoci, které tehdy propukly, nebylo možné lé it, nebo medicína nem la v této době žádnou šanci se rozvíjet.

Postupem asu se situace zlepšila. V Evrop se rozvíjela v tší m sta, hygienické a jídelní návyky vzrostly na vyšší úroveň, avšak i p esto je St edov k nazýván Dobou úpadkovou.¹²

3.3.4 Novov k

S Novov kem p íšel p íliv zdroj a poznatk z „nového sv ta“. Nastoupila doba rozumu a osvícenství. Lidé o sebe pe ovali, kladli d raz na hygienické návyky, istotu a na svou krásu. Zajímali se o kulturu, um ní a módu. Móda ženy pohltila natolik, že byly pro krásu schopny ud lat cokoliv. Rozvinulo se nošení korzet , spodního prádla, které až nebezpe ným zp sobem stahovalo ženské t lo pod šaty a ni ilo orgány.

Postupn stoupal zájem o zdravou výživu. Stav ly se prostorné domy s velkými zahradami, na nichž se p stovala zelenina a ovoce. Dalším d ležitým mezníkem bylo zrušení nevolnictví, které s sebou p ineslo zlepšení kvality života a životní úrovn .¹³

¹⁰ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní spole nosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlín , Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín eho , CSs.

¹¹ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní spole nosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlín , Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín eho , CSs.

¹² KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní spole nosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlín , Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín eho , CSs.

Poté lidstvo postihla zákeřná cholera, kterou tehdejší medicína neuměla léčit, a tak nebyla schopna její dopady mírnit. Naneštěštější přišla Průmyslová revoluce, která snížila zdravotní stav obyvatel a zapříčinila opožděný pokles úrovně zdravého životního stylu.¹⁴

3.3.5 Současnost

20. století přineslo obrovský převrat, jak v oblasti technických pokroků, tak i v medicíně a v úrovni životního stylu.

Jednou z nejvýznamnějších událostí byla První světová válka, která zaznamenala miliony obětí, ale také ohromný nedostatek potravin, který způsobil úmrtí vysokého procenta obyvatel. Druhá světová válka měla podobné fatální následky. Přinesla však obrovský medicínský a technický pokrok. Jedním z nejvýznamnějších mezníků v oblasti medicíny bylo vynalezení penicilínu Alexandrem Flemingem.

Úplně se změnil styl lidského života. Stavěla se velká města. Byly zavedeny preventivní lékařské prohlídky obyvatelstva. Lidstvo jedlo zdravě a o zdravém životním stylu se začalo mluvit mezi odborníky. Přišlo mnoho nových pokroků a vynálezů. Došlo k masivnímu rozvoji medicíny.

V současnosti nás postihuje obrovský problém v podobě rostoucího výskytu civilizačních chorob. Mezi nejzávažnější patří obezita. Ta je nejčastěji způsobena nedostatečnými pohybovými aktivitami a špatnými stravovacími návyky. Tato choroba je známým celosvětovým problémem¹⁵.

Dnes již lékaři umí léčit i ty, které velmi závažné choroby, o které se i proti dříve se vyskytujícím nemocem. Medicína se neustále vyvíjí, což by mohlo vést ke zmírnění následků různých onemocnění. Naopak se rozšířily různé druhy fastfoodů a nezdravých „rychlých“ jídel, jenž k omezení obezity nepřispívají. Průměrná délka života obyvatel se také příliš nezvyšuje. Je to způsobeno především špatnými návyky životního

¹³ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní společnosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín Šeho, CSc.

¹⁴ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní společnosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín Šeho, CSc.

¹⁵ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní společnosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín Šeho, CSc.

stylu. Zdravý způsob života se však stále více dostává do podvědomí lidí a tak můžeme v budoucnu očekávat zlepšení kvality života.

3.4 Faktory zdravého životního stylu

Základní faktory, podílející se na lidském zdraví, jsou biologické a psychosociální složky. Mezi biologické faktory patří zdravá výživa, tělesná aktivita a rizikové faktory. Mezi psychosociální faktory patří duševní rovnováha, sociální prostředí a volnočasové aktivity.¹⁶

3.4.1 Zdravá výživa

Zdravá výživa udává doporučení denního příjmu potravin z jednotlivých potravinových skupin. Představuje 5 skupin potravin a pohléd, jak by se měly konzumovat během dne. Ve skupinách potravin nalezneme:

1. Tuky, sacharidy (maximálně 1 porce denně),
2. Mléko, mléčné výrobky (3-4 porce denně),
3. Ryby, drůbež, ostatní maso, masné výrobky, vejce (1-3 porce denně),
4. Zelenina a ovoce (maximálně 5 porcí denně),
5. Obilniny, těstoviny, luštěniny, pečivo, ořechy (3-6 porcí denně).

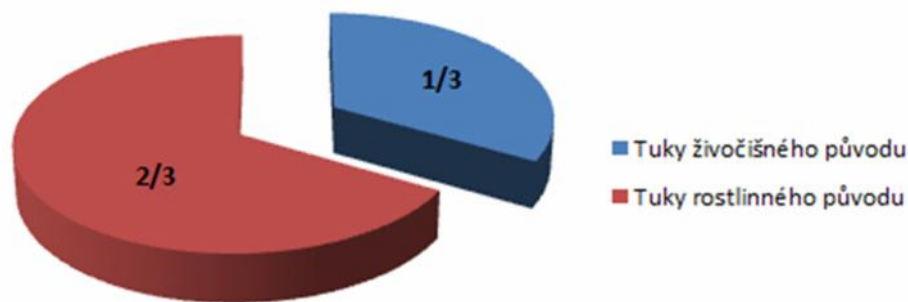
• Tuky (lipidy)

Tuky představují zdroj energie v těle a hrají životně důležitou roli v přenosu a ukládání dalších živin.¹⁷

Z energetického hlediska by měl příjem tuků tvořit maximálně 30 %, minimálně 20 % z celkového denního příjmu potravy. Množství přijatých tuků živočišného a rostlinného původu má být rozděleno takto:

¹⁶ VALJENT, Z. *Výchova k aktivnímu životnímu stylu: (Nejen zdravotnických záchranářů)*. 1.vyd. Praha: VUT, 2013. 87 s. ISBN 978-80-01-05367-6.

¹⁷ ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.



Obrázek 1-Rozdělení podílu tuků v potravě

Z rostlinných olejů se doporučuje konzumovat zejména oleje lněné a olivové, které obsahují optimální poměr mono nenasycených a polynenasycených mastných kyselin.¹⁸

- **Cukry (sacharidy, karbohydráty)**

Vyjmeme-li mléčný cukr jsou karbohydráty rostlinného původu. Dělí se na jednoduché (cukry) a složené (škroby a vláknina). Jednoduché cukry mohou vstoupit do krevního oběhu rychleji než cukry složené. Ty se v organismu dlouho nepřeměňují.¹⁹ Dalším typem cukrů jsou sacharidy, které tvoří 60 % z celkového energetického příjmu. Základem by měly být komplexní sacharidy, které nezatěžují organismus náhlým vzestupem glykémie a zajišťují pomalé a stálé dodávání energie a příjemný pocit vitality a chuti k jídlu.²⁰

- **Bílkoviny (proteiny)**

Přiměřený příjem bílkovin by měl být v rozmezí 0,8-1 g/kg tělesné hmotnosti. Živočišné bílkoviny z masa a zakysaných mléčných výrobků mohou doplnit rostlinné bílkoviny (luštěniny, bohaté na kvalitní rostlinné bílkoviny s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem ochranných látek). Luštěniny je doporučeno konzumovat minimálně 1x týdně, stejně tak ryby. Ty bychom měli konzumovat dvakrát až třikrát týdně, nebo obsahují vysoký podíl nenasycených mastných kyselin a jódu. Mají blahodárný vliv na náš organismus.

