

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

Zdravý životní styl mládeže do 18 let

Andrea MEJTSKÁ

© 2015 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra humanitních věd
Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Andrea Mejtská

Podnikání a administrativa

Název práce

Zdravý životní styl mládeže do 18 let

Název anglicky

Healthy life style of youth under 18 years

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je zhodnotit situaci spojenou s aplikací zdravého životního stylu na vybrané základní škole. Konkrétně to znamená, že bakalářská práce bude v teoretické části definovat základní pojmy zdravého životního stylu tak, jak k nim přistupují různí autoři. Praktická část se bude věnovat jedné vybrané základní škole, která bude zkoumána z hlediska rozvoje zdravého životního stylu, jejího financování a možností financování zdravého životního stylu, ale také stravování v místní jídelně.

Metodika

Potřebné údaje, co se týče teoretické části, budou zjišťovány pomocí studia odborné literatury, případně i studiem odpovídajících internetových stránek. Praktická část bude využívat informací získaných v konkrétní škole, kde budou formou řízeného rozhovoru osloveny osoby, které se danou problematikou zabývají.

Doporučený rozsah práce

30-40 stran

Klíčová slova

Životní styl, mládež, volný čas, stravování, výchova, sociálně patologické jevy, volnočasová zařízení

Doporučené zdroje informací

- ČÁP, J. (1990) Psychologie mnohostranného vývoje člověka. Praha: SPN, ISBN 80-04-22967-0
GAVORA, P. (2000) Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, ISBN 80-85931-79-6
HOFBAUER, B. (2004) Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, ISBN 80-7178-927-5
JŮVA, V., SPOUSTA, V., FUKAČ, J. (1998) Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově. Brno: MU, ISBN 80-210-1275-7

Předběžný termín obhajoby

2015/06 (červen)

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišínský, CSc.

Elektronicky schváleno dne 5. 3. 2015

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 11. 3. 2015

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 16. 03. 2015

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Zdravý životní styl mládeže do 18 let" 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 odbornou spolupráci při vedení mé bakalářské práce, velmi cenné rady a důležité připomínky. Rovněž bych chtěla také poděkovat řediteli 3. základní školy v Rakovníku, Mgr. Janu Křikakovi, za jeho ochotu a vstřícnost při získávání informací a podkladů důležitých pro praktickou část práce.

Zdravý životní styl mládeže do 18 let

Healthy life style of youth under 18 years

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá tématem zdravého životního stylu mládeže do 18 let. V teoretické části definuje různými autory základní pojmy zdravého životního stylu, jako je například stravování, volný čas, výchova, ale také problematiku špatného stravování a sociálně patologických jevů.

V části praktické části se věnuje jedné vybrané základní škole, která je zkoumána z hlediska zdravého životního stylu, jejího financování a zapojení do rozvoje zdravého životního stylu. Další částí je analýza BMI, která se zabývá efektem zdraví.

V závěru práce je celkové hodnocení a interpretace výsledků veškerého terénního výzkumu na škole.

Summary

This bachelor dissertation thesis deals with topic of healthy lifestyle of the youth under age of 18. The theoretical part defines by the various authors basic terms of healthy lifestyle, for example food, free time, education and also the issues of unhealthy eating and social pathologies.

The practical part is dedicated to one selected primary school, which is research in terms of a healthy lifestyle, its funding and involvement in the development of a healthy lifestyle. Another part is the analysis of BMI, which deals with health effects.

In conclusion is the overall evaluation and interpretation of the results of field research at the school .