¹⁸ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

¹⁹ ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

²⁰ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

- **Vláknina (ovoce, zelenina)**

Vláknina není přímo zařazována mezi živiny, nebo není vstřebávána lidským tělem, avšak hraje důležitou roli v trávicím systému.

Pozitivní vliv má na peristaltické pohyby, čímž umožňuje rychlý průchod odpadních látek střevem. Chrání střeva před dlouhodobým kontaktem s odpadními látkami, které mohou být rakovinotvorné. Vláknina tlumí chuť k jídlu a zvyšuje pocit nasycenosti.²¹

Optimální příjem vlákniny má být 30 g/den, měl by zahrnovat ovoce, zeleninu, semena, ovesné a pšeničné otruby, fazole, hrách, ječmen a další.²²

- **Škroby**

„Škroby jsou složené karbohydráty. Zdroje škrobů jsou rýže, brambory a chléb.“²³

- **Vitamíny**

Vitamíny se podílí na metabolismu tuků, bílkovin a cukrů. Lidské tělo si většinu vitamínů nedokáže vytvořit samo, proto je nutné získávat je z potravy. Vitamíny jsou nutné pro udržení mnoha tělesných funkcí. Jsou schopny posilovat a udržovat imunitní systém.²⁴

- **Pitný režim**

Důležitou součástí výživy je voda - pitný režim. Působení bez vody nedokáže přežít déle než 2-3 dny. Potřebné množství vody ovlivňuje zejména věk, prostředí, fyzická aktivita, pohlaví, tělesná hmotnost a způsob stravování.

Optimální denní příjem tekutin by měl být 1,5-2 litry neslazených nápojů, nejlépe pitné vody, bylinných čajů a ovocných nebo zeleninových šťáv bez přídavku cukru.²⁵

²¹ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

²² ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

²³ ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

²⁴ KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní společnosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín Šeho, ČSs.

²⁵ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

Strava českých obyvatel příliš neodpovídá zdravé výživě. Důkazem je vysoký výskyt chronických onemocnění, pocházející především z nevhodné stravy.

Zdraví příliš nesouvisí se sortimentem potravin, ale s jejich kvalitou, což je v České republice velký problém. Některé potraviny přímo ohrožují lidské zdraví. Především ty s obsahem aditiv a jiných chemických látek. S konzumací aditiv může souviset nesnášlivost některých potravin, které mohou vyvolat různé zdravotní komplikace, například ekzémy, chronické rýmy, alergie, dýchací potíže, chronické únavy, deprese, hyperaktivitu, bolesti hlavy, svalů, kloubů a záněty.

Potravinovou nesnášlivostí trpí až 30 % obyvatelstva. V současnosti dochází ke zpeřísňování norem a kontrol výrobků. Výrobce povinně uvádí složení potravin a všechny přítomné látky, značené písmenem „E“ a číselným kódem. Můžeme jen doufat, že v budoucnosti tyto údaje občanů od jejich koupí odradí.²⁶

3.4.2 Tělesná aktivita

Lidé byli zrozeni pro pohyb a aktivitu. Ta je zajišťována činností pohybového aparátu. Pro lidský organismus bez ohledu na věk je pohybová aktivita nezbytná. Udržuje silné a výkonné svalstvo a zdravé kosti. Má vliv na správnou činnost dýchacích cest a srdce a cévní soustavu. Příznivě působí na psychický stav a napomáhá udržení tělesné hmotnosti.²⁷

Fyzickou aktivitou se rozumí jakýkoli pohyb, tedy nejen sportovní aktivity, ale i každodenní činnosti, například domácí práce, práce v zaměstnání, rychlá chůze a další.

Při fyzickém pohybu se doporučuje dodržovat 150 minut mírné aktivity za týden, nebo 75 minut usilovné aerobní aktivity za týden. Při zátiží by měl maximální pulz odpovídat hodnotě $H = 220 - v$ k. Taková hodnota postačí k tomu, aby se uskutečnilo spalování tuků. Nižší i vyšší hodnota nijak neprospívá, vyšší hodnota může dokonce uškodit.²⁸

²⁶ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

²⁷ ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

²⁸ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

V současnosti dochází k výraznému poklesu fyzické aktivity populace a nedostatek pohybu se stává typickým rysem dnešní doby. To má velmi negativní dopad na zdraví. Pravidelný pohyb by měl být důležitou a podstatnou součástí našeho života.

3.4.3 Rizikové faktory

Tyto faktory zahrnují užívání škodlivých látek, které významně škodí lidskému organismu. Jedná se především o alkohol, cigarety a další návykové látky, například pití kávy, sledování televize, médií, hraní počítačových her, workoholismus (závislost na práci), náboženské sekty a promiskuitní chování.

Snad každý ví, že tyto faktory do zdravého životního stylu nepatří. Přesto však drtivá většina populace nějaký rizikový faktor užívá. Nejvíce známé je užívání především u mládeže oblíbených „moderních drog“. Jedná se o LSD, extázi a jiné stimulační drogy. Tyto drogy se mládež používá především jako ležitou zkoušku, nebo se jen baví ve volném čase. Tyto látky stimulují mozkovou činnost k vyšším výkonům.²⁹

3.4.4 Duševní rovnováha

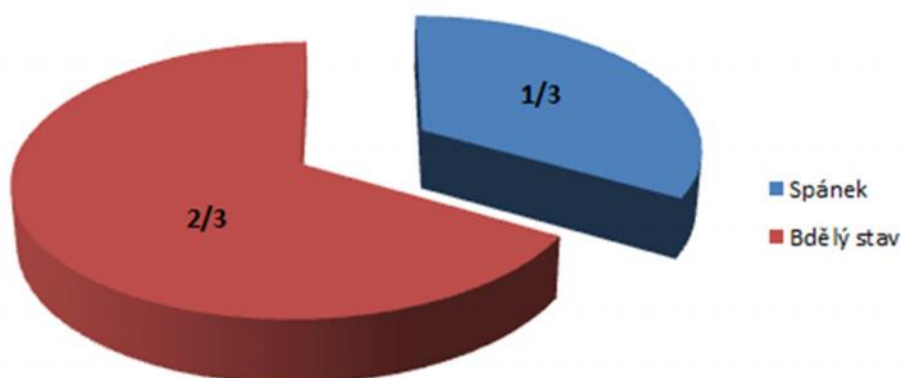
Duševní rovnováha ukazuje, jak chránit, upevnit a znovu získat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost vůči škodlivým vlivům. Zahrnuje zásady životosprávy, jednání s lidmi, řešení konfliktů, životních situací, zvládnutí emocí, stresu a psychických zátěží. Pod duševní hygienu spadá práce a relaxace, vzdělání, spánek, smysl zdravého života a životní prostředí.³⁰

K nalezení optimálního režimu práce a odpočinku je nezbytné respektovat životní rytmy. Obvykle se rozdělujeme na pracovní a volný čas. Na regeneraci se značně podílí aktivní odpočinek a vlastní volnočasové aktivity.

²⁹ VALJENT, Z. *Výchova k aktivnímu životnímu stylu: (Nejen zdravotnických záchranářů)*. 1.vyd. Praha: VUT, 2013. 87 s. ISBN 978-80-01-05367-6.

³⁰ MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

Biologický životlovka podléhá určitému rytmu, období bdění a období spánku, období aktivit a odpoinku.³¹ Tyto rytmy se pravidelnostídají (viz obrázek 2).



Obrázek 2 - Stídání rytmu bdění a spánku

Poteba spánku je individuální, obvykle závisí na ad faktor. Jen obtížn lze stanovit optimální dobu spánku, každý má jiné poteby a požadavky, n komu posta í spát mén, jiný potebuje spát déle.

Spánek má blahodárné úinky na naše zdraví. Kvalitu spánku ovlivuje mnoho faktor. Nap. místnost určená ke spánku by mla být chladnjší, bez hluku, sv tla, jakýchkoliv rušivých element, televize, nebo počíta e. Nem li bychom také 3-4 hod před ulehnutím jíst, pít alkohol nebo kávu. Nedodržováním těchto doporu ení si sami napomáháme k nejzn jším poruchám spánku.

Celoživotním úkolem každého z nás je nau it se žít v pohod a um t zacházet se svým životem. Sebepoznání, pocit pohody a uznání jsou výsledky našich schopností vyrovnat se pot ebám života, uspokojovat poteby fyzické, duševní, sociální a jiné.³²

3.4.5 Sociální prostředí

Životní styl lovka představuje reakce na jeho životní podmínky. Zda lov k žije aktivním životním stylem je dáno rodinným prostředím, společenskou skupinou, výchovou a názory pátel. Aktivní životní styl nepodléhá finan nímu zabezpe ení jedince, zdraví životní styl lze provozovat kdekoli a kdykoli.

³¹ ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

³² MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

Do složky sociální prostředí patří i zdravé životní prostředí. Jedinec si svobodně vybírá, v jakém prostředí chce žít, kde hodlá trávit svůj volný čas, víkendy a dovolené.³³

3.4.6 Volnočasové aktivity

Volný čas představuje dobu, ve které si každý jedinec svobodně a dobrovolně zvolí, jaké činnosti bude provozovat. Tyto aktivity mají sloužit především pro radost a potěšení, odpočinek a relaxaci, jako odreagování se od každodenních povinností a starostí.

Dnes existuje spousta možností, kde a jak trávit volný čas. Při výběru volnočasových aktivit jsou zohledňovány různé faktory – věk, pohlaví, zájmy, prostředí. Volnočasové aktivity lze provozovat buď individuálně, nebo skupinově. Rodina má zásadní vliv při výběru volnočasových činností, dokonce mnoho z nich je provozováno celou rodinou.

Pod pojem volný čas spadá odpočinek, relaxace, rekreace, zábava, zájmové a vzdělávací a další činnosti. V současnosti existuje ohromné množství institucí, které tyto aktivity nabízejí. Jedná se zejména o školní družiny a kluby, střediska pro trávení volného času, domovy dětí a mládeže, výchovné a vzdělávací kluby a instituce nabízející různé druhy kurzů.³⁴

3.5 Mládež a zdravý životní styl

Polovinu obyvatel naší planety tvoří děti a mládež. Mládež představuje část populace, která má společné znaky, charakteristické a především odlišující ji od dětí a dospělých. Jsou to jedinci rychle se vzdalující od dětí, kteří souasně ještě nevstoupili do světa dospělých.³⁵

Tvoří ji jedinci sociálně nezralí, kteří nezastávají role dospělých. Na plnění rolí dospělých se postupně upravují. Charakteristickými znaky mládeže jsou:

³³ VALJENT, Z. *Výchova k aktivnímu životnímu stylu: (Nejen zdravotnických záchranářů)*. 1.vyd. Praha: VUT, 2013. 87 s. ISBN 978-80-01-05367-6.

³⁴ SOUŠEK, Jan. *Instituce pro trávení volného času mládeže do 18 let*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Provozní ekonomická fakulta, Katedra humanitních věd, 2014. 47 s. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

³⁵ KRAUS, B., a kol. *Střední mládež a její svět na přelomu století*. 1.vyd. Brno: Paido, 2006. 156 s. ISBN 80-73105-125-1.

- p íprava na budoucí profesi,
- postavení ve spole nosti (p íprava na roli manžela, manželky, rodi e, voli e).

P esn jší definice pojmu mládež uvádí nap . Pedagogický slovník, který íká, že mládež je sociální skupina tvo ena lidmi ve v ku od 15 do 25 (30) let. Pro stanovení horní hranice v ku je rozhodující délka profesní p ípravy, hranice 30 let se týká zejména vysokoškolských student .³⁶

V ková hranice mládeže se posouvá stále výš. Je to zp sobeno prodlužováním školní docházky, vyhýbání se profesnímu a rodinnému životu. Stále více se posouvá hranice uzavírání manželství a narození prvních d tí. To vše je ovlivn no celkovým životním stylem dnešní mládeže.

Z pohledu výchovy mládeže a jednání s ní je d ležité si uv domit základní osobnostní rysy, které ji charakterizují. Jde p edevším o zvýšenou míru kriti nosti, touhu po samostatnosti, svobodném myšlení, dobrodružství a jednání. Je to období ut i ování vlastních názor , postoj na život, stanovování priorit, hledání smyslu a perspektiv života.

Životní styl mládeže souvisí s charakterem spole nosti, stupn m vyps losti spole nosti a s její kulturou. Mládež si vytvá í vlastní subkulturu, vlastní sv t, kterému rozumí jen oni. Týká se to p edevším zp sobu vyjad ování, odívání, tance, vyznávání ur itých druh hudby, literatury, používání specifických výraz , zp sobu mluvy (slang), symboly.

Pro dnešní mládež je charakteristická diferenciacie do r zných skupin a sm r , nap . anarchisté, punke i, skinheadi, spreje i, metalisté, rocke i, techna i, ostatní p íznivci hudby techno a house, rastastafariáni, hnutí hippies, domka i, trampové, motorká i a další.³⁷

Sou asná mládež p edstavuje generaci, která nezažila žádné historické zvraty i hrozby, nikdy nemusela p inášet ob ti. Je to po mnoha desetiletích první eská generace, která si užívá život bez traumat, strachu a hranit. Není divu, že dnešní mládež chce všechno – cestovat, mít peníze, být š astná a žít podle svého. St ední generace ji v tomto stylu následuje. Zatímco d íve se cht ly d ti podobat svým rodi m, dívky

³⁶ KRAUS, B., a kol. *St edoškolská mládež a její sv t na p elomu století*. 1.vyd. Brno: Paido, 2006. 156 s. ISBN 80-73105-125-1.

³⁷ KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního zp sobu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.

si přejou od matek oblečení a kosmetiku, dnes se chtějí rodiče podobat svým dětem a matky si naopak přejou vci od svých dcer. V tomto světě tedy nemusí existovat mezigenerační konflikt.³⁸

3.5.1 Stravování mládeže

Výživa dětí a mládeže v době školního vyučování, v dopoledních hodinách (v době svačiny a obědi) je velmi roznorodá. Ve společnosti panuje mylná představa o tom, že škola má děti naučit správným stravovacím návykům a správné životosprávě. Škola a školní jídelna jsou důležitým aspektem, ovšem zásady stravovacích návyků dává dětem jejich rodina a společenské prostředí, v němž vyrůstají. Je to období předcházející nástupu dítěte do základní školy.

Strava dětí je dnes ovlivněna zejména reklamami a modernizací doby. Stravování během vyučování probíhá většinou tak, že si děti koupí bagetu, sladký nápoj, i sokoládovou tyčinku v automatu, než aby si doma připravily výživnější svačiny, zahrnující všechny důležité složky proteinů.