Klíčová slova: zdraví, životní styl, mládež, strava, výchova, sociálně patologické jevy

Keywords: health, life style, youth, food, education, social pathologies

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Cíl práce a metodika	11
2.1	Cíl.....	11
2.2	Metodika	11
3	Teoretická východiska	12
3.1	Základní pojmy	12
3.1.1	Zdraví.....	12
3.1.2	Životní styl.....	13
3.2	Stravování	13
3.2.1	Potravinová pyramida	14
3.2.2	Složky zdravé výživy	16
3.2.3	Nemoci spojené se špatným stravováním	21
3.3	Volný čas	26
3.3.1	Organizovanost výchovného působení ve volném čase	26
3.4	Výchova	27
3.4.1	Výchova formální	27
3.4.2	Výchova informální	27
3.4.3	Výchova neformální	28
3.5	Sociálně patologické jevy	28
3.5.1	Krádež.....	28
3.5.2	Záškoláctví.....	29
3.5.3	Útěky a toulky.....	29
3.5.4	Agresivita a šikana.....	30
3.5.5	Alkohol a drogy	32
4	Vlastní zpracování	35
4.1	Cíl.....	35
4.2	Metodika	35
4.3	Město Rakovník.....	35
4.3.1	Školství	35
4.4	3. základní škola v Rakovníku	37
4.4.1	Vybavení školy	37

4.4.2	Zaměstnanci školy	38
4.4.3	Výchova a vzdělávání žáků	39
4.4.4	Prevence sociálně patologických jevů	40
4.4.5	Trávení volného času	41
4.4.6	Školní jídelna	42
4.4.7	Základní údaje o hospodaření školy za rok 2014	44
4.4.8	Školní mléko	46
4.4.9	Ovoce a zelenina do škol	48
4.4.10	Analýza BMI	49
5	Zhodnocení výsledků	57
6	Závěr	59
7	Seznam použitých zdrojů	60
7.1	Knižní zdroje	60
7.2	Internetové zdroje	61
8	Přílohy	63

Seznam tabulek

Tabulka 1: Množství vlákniny v potravinách.....	18
Tabulka 2: Mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity podle BMI.....	22
Tabulka 3: Obezita podle indexu WHR.....	23
Tabulka 4: Počet žáků za školní rok 2014/2015.....	37
Tabulka 5: Přehled multimediálních zařízení ve škole.....	38
Tabulka 6: Počty pedagogických pracovníků.....	39
Tabulka 7: Rozdělení kategorií obědů a jejich ceny.....	43
Tabulka 8: Rozpočet školy k 31.12.2014.....	43
Tabulka 9: Rozpočet doplňkové činnosti jídelny k 31.12.2014.....	46
Tabulka 10: Aktuální ceny výrobků dodavatele Bohušovická mlékárna, a.s.....	47
Tabulka 11: Aktuální ceny výrobků dodavatele Madeta, a.s.	48
Tabulka 12: Systém hodnocení skupin.....	49
Tabulka 13: Chlapci stravující se minimálně 3 krát týdně obědem č. 3.....	50
Tabulka 14: Dívky stravující se minimálně 3 krát týdně obědem č. 3.....	51
Tabulka 15: Chlapci stravující se převážně obědy č. 1 a 2.....	52
Tabulka 16: Dívky stravující se převážně obědy č. 1 a 2.....	53

Seznam schémat

Schéma 1: Determinanty působící na zdraví člověka.....	12
--	----

Seznam obrázků

Obrázek 1: Potravinová pyramida.....	15
--------------------------------------	----

Seznam grafů

Graf 1: Porovnání průměrného BMI chlapců.....	54
Graf 2: Porovnání průměrného BMI dívek.....	55
Graf 3: Klasifikace chlapců skupiny č. 1.....	55
Graf 4: Klasifikace chlapců skupiny č. 2.....	55
Graf 5: Klasifikace dívek skupiny č. 1.....	56
Graf 5: Klasifikace dívek skupiny č. 2.....	56

1 Úvod

V České republice je v současnosti 50% dospělých obyvatel, kteří bojují s nadváhou a 20% je již obézních. Ve srovnání s tím by se mohlo zdát, že 5 - 10% obézní dětské populace není moc závažný problém, avšak varovný určitě, jelikož samotný nárůst dětské obezity je převážně v rozvinutých zemích.

Ve výuce zdravého životního stylu je nutné od začátku pracovat vždy s celou rodinou. Dítě je totiž tzv. výkladní skříň rodiny, na které se zrcadlí genetika a především rodinný životní styl. Ten je odpovědný za veškeré nedostatky a neúspěchy rodinných režimů. Dítě totiž nemá v rodině tzv. ekonomickou moc, aby mohlo samo nakupovat potraviny, jaké mu vyhovují, dítě se ve vlastní rodině pouze stravuje a přijímá to, co mu je dáváno.