Nezbytný je i oběd. Ten by měl představovat cca 1/3 doporučené denní výživové dávky, jeho skladba významně ovlivňuje celkovou výživovou dávku dne. Rodiče se domnívají, že školní stravování neposkytuje příliš výživově hodnotné jídlo a nepovažují za důležité, aby jejich dítě školní jídelnu navštívilo. Školní stravování je však jedním z nejlépe vypracovaných systémů v České republice, které musí dodržovat nejen výživový předpis a řád. Rodiče by si měli uvědomit, že oběd je u mnoha dětí často jediným teplým jídlem za den, proto musí odpovídat výživovým normám vyvíjejícího se organismu. Školní stravování by se také mělo snažit o kompenzaci a nedostatky domácího stravování, které je u mnoha dětí až alarmující.³⁹

³⁸ KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.

³⁹ EHULA, E., REISSMANNOVÁ, J., a kol. *Současné trendy výchovy ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 415 s. ISBN 978-80-210-6316-7.

3.5.2 Pohybová aktivita mládeže

Pohybová aktivita má pro každého jedince jiný význam. Pro profesionální sportovce znamená tato aktivita práci, pro mládež a děti naopak představuje vhodný způsob k seznámení a často možnost jít ven.

Mnohé studie potvrdily, že proces osvojování aktivit začíná v raném věku a je silně ovlivněn tím, zda se dítě zapojí do sportovních a pohybových aktivit i nikoliv a zda si udrží zájem o tyto aktivity v dospělosti.

Aktivní životní styl se stává u dětí a mládeže jedním z neefektivnějších nástrojů prevence negativních sociálních jevů, jako jsou kriminalita, alkoholismus a užívání návykových látek. Fyzická aktivita je také prostředkem v prevenci vzniku civilizačních chorob.⁴⁰

3.5.3 Podpora zdravého života mládeže

„Způsob života a chování je nutné pozitivně ovlivňovat již v předškolním věku dítěte, kdy se zdravé návyky a postoje nejnáze formují a upevňují. V tuto dobu je nezbytné, aby dítě žilo ve zdravých podporujících životních podmínkách a vidlo pozitivní příklady zdravého chování, především v rodině a ve škole.“⁴¹

Od roku 2007 se na základních školách v České republice využívají dle školních vzdělávacích programů, které vychází z platformy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (www.msmt.cz Hamplová, 2012).

Mezi 9 vzdělávacích rámců patří i školní vzdělávací programy ke zdraví a tělesnou výchovu. Tyto rámce se zaměřují na aktivní podporu zdraví a zdravého životního stylu.

Existují programy a projekty podporující zdraví v oblasti zdravé výživy. Organizace podporující zdraví jsou například Světová zdravotnická organizace, program Zdraví pro všechny ve 21. století, projekt Škola podporující zdraví. Oblasti podporující výživu jsou Oblastní sdružení Anabell, projekt Zdravá přítelka, projekt Hravě žij zdravě, vzdělávací program Zdravá abeceda, projekt Víš, co jíš a další.⁴²

⁴⁰ EHULA, E., REISSMANNOVÁ, J., a kol. *Současné trendy výchovy ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 415 s. ISBN 978-80-210-6316-7.

⁴¹ EHULA, E., REISSMANNOVÁ, J., a kol. *Současné trendy výchovy ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 415 s. ISBN 978-80-210-6316-7.

⁴² EHULA, E., REISSMANNOVÁ, J., a kol. *Současné trendy výchovy ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 415 s. ISBN 978-80-210-6316-7.

4 Analytická část

Výzkumná část bakalářské práce zahrnuje analýzu institucí ve Středočeském kraji, konkrétně ve městě Slaný. Toto město bylo zvoleno k výzkumu proto, neboť bydlím ve vedlejší vesnici a Slaný velmi dobře znám. Mám tedy přehled o zdejších institucích.

4.1 Cíl práce a metodika

4.1.1 Cíl práce

Cílem praktické části práce bylo zmapovat instituce, nacházející se ve městě Slaný a stručně zaznamenat, které instituce se zde nacházejí a popsat jejich činnost.

Dalším cílem bylo detailně analyzovat jednu vybranou instituci, která sídlí ve městě Slaný. Pro analýzu byla zvolena instituce Domov dětí a mládeže „Ostrov“ – středočeského úřadu. Po návštěvě DDM „Ostrov“ jsem byla zřizovatelem poslána do Informačního centra pro mládež, sídlící ve stejné budově. Analytická část byla v ICM Slaný provedena z důvodu, neboť je tato organizace více zaměřena na mládež, což je součástí tématu bakalářské práce.

4.1.2 Metodika

Informace pro vlastní výzkum byly získávány formou studia odborné literatury, vnitřních dokumentů organizace, webových stránek ICM Slaný a brožurek, zahrnující jednotlivé projekty organizace. Především byly informace získány prostřednictvím osobního setkání a rozhovorů s jednotlivými pracovníky ICM, ale také s dobrovolníky, mnohdy zahraničními studenty, kteří zde pořádají své vlastní projekty. Touto metodikou byly získány nejdůležitější informace, potřebné k vypracování vlastního šetření práce.

4.2 Charakteristika města Slaný

Královské město Slaný leží v okrese Slánské tabule, která tvoří severozápadní část geomorfologického celku zvaného Pražská plošina. Její dominantou je Slánská hora. Město Slaný se nachází ve Středním území, leží cca 25 kilometrů severozápadně od Prahy.⁴³

4.2.1 Historie

Archeologické nálezy potvrzují osídlení Slaného od starší doby kamenné (před 50. tisíci lety). V této osídlení potvrzují nálezy z 8. a 9. století, zejména na Slánské hoře a jejím úpatí.

Ke jménu města se váže příběh z kroniky Václava Hájka z Libočan, který vypráví o objevení slaného pramene na úpatí Slánské hory a následném založení osady knížecích solivarů zvané „Slanej vrch“.

Na počátku 12. století vzniklo ve městě tržiště, kde se smělovaly zemědělské a řemeslnické výrobky za zboží ze vzdálených krajů. Ve 12. století také přišla část osady do vlastnictví benediktinského kláštera na Ostrově u Davle, který zde postavil raně gotický kostel sv. Gotharda. První písemná zpráva o Slaném je z roku 1262, ve které jmenuje Přemysl Otakar II. Slaný městem odvádějící díl tržních poplatků klášteru sv. Jiří na Pražském hradě.

Po ústupu 13. století pravděpodobně povýšil král Václav II. Slaný na město královské, s právem užívat znaku s figurkou dvouocasého stříbrného lva se zlatou korunkou a zbrojí v červeném poli.

Slaný bylo dlouhou dobu v ochranném poměru, ve kterém zůstalo až do roku 1848. Po revoluci se Slaný stalo sídlem politického a soudního okresu.

Od poloviny 19. století ožilo velkým vzrůstem průmyslu. Vývoj přerušila První světová válka. Po jejím skončení se průmysl rozvíjel pomalu, a když začal opět vzrůstat, nastala Druhá světová válka, ze které vyšlo město bez větších hmotných škod a nadále se rozvíjelo. Od roku 1960 byl zrušen okres Slaný a jeho větší část byla sloučena pod okres Kladno.⁴⁴

⁴³ Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecn informace/o-slanem/>

⁴⁴ Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecn informace/o-slanem/>

4.2.2 Obecné informace

Kraj: Středočeský kraj

Město: Slaný

Počet místních částí: 10 (Slaný, Dolín, Želivice, Lotouš, Blahotice, Netovice, Kvíček, Trpomchy, Otruby)

Počet obyvatel: 15 003

Rozloha území: 35,1 km²

Hustota osídlení: 499 obyvatel na km²

Starosta: Ing. Pavel Zálom

4.3 Pohled nabídky institucí

4.3.1 Zařízení zdravotní a sociální péče

Nemocnice Slaný:

Ve zdejší nemocnici je 6 oddělení – chirurgie, interna, gynekologicko-porodnické oddělení, ARO, novorozenecké a dětské oddělení. Celkový počet lůžek je 284, včetně 10 lůžek JIP (4 chirurgie, 6 interna). Péči o pacienty zajišťuje celkem 351 zaměstnanec, z toho 40 lékařů a 154 zdravotních sester. Od roku 1996 je nemocnice ve vlastnictví města Slaný.⁴⁵

Poliklinika Slaný:

Poliklinika Slaný je stejně jako jiná obvodní střediska soukromé zdravotní péče.

Domov dle chodců Slaný:

Domov dle chodců je zařízením Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb. Kapacita domova je 77 obyvatel.

Domov s pečovatelskou službou Slaný:

Jedná se také o zařízením Obvodního ústavu sociálně-zdravotnických služeb. Kapacita domu je 21 obyvatel. Toto zařízení má pobočky v Otvovicích, ve Zlonicích, Velvarech. Včetně pečovatelské péče o cca 210 osob.

⁴⁵ Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecné-informace/o-slanem/>

Penzion Na Sadech Slaný:

Penzion má kapacitu 85 byt pro 107 obyvatel.⁴⁶

4.3.2 Školství

Ve Slaném se nachází 5 mateřských škol, 3 základní školy a 1 speciální škola. Je zde Střední odborné učiliště strojírenské, Integrovaná střední škola Slaný, osmileté Gymnasium Václava Beneše Tebízského a Obchodní akademie dr. Edvarda Beneše. Posobí zde základní umělecká škola s oborem hudebním, výtvarným, tanečním a literárně-dramatickým.

4.3.3 Kulturní a společenské akce

Slaný je proslaveným kulturním centrem slánského regionu i celého okresu. Díky bohaté historii města je zde mnoho kulturních a architektonických památek.

Město má vlastní divadelní budovu a malou scénu. Jsou zde i divadelní soubory: Slánská scéna, Dividýlko, Detská scéna a divadlo Vrtule. Pro filmová představení je zde nové městské kino a letní kino Na Hájích.

Detem a mládeži slouží Ostrov – Domov dětí a mládeže, středisko volného času. Dále je mládeži přístupné Informační centrum pro mládež. Je zde knihovna a Vlastivědné muzeum. Dále je zde stálá galerie, nacházející se v koncertní síni v bývalé kapli piaristického gymnasia. Další stálou galerií je IKAROS GALERIE ANTIK. Tyto galerie doplňují občanské galerie v integrované střední škole a Lidickém dvoře.

K nejvýznamnějším společenským akcím patří Slánské jazzové dny, pravidelné jazzové večery, koncerty Kruhu přátel hudby, koncerty Hudebního podzimu ve Slaném a Zlonicích. Pravidelně se slaví Den otevřených dveří památek a Husitské slavnosti.⁴⁷

4.3.4 Sport a volný čas

Slaný je jedním z měst, s nejstarší sportovní tradicí. Největší a nejstarší sportovní jednotkou je Tlocvičná jednota Sokol Slaný, založená roku 1865. Základna oproti cca 500 členů cvičí ve vlastním sportovním zařízení. Vedle tradičních oddílů odborů

⁴⁶ Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecne-informace/o-slanem/>

⁴⁷ Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecne-informace/o-slanem/>

Sokolské všestrannosti sportují v rámci Sokola také sportovní oddíly karate, odbíjené a nohejbalu. Extraligu jezdí plochodrážní družstva Autoklubu Slaný.

Na území města provozují sportovní aktivity tyto další organizace: hokejové kluby HK Lev Slaný, HC Slaný 1998, Basketbal club Slaný, fotbalové kluby – SK Slaný KD, FC Catherine, SFS Slaný a Fotbal klub Slaný. Dále Asociace malého fotbalu, sdružující kluby AC Sparta, echie, AF Slaný. Dále boxerský klub TJ Jiskra HEROS Slaný, hokejový klub Golem Bandy Boys Slaný, Judo klub, tenisový LTC klub, SK orientačního běhu, Sportovní střeškový klub, Stolní tenis klub, Aeroklub A M, Vzduchoplavecká společnost, Klub českých turistů, SK DDM Slaný, v etn šachového klubu a další malé sporty.⁴⁸

Zařízení pro sportovní využití:

- Víceúčelová sportovní hala s ledovou plochou, velkou tělocvičnou pro basketbal, 2 travnatými fotbalovými hřišti, squashem, bowlingem, saunou a rehabilitačním zařízením, plavecká hala s aquaparkem,
- hala BIOS,
- Sokolovna s kurty pro odbíjenou a nohejbal slánského Sokola,
- tenisové kurty LTC Slaný,
- plochodrážní stadion,
- plovárna s hernou stolního tenisu,
- atletická dráha, sportovní střešnice a 3 fitness centra

4.3.5 Zájmové spolky a svazy

- ZKO českého kynologického svazu,
- český svaz chovatelů,
- Junák,
- Detská organizace „Sluníčko“,
- Modelářský klub,
- Radioklub OK 1 KSL,
- český červený kříž,

⁴⁸ Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecne-informace/o-slanem/>

- Český rybářský svaz,
- Ekolov,
- ORION KLUB – historická vozidla,
- Klub dýcháčů,
- ZO SOP ERINACEUS,
- ZO zdravotně postižených⁴⁹

4.4 Analýza vybrané instituce

Instituce, ve které byla prováděna praktická část bakalářské práce, se nazývá Informační centrum pro mládež (dále jen ICM). ICM sídlí ve Slaném, v prostorách Domova dětí a mládeže „Ostrov“ (DDM), který je zřizovatelem ICM Slaný. Tuto organizaci jsem zvolila zejména proto, neboť mne jejich činnosti velice oslovily a zaujaly mne aktivity, které jsou zde mladé populaci nabízeny.

4.4.1 Základní informace



Název:	Informační centrum pro mládež Slaný
Právní forma:	Nestátní nezisková organizace
Zřizovatel:	DDM Ostrov Slaný
IČO (zřizovatele):	464 16 27
Rok založení:	září 2011
Sídlo:	Šultysova 518, 274 01 Slaný (v prostorách DDM „Ostrov“)

⁴⁹ Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecne-informace/o-slanem/>

Vedoucí ICM: Mgr. Iveta Schagererová
editelka DDM Ostrov: Mgr. Miroslava Kaisrlíková

Oficiální web:

- DDM Ostrov: <http://www.ostrov-svc.cz/slany/>
- ICM: <http://www.icmslany.cz/>

4.4.2 Poslání a cíl organizace

Obecným cílem je skrze poskytování informací, poradenství a organizaci projekt podpořit aktivní přístup k životu mezi mladými lidmi a jejich schopnost informovaně a odpovědně se rozhodovat.

Dalším cílem na období let 2013–2017 je stát se zavedenou organizací, která poskytuje kvalitní služby a je vyhledávaným centrem mládeže, a to na regionální i mezinárodní úrovni. Dílčími cíli jsou:

- Zvýšit odbornost pracovníků ICM v oblasti poradenských služeb.
- Zvýšit počet uživatelů služeb ICM v cílové skupině 15+.
- Rozvinout mezinárodní spolupráci.
- Zvýšit počet akcí a volnočasových aktivit pro cílovou skupinu 15+.