Mnoho lidí tvrdí, že dnešní mládež je mnohem horší se srovnáním doby našich rodičů, prarodičů a dalších generací. Avšak není tomu tak, je to právě svět, který v současné době obklopuje nevhodná výchova a tím i vychovává děti, které jsou závislé na počítačích, na tom co je zrovna „in“ a na velkém množství technických vymožeností, které způsobují to, že oddělí jedince, kteří nemají zrovna bohaté rodiče, jež by jim koupili například tablet, aby zapadli do třídy, a na druhé straně ty, co se snaží vyčnívat a dostávají od rodičů vše, oč si řeknou.

A právě touto výchovou a působením vnějších jevů společnosti se objevuje ve školách i mimo ni tzv. patologické chování, které se projevuje ve formě agrese, šikany, krádeží, záškoláctví, ale také vznikajícími závislostmi na alkoholu, drogách.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl

Cílem bakalářské práce je zhodnotit situaci spojenou s aplikací zdravého životního stylu na vybrané základní škole. Konkrétněji to znamená, že tato práce bude v teoretické části definovat, pomocí literatury vybraných autorů, základní pojmy zdravého životního stylu, jako je například stravování, volný čas, výchova, ale také problematiku špatného stravování a sociálně patologických jevů. Praktická část se pak bude věnovat jedné vybrané základní škole, která bude zkoumána z hlediska zdravého životního stylu, jejího financování a zapojení do rozvoje zdravého životního stylu, důležitou součástí bude pak stravování v místní jídelně a následná analýza BMI.

2.2 Metodika

Potřebné údaje, co se týče teoretické části, budou zjišťovány pomocí studia odborné literatury, případně i studiem odpovídajících internetových stránek. Praktická část bude využívat informací získaných v konkrétní škole, kde budou formou řízeného rozhovoru osloveny osoby, které se zabývají danou problematikou.

3 Teoretická východiska

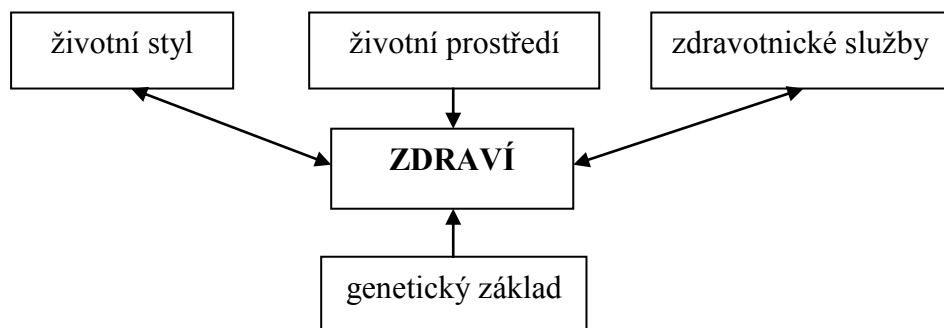
3.1 Základní pojmy

3.1.1 Zdraví

Zdraví člověka je ovlivňováno působením kladných a záporných faktorů, které nazýváme determinanty. Ty jsou členěny podle svého rozmístění ve vztahu s prostředím na vnitřní a vnější. Charakteristikou vnitřního determinantu je genetická výbava, která je získána již při spojení pohlavních buněk rodičů. K tomuto genetickému základu se dále připojují vnější determinanty, do nichž řadíme životní styl, prostředí, ve kterém žijeme, ale také kvalitu zdravotních služeb, které nám jsou poskytovány.

(MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009)

Schéma 1: Determinanty působící na zdraví člověka



Zdroj: (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009)

Za velmi důležitou součást celkové podpory zdraví je považována prevence, tento pojem lze označit jako snahu zabránit vzniku onemocnění. Tu je možno dělit podle časového hlediska a stádia onemocnění na:

- primární
- sekundární
- terciální

Pojem primární prevence je možno charakterizovat jako zabránění vzniku nemoci. V této souvislosti je uplatňována minimalizace rizikových faktorů za pomoci opatření, která vedou k posílení zdraví jedince. Jako sekundární prevenci označujeme brzké rozpoznání nemoci a tím i zahájení působivé léčby, lze sem řadí například preventivní prohlídky u lékaře. Poslední faktor terciální prevence je označován jako popis následků nemoci, které vedou ke ztrátě přirozeného myšlení nebo pohyblivosti lidského těla. V této prevence je aplikována snaha o zachání předchozí kvality života nebo alespoň přiblížení se k ní. (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009)

3.1.2 Životní styl

Je velmi složité, jak správně charakterizovat, co lze považovat pro dítě za správný zdravý životní styl. Vše souvisí s mnoha aspekty, jako jsou stravovací návyky dítěte, jak dítě tráví svůj volný čas, zda má nějaké mimoškolní aktivity, ale hlavně výchova je zde rozhodující. Mezi základní pravidla pro zdravý životní styl patří:

- Jíst pravidelně 5x denně
- Vždy snídat
- Nejíst nikdy u televize
- Co nejvíce omezit přílohu jídel a naopak navýšit oblohu
- Nedožít celého porce
- Pít jen nesladké tekutiny
- Pochutiny a druhotně zpracované potraviny jíst jen o víkendu
- Chodit denně čtyři kilometry a do všech schodů pěšky
- Televizní nebo počítačové obrazovce se věnovat maximálně 2 hodiny denně z volného času
- Spát minimálně 7 – 8 hodin nepřerušovaným klidným spánkem (MARINOV, 2011)

3.2 Stravování

Správně se stravovat znamená jíst vše, co potřebujeme, abychom byli zdraví a dobře živení. Jinými slovy získat veškerou energii, kterou tělo potřebuje ke svému

neustálému procesu sebeobnovy. Není důvod, proč by správný způsob stravování měl být nepoživatelný. Zdravé jídlo znamená obvykle též chutné jídlo.

V posledních letech se staly jedním z nejžhavějších témat každodenního života diety. Problém však v této myšlence omezování se v jídle je ten, že samotná strava není jediným tajemstvím pevného zdraví. Pravidelný pohyb, odpočinek a potřebná sebedůvěra k němu přispívají stejnou vahou. Přesto, nebudete-li dbát na zdravý a vyvážený jídelníček, naše tělo pravděpodobně odmítne pracovat na plný výkon.

Každá buňka v našem těle se skládá z molekul, které v ní ještě před rokem nebyly. Všechny pocházejí z jediného zdroje – z naší stravy. Proto v ní musí být obsaženy veškeré vitaminy, minerály, vláknina, esenciální mastné kyseliny, bílkoviny a zdroje energie zajišťující pevné zdraví. Jíst zdravě znamená splnit jediný úkol, sestavit vyvážený jídelníček a dodržovat to, abychom ničeho nejedli přes míru. I když je pravdou, že čas od času neuškodí si dopřát nějaký oblíbený pamlsek. Mezi základní pilíře zdravého jídelníčku je považováno:

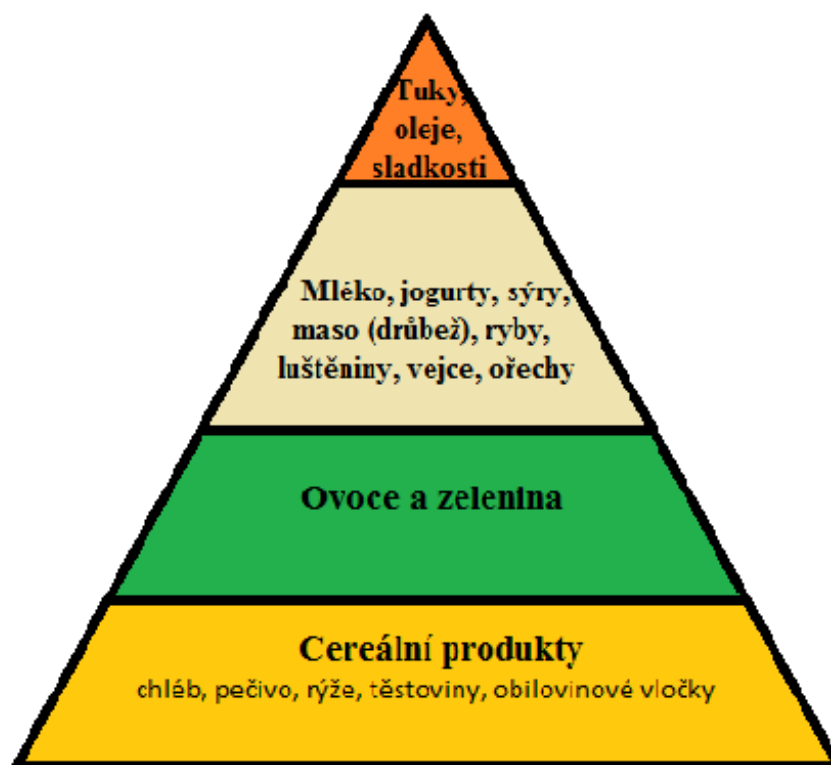
- Denně jíst ovoce a zeleninu
- 50 - 70% denní energetické potřeby zakrýt složitými sacharidy
- Tuky by neměly tvořit více než 30% denního kalorického příjmu
- Nasycené tuky by neměly tvořit více než 10% denního kalorického příjmu
- Vícenenasycené tuky by měly tvořit 3 – 7 % denního kalorického příjmu
- Denní příjem soli by měl být omezen na maximálně 6 g
- Cukry by neměly tvořit víc než 10% našeho denního energetického příjmu
- Jíst alespoň 300 g ryb týdně (BREWER, 1999)

3.2.1 Potravinová pyramida

Poměr složek zdravého jídelníčku lze nejsnáze pochopit z potravinové pyramidy. Jedná se o přehledné a snadno pochopitelné grafické schéma, které vysvětluje, jakým způsobem by měly být konzumovány různé potraviny určitého druhu. Pro tyto účely jsou potraviny sdružovány do základních skupin, ke kterým se přiřadí doporučení jako je konzumovat denně tolik a tolik porcí nebo konzumujte střídavě. Jednotlivé skupiny potravin se pak vrší na sebe tak, že základnu tvoří ty, které se mají konzumovat nejvíce a

postupně se řadí ty, které by měly být konzumovány jen v malých dávkách. (BREWER, 1999)

Obrázek 1: Potravinová pyramida



Zdroj: (FOŘT, 2009)

Základna (největší podíl potravin)

Tuto největší část tvoří cereální produkty, tedy ty, které jsou vyrobené z obilovin. Jsou to potraviny, jako je například chléb a pečivo, rýže, těstoviny, pizza, obilovinné vločky nebo také směsi snídanových cereálií. V těchto potravinách jsou základní živiny bílkoviny, tuky a sacharidy. Je doporučeno konzumovat denně 6 – 11 porcí. Do jedné porce patří například krajíc chleba, 3 lžičky müsli, ½ tmavé housky, 1 lžička vařené rýže/těstovin/nudlí, 100 g vařených brambor.

Druhé patro

Potravin, které sem patří, by měly tvořit druhou nejčastěji používanou skupinu. Jsou rozděleny do dvou samostatných podskupin, které reprezentují zdroje ochranných látek, vitaminů, minerálů a vlákniny. První skupinou je zelenina, které máme denně konzumovat 3 – 5 porcí a druhou skupinou je ovoce 2 – 4 porce. Jedna porce představuje například 2 lžičky zeleniny, malý salát, kousek čerstvého ovoce, 2 lžičky vařeného/konzervovaného ovoce, 100 ml džusu