Posláním organizace je nutnost ukázat v době, kdy jsme zahlceni informacemi mladým lidem, jak s informacemi pracovat a přistupovat k nim kriticky. Snaží se ukazovat zdroje a cesty, jak se v informacích vyznat a jak je správně využívat. Poskytování informací a poradenství se organizace snaží pojímat holisticky a vychází tak vstřícně potřebám mladých lidí. Neodkazuje pouze na informační zdroje, ale snaží se celkově řešit situaci uživatelů služeb a motivovat je k aktivnímu přístupu k problému.

4.4.3 Historie organizace

ICM Slaný vzniklo v září roku 2011 jako součást studentického volného času, DDM Ostrov Slaný. Právě ICM vedl pracovník z DDM Ostrov, od roku 2012 organizaci řídí nyní její vedoucí Iveta Schagererová. ICM sídlí v přízemí budovy DDM Ostrov.

Od začátku roku 2014 je činnost ICM podporována dotací z Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy v rámci projektu „Zajištění činnosti ICM Slaný při DDM Ostrov

Slaný“, . 0004/5/2014. Díky této finanční podpoře se podařilo významně rozšířit činnost organizace a zvýšit dopad aktivit na cílovou skupinu – mládež.

4.4.4 činnost organizace

Základní činností organizace je bezplatné poskytování informací a poradenství, přístup na internet (včetně Wi-Fi připojení), možnost tisku a skenování, využití prostor pro organizaci vlastních projektů. ICM je také distribučním místem karet ISIC.

Mimo základní služby se snaží proaktivně zaujmout mládež různými projekty a vlastní aktivitou. Snaží se podporovat aktivní přístup k životu mezi mladými lidmi a zájem o informované mezinárodní projekty. Pořádá workshopy, semináře, jazykové kluby s cizinci v angličtině, italštině a francouzštině, kulturní akce, mezinárodní projekty a jiné tematické události, díky kterým se přibližuje cílové skupině – mládeži.

Organizace spolupracuje především s dobrovolníky, kteří zprostředkovávají intenzivní kontakt s cílovou skupinou. Díky nim je činnost ICM lépe zacílena a odpovídá potřebám mládeže.

Během roku 2014 se mimo aktivit na národní úrovni velmi rozvinuly mezinárodní aktivity. ICM je hostitelskou i vysílající organizací evropské dobrovolné služby. Zahraniční dobrovolníci jsou zapojeni do činnosti ICM a jsou tak v přímém kontaktu s místní mládeží. Pořádá také mezinárodní výměny, které účastníci hodnotí velmi pozitivně.⁵⁰

4.4.5 Personální zabezpečení

Tým informačního centra tvoří mladí lidé ze Slaného a okolí, a to nejen placení zaměstnanci, ale zejména dobrovolníci, jejichž řady se dále neustále rozšiřovat. Díky nim lze říci, že je práce v ICM tvořena mladými pro mladé.

V informačním centru působí 1 vedoucí Iveta Schagererová, 2 zaměstnanci, 2 brigádníci, a 24 dobrovolníků – domácích i zahraničních.

⁵⁰ ICM Slaný. [online]. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z <http://www.icmslany.cz/o-nas/cim-se-zabyvame>

Tabulka 1 - Seznam pracovníků ICM

Jméno pracovníka	Typ úvazku	Pozice
Iveta Schagererová	Plný	Vedoucí ICM
Michaela Kubiasová	Polovi ní – DP	Pracovník ICM
Širín Ježková	Polovi ní – DP	Pracovník ICM
Vojt ch Sola	áste ný – DPP	Brigádník
Zuzana Nerudová	áste ný – DPP	Brigádník

Zdroj: Interní materiály ICM

4.4.6 Technické zázemí

ICM sídlí v prostorách DDM Ostrov. Má k dispozici 1 pronajatou místnost. Zde je 5 počítačů, 4 pro veřejnost, 1 pro zaměstnance a tiskárna. Pro projekty využívá i prostory DDM Ostrov, například pro organizaci workshopů a jiných aktivit. K dispozici je také tiskárna se skenerem a kopírka v kanceláři DDM. V rámci technického rozvoje, v budovách DDM Ostrov probíhaly ve školním roce 2012/2013 tyto rekonstrukce:

Tabulka 2 - Rekonstrukce DDM Ostrov v roce 2012/2013

Oblast rekonstrukce	Cena v Kč	Financování	Důvod rekonstrukce
Počítače	45 000	RF	morální zastaralost
Propagace	79 000	Ostatní zdroje	moderní, plakáty, web, vlajka
Osvětlení	34 000	RF	osvětlení ateliéru
Pódium	22 000	RF	zájmováinnost
Kamerový systém	20 000	RF	zlepšení bezpečnosti
Podlaha	20 000	RF	zlepšení bezpečnosti
Opravy aut	22 000	Ostatní zdroje	pravidelné, vynucené opravy
Auta	14 000	Ostatní zdroje	povinné rušení
Odvlhova	15 000	Ostatní zdroje	opravy, zlepšení sklepa
Dveře kluboven	10 000	Ostatní zdroje	obnova, zkrášlení interiéru
Materiál	15 000	Ostatní zdroje	kazety do kopírovacího stroje
Služby	20 000	Ostatní zdroje	odpad, IT, BOZP, elektro
Stropní tráky	6 000	Ostatní zdroje	zlepšení prostředí

Parapety, svody	5 000	Ostatní zdroje	oprava, správa budovy
P írodov da	8 000	Ostatní zdroje	rozší ení vybavení
Opravy	14 000	Ostatní zdroje	vynucené opravy
PC antivirus	8 000	Ostatní zdroje	prodloužení licence
Odd lení tance	1 000	Ostatní zdroje	zlepšení bezpe nosti
Vestav ná sk í	2 000	Ostatní zdroje	zlepšení vzhledu interiéru
Výtvarné odd lení	2 000	Ostatní zdroje	zlepšení vzhledu interiéru
Kv tiná e	3 000	Ostatní zdroje	zlepšení vzhledu
Zajišt ní BOZP	2 000	Ostatní zdroje	Štafle, autoseda ka
Sk í do hudební	3 000	Ostatní zdroje	Zlepšení interiéru

Zdroj: webový portál DDM Ostrov Slaný

V tabulce jsou zahrnuty náklady plánované a schválené na provozní porad , ale i náklady neplánované, které výrazn zasáhly do rozpo tu. B hem roku 2012 bylo zrekonstruováno osv tlení, v roce 2013 prob hla realizace po ízení DHIM a oprav podle stanoveného plánu.

Uvedené služby a po ízení DHIM se realizovalo díky ostatním zdroj m. Do ostatních zdroj spadají veškeré p íjmy vyjma p ísp vku na provoz od z izovatele.⁵¹

4.4.7 Projekty a aktivity pro mládež

Informa ní sí tvo í v eské republice 41 informa ních center pro mládež. ICM poskytuje informace z oblasti:

1. Vzd lávání,
2. Práce,
3. Cestování,
4. Volný as,
5. Sociáln patologické jevy,
6. Ob an a spole nost,
7. Mládež a EU.

⁵¹ DDM Ostrov Slaný. [online]. [cit. 2015/02/25]. Dostupné z <http://www.ostrov-svc.cz/slany/dokumenty-ke-stazeni/category/4-vyrocní-zpravy>

ICM Slaný nabízí mládeži různé projekty a aktivity, na kterých se samotná mládež podílí, nebo je dokonce organizuje. Zde je pohled na projekty realizovaných v roce 2014:

Španělský, anglický a italský klub

Tyto kluby pořádají zahraniční dobrovolníci, kteří v ICM působí v rámci projektu Vým na mládež. Tito jedinci vedou konverzační kluby zdarma pro veřejnost.

Vým na mládež

Projekt je zaměřen na oblast neformálního vzdělávání pro mládež ve věku 13-30 let. Jeho cílem je motivace mládeže k aktivnímu přístupu, odstranění bariér a zapojení se do společnosti. Jedincům je nabízena možnost realizovat jejich vlastní nápady, zvýšit mobilitu, jazykovou vybavenost a získat praktickou zkušenost s prací v mezinárodním prostředí.

Filmový klub

Jedná se o projekt, který je zaměřen na rozvoj vzdělanosti a zájmu o kritické nahlížení na média. V rámci tohoto projektu probíhá minimálně jedenkrát měsíčně promítání, s krátkou přednáškou na dané téma.

Festival literatury

Program zahrnuje literární vzdělanost, četbu knih a kritické myšlení. Představuje sérii kulturních akcí, které probouzí zájem o literární tvorbu, součástí je i literární soutěž.

Cena vévody z Edinburghu

Jedná se o prestižní program neformálního vzdělávání pro mladé lidi ve věku 14-25 let. Program představuje výzvu, nebo aktivity a cíle, kterých chtějí jedinci dosáhnout si vybírají sami. Účastníci nesoutěží mezi sebou, ale sami se sebou. Program zahrnuje tři úrovně odlišné obtížnosti a délku plnění:

1. Bronz – pro mládež od 14 let, délka trvání minimálně 6 měsíců,
2. Stříbro – pro mládež od 15 let, délka trvání minimálně 12 měsíců,
2. Zlato – pro mládež od 16 let, délka trvání minimálně 18 měsíců.

Dále jsou v programu i úrovně, které účastníci pokračávají:

- Dobrovolnictví – mládež se učí empatii, toleranci, zodpovědnosti a trpělivosti,
- Sportovní aktivita – účastník zlepšuje svůj sportovní výkon, fyzickou kondici, naučí se zásady zdravého životního stylu,
- Dovednost – každý účastník se rozhodne, jaký talent v sobě chce rozvíjet,
- Dobrodružná expedice – mládež překonává obavy z neznámého, objevuje zajímavá místa v České republice i v zahraničí,
- Akce s pobytem – tato úroveň spadá pouze do zlaté obtížnosti, spoívá v seznámení se s novými lidmi i prostředím na táboře, školení, nebo dobrovolném pobytu.

Youth Summer Camp

Během letních prázdnin pořádá ICM letní tábor pro mládež v angličtině. Jako vedoucí se účastní i zahraniční dobrovolníci z ICM Slaný. Jedná se o motivací a zážitkovou i sebezpoznavací tábor s metodami neformálního vzdělávání.

Dále se ICM Slaný v roce 2014 podílelo na projektech jeho zřizovatele DDM „Ostrov“, jednalo se například o tyto projekty: Den Země, Týden Země, Den dětí, Den otevřených dveří, Místní slavnosti, Akademie „Ostrova“ a další.

4.4.8 Hospodaření za rok 2014

Zde je detailní náhled do realizace projektů, které se uskutečnily v roce 2014. Jsou zde vyčísleny jednotlivé náklady, příjmy a požadované dotace na projekty.

Podrobný rozpočet projektu	Celkový rozpočet	Požadovaná dotace
<u>Náklady</u>		
Materiálové náklady	23 000	23 000
-Materiál	15 000	15 000
-Vybavení	68 000	68 000
-Kancelářské potřeby	5 000	5 000
Nemateriálové náklady	156 500	117 500
-Cestovné	7 000	7 000
-Cestovné zaměstnanců	10 000	10 000
-Propagace	10 000	10 000

-Energie	37 000	0
-Jiné provozní náklady	500	500
-Opravy a údržba	7 000	5 000
-Školení, vzd. látání	20 000	20 000
Osobní náklady	461 940	256 920
-Mzdy	461 940	256 920
-Soc. a zdrav. Pojišt ní	98 940	46 920
Neinvesti ní náklady celkem	641 440	397 420
<u>P íjmy</u>		
P íjmy z projektu	2 000	2 000
-Kurzovné	2 000	2 000
Další zdroje financování	242 020	
-Vlastní vklad žadatele	242 020	
<u>P íjmy celkem</u>	244 020	
Rozdíl mezi náklady a p íjmy	397 420	
Požadované dotace v K	397 420	
% požadavek dotace	62	

Jelikož je ICM nestátní neziskovou organizací, není tudíž jejím cílem dosahovat zisku. Proto z vy ísleného hospoda ení m žeme vid t, že kone ná ástka p edstavuje p ísp vky ve form požadovaných dotací. Celkové náklady za rok 2014 inily **641 440 K** , celkové p íjmy inily **242 020 K** . Rozdíl mezi t mito celkovými náklady a celkovými p íjmy inil **397 420 K** . Tento rozdíl p edstavuje požadované dotace, které organizace žádala na své projekty.

4.4.9 Finan ní zajišt ní

Informa ní centrum pro mládež Slaný využívá vícezdrojové financování. Finance jsou poskytovány ve form zdroj od Ministerstva školství, mládeže a t lovýchovy, z izovatele (DDM Ostrov), místní samosprávy, St edo eského kraje, z grant a nadací, od sponzor a z vlastní innosti. V roce 2014 byl nadpolovi ní podíl dotací poskytnut od Ministerstva školství, mládeže a t lovýchovy a zbylé zdroje tvo ily finance od z izovatele.

Zde je tabulka vícezdrojového financování za rok 2014:

Tabulka 3 - Zdroje financování ICM

Poskytovatel:	MŠMT	Jiné zdroje (z izovatel)
Zdroje v K	373 000	327 500
Zdroje v procentech	53 %	47 %

Zdroj: interní materiály ICM

Zde je pohled všech podaných grantů na dotace k realizaci projektů v roce 2014:

Tabulka 4 - Pohled dotací za rok 2014

Vyhlašovatel dotace (oblast dotace)	Požadovaná dotace	Skutečná dotace
DZS	368 720 K	368 720 K
MŠMT – odbor pro mládež	399 644 K	399 000 K
MŠMT – odbor pro mládež	17 000 K	10 000 K
DZS	406 175 K	406 175 K

Zdroj: interní materiály ICM

5 Zhodnocení výsledků

Během zpracování bakalářské práce a během praktické části práce byly zjištěny následující výsledky. Informační centrum pro mládež Slaný je organizací, která si své poslání, kterým je poskytování informací a poradenství a to nejen prostřednictvím informačních zdrojů, ale především řešením situace a motivováním uživatele k aktivnímu přístupu k problému, plně naplňuje. Tato skutečnost je zejména, nebo po četných návštěvách v ICM Slaný neustále stoupá a počet dobrovolníků realizujících své projekty také neustále přibývá. Práce v ICM je realizována především mladými lidmi a je pro organizaci důležitá, neboť mládež sama nejlépe ví, jaké činnosti a aktivity zaujmou právě tuto věkovou skupinu.

Mladá populace má zájem o informace a rady a do jejich podvědomí se ICM Slaný dostává stále více. Důvodem je se to především proto, neboť ICM Slaný pořádá stále nové projekty, workshopy a besedy. Organizace také neustále rozšiřuje svou činnost a snaží se proniknout do zdejších škol. Na rok 2015 naplánovala spoustu nových projektů, na kterých se podílí mladí dobrovolníci a tak je zřejmé, že jsou tyto aktivity pro mladou generaci atraktivní.

Během analýzy v této instituci nebyly shledány žádné nedostatky, které by se ICM daly vytknout. Na pracovnících je vidět, že je pro ně tato činnost koníčkem a že je poskytování informací a poradenství naplňuje. Už jen proto, že všechny tyto činnosti jsou poskytovány zdarma. Návštěvu této organizace mohou doporučit nejen zdejší mládeži, ale komukoli, kdo potřebuje s někým poradit, nebo jen smysluplně využít svůj volný čas. Velkou zásluhu na provozu této organizace má Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a také zřizovatel DDM Ostrov Slaný, kteří poskytují organizaci dotace. Bez těchto příspěvků by činnost ICM nebyla možná. Jediné navržené opatření ke zlepšení činnosti organizace, je žádost o vyšší dotace, aby se realizace projektů mohla lépe rozvíjet.

6 Závěr

Závěrem bych ráda podotkla, že jsem se v bakalářské práci snažila plnit veškeré cíle, které byly při psaní práce stanoveny, a věřím, že se mi to povedlo.

V teoretické části byly vysvětleny základní pojmy, které souvisí s tématem Zdravý životní styl mladé populace.

V praktické části práce byla provedena analýza vybrané instituce v regionu mého bydliště, v Informačním centru pro mládež Slaný. V rámci výzkumné části práce byly také zmapovány ostatní instituce, které se ve Slaném nachází. V ICM byla provedena detailní analýza technického vybavení, personálního zabezpečení a finančního zajištění organizace. Dále zde bylo posouzeno, zda si instituce plní své poslání. Po provedeném výzkumu bylo zhodnoceno, že si organizace své poslání plní a nebylo tedy nic vytknuto. Jediným navrženým opatřením ke zlepšení činnosti organizace bylo podání žádosti o vyšší dotační částku, aby se projekty organizace lépe rozvíjely. Věřím však, že i bez těchto příspěvků budou aktivity organizace nadále zajímat mladé lidi a tak se ICM Slaný bude nadále zlepšovat a rozvíjet.

7 Seznam použitých zdroj

Knižní zdroje:

- ELEDOVÁ, L., EVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- FLEMR, L., a kol. *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu sou asné populace*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2009. 194 s. ISBN 978-80-246-1765-7.
- KOLUMBERSKÁ, Hana. *Zdravý životní styl: Aktuální otázka dnešní spole nosti*. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlín , Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 115 s. Vedoucí diplomové práce doc. Ing. Antonín eho , CSs.
- KRAUS, B., a kol. *St edoškolská mládež a její sv t na p elomu století*. 1.vyd. Brno: Paido, 2006. 156 s. ISBN 80-73105-125-1.
- KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního zp sobu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.
- MARKOVÁ, M., *Determinanty zdraví*. 1.vyd. Brno: NCO NZO, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.
- EHULA, E., REISSMANNOVÁ, J., a kol. *Sou asné trendy výchovy ke zdraví*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 415 s. ISBN 978-80-210-6316-7.
- SOU EK, Jan. *Instituce pro trávení volného asu mládeže do 18 let*. Praha: eská zem d lská univerzita v Praze, Provozn ekonomická fakulta, Katedra humanitních v d, 2014. 47 s. Vedoucí bakalá ské práce PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.
- ŠVIGOVÁ, M. *Volný as a my*. 1.vyd. Praha: Svobodné slovo, 1967. 155 s. ISBN 32-013-67.
- VALJENT, Z. *Výchova k aktivnímu životnímu stylu: (Nejen zdravotnických záchraná)*. 1.vyd. Praha: VUT, 2013. 87 s. ISBN 978-80-01-05367-6.
- MALINOWSKI, B. *A scientific theory of culture*. 1. st. ed. Chapel Hill, N. Carolina: The University of North Carolina Press, 1944. ISBN 978-1447455974.

Internetové zdroje:

DDM Ostrov Slaný. [online]. [cit. 2015/02/25]. Dostupné z <http://www.ostrov-svc.cz/slany/dokumenty-ke-stazeni/category/4-vyrocní-zpravy>

ICM Slaný. [online]. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z <http://www.icmslany.cz/o-nas/cim-se-zabýváme>

Slaný. [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z <http://www.meuslany.cz/cs/o-meste-slanem-a-okoli/obecne-informace/o-slanem/>

8 Přílohy

Příloha . 1- Hospodaření organizace

Příloha . 2 – Zdroje financování

Příloha . 3 – Přehled dotací

Příloha . 1 – Hospodaření organizace

Náklady		
Druh výdajů	Celkový rozpočet	Požadovaná dotace
Materiálové náklady	23000	23000
Z toho: materiál	15000	15000
vybavení	68000	68000
kancelářské potřeby	5000	5000
jiné:	0	0
Nemateriálové náklady (služby)	156500	117500
Z toho: nájemné	0	0
poštovné, telefon, fax	0	0
internet	0	0
cestovné	7000	7000
cestovné zaměstnanců	10000	10000
doprava	0	0
propagace	10000	10000
energie	37000	0
jiné provozní náklady	500	500
jiné:	0	0
honoráře	0	0
opravy a údržba	7000	5000
pořízení DHIM	0	0
školení, vzdělávání	20000	20000
Osobní náklady	461940	256920
Z toho: mzdy	461940	256920
Z toho: soc. a zdrav. pojištění	98940	46920
ostatní osobní náklady	0	0
Počet osob	6	
NEINVESTIČNÍ NÁKLADY CELKEM	641440	397420

Příjmy

Příjmy z projektu	2000
vstupné	0
Další zdroje financování projektu	242020
vlastní vklad žadatele	242020
členské příspěvky	0
dotace od ústředních orgánů mimo MŠMT	0
dotace od kraje	0
dotace od obce	0
dotace Úřadu práce	0
příspěvky sponzorů	0
prostředky strukturálních fondů	0
prostředky z nadací	0
zahraniční zdroje	0
jiné:	0
PŘÍJMY CELKEM	244020
Rozdíl mezi náklady a příjmy	397420
Požadovaná dotace v Kč	397420
% požadavek z celkových nákladů	62

Zdroj: Interní materiály ICM

Příloha . 2 – Zdroje financování

10. Vícezdrojové financování ICM - uvedení všech zdrojů v Kč i v %.

MŠMT	Jiná ministerstva	Kraj	Místní samospráva	Nadace	EU	Vlastní činnost	Sponzoři	Jiné zdroje (např. zřizovatel,...)	Celkem
373000								327500	700500
53%								47%	100%

sloupce "1" - "9" = uveďte výši podpory v Kč v prvním řádku, v % ve druhém řádku
sloupec "9" = v případě, že čerpáte finance z jiných zdrojů, uveďte z jakých

13

NI⁺ICM

Zdroj: Interní materiál ICM

Příloha . 3 – Přehled dotací

9. Přehled všech podaných projektů na činnost ICM (vyhlašovatel dotace, předmět projektu, výsledek). Do tabulky uveďte částky v Kč.

- Přehled všech podaných projektů na činnost ICM (vyhlašovatel dotace, předmět projektu, výsledek úspěšnosti a v případě podpoření v jaké výši)

Název ICM	Vyhlašovatel dotace, grantu apod.	Požadovaná dotace	Skutečná dotace	Důvod neposkytnutí dotace
	DZS	13408 EUR (cca 368 720 Kč)	13408 EUR (368 720 Kč)	
	MŠMT, odbor pro mládež (žádáno 2014 na rok 2015)	399644	399000	
	MŠMT, odbor pro mládež	17000	10000	
	DZS	14770 EUR (cca 406175 Kč)	14770 EUR (406175 Kč)	

sloupec "2" = uveďte název vyhlašovatele dotace, grantu apod.

sloupec "3" = uveďte výši požadované dotace v Kč

sloupec "4" = uveďte výši přiznané dotace v Kč. v případě, že dotace nebyla přiznána uveďte 0,- Kč

sloupec „5“ = uveďte důvod neposkytnutí dotace

Zdroj: Interní materiál ICM