Třetí patro

V této části jsou zastoupeny dvě samostatné skupiny potravin, které představují základní zdroje bílkovin neboli proteinů. Patří sem mléko, jogurty a sýry (2 - 3 porce) a jako druhá skupina je maso a drůbež, ryby, luštěniny, vejce a ořechy (2 - 3 porce). Příklad porce je 55 – 85 g libového masa/drůbeže bez kůže/tučné ryby, 110 – 140 g bílé ryby (nesmažené), 2 vejce, 300 g vařených fazolí/čočky, 40 g sýru, 1 lžička másla/margarínu, 2 lžičky nízkotučné pomazánky, 1 lžička oleje, 1 lžička majonézy/tučného salátového dresingu

Vrchol pyramidy

Tato poslední část je tvořena potravinami, které se mají konzumovat jen velmi střídavě, jsou zde zahrnuty tuky, oleje a sladkosti. Je to skupina velmi různorodá, a proto ji nelze přesněji charakterizovat. Jedná se například o koláče, sušenky, tučné maso, uzeniny, husté omáčky, mastné šťávy, majonézy, zmrzlina, žervé, hranolky, chipsy apod. (FOŘT, 2004)

3.2.2 Složky zdravé výživy

Sacharidy

Sacharidy nám dodávají nejvíce energie a v ideálním případě by měly tvořit 55 – 60% našeho denního kalorického příjmu. Co nejvíce bychom je měli konzumovat ve formě složitých sacharidů.

Nejjednodušší sacharidy jsou jednoduché cukry (monosacharidy), z nichž nejdůležitější je glukóza (např. hroznový cukr), dalšími je pak galaktóza (např. mléčný

cukr), fruktóza (např. ovocný cukr). Jednoduché cukry se mohou spojovat do cukrů složených (disacharidy). Jejich nejznámějším příkladem je sacharóza, neboli řepný cukr, který je tvořen glukózou a fruktózou, dalšími je pak laktóza (mléčný cukr), maltóza (sladový cukr). Poslední skupinou jsou polysacharidy, mezi ně patří například škrob, glykogen, celulóza. Náš metabolismus vstřebává jednoduché cukry ve střevě do krve v nezměněné podobě. Co se týče disacharidů a polysacharidů (škrobů), ty musí být před tím, než je tělo zpracuje, rozloženy pomocí enzymů, které jsou obsaženy ve slinách a ve střevě, rozloženy na monosacharidy.

Sacharidy podněcují uvolňování serotoninu, což je hormon, který je tvořen v mozku, ten povzbudí člověka k lepší náladě, ale také řídí touhu po jídle. Tím pádem tedy, když jíme stravu, která je bohatá na sacharidy, máme pocit sytosti i při menším množství jídla. Sacharidy též podporují funkci spalování nadbytečných kalorií a zrychlují organismus. Mezi potraviny obsahující vyšší množství sacharidů patří obilniny, upravené například jako kaše, dále také pšeničné otruby, které jsou bohaté na složité sacharidy, celozrnné těstoviny, pečený brambor, ale také tmavý chléb. (BREWER, 1999)

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina, včetně semen, luštěnin a celozrnných obilnin, jsou bohatým zdrojem živin. Obsahují vitaminy, bílkoviny, vlákninu, sacharidy a minerály jako je měď, mangan a jód, dále také rostlinné hormony a esenciální mastné kyseliny.

Tato rostlinná potrava obsahuje nejméně 20 látek, které mají významný vliv na naše celkové zdraví a imunitní systém, přestože nepatří mezi živiny. Tyto látky jsou známy jako fytochemické látky, které jsou například obsaženy v běžně dostupném ovoci a zelenině, jako je meruňka, brokolice, třešně, feromonky, citrusové plody, brusinková šťáva, česnek, cibule, hrozný a další. Značně nedocenenou potravinou z hlediska prospěšnosti zdraví jsou vlašské ořechy, které snižují hladinu cholesterolu v krvi, jsou též bohaté na vitaminy B a E. (BREWER, 1999)

Vláknina

Přestože je vláknina nestravitelná, tvoří důležitou složku naší každodenní stravy. Potrava bohatá na vlákninu pomáhá předcházet zácpám, některým střevním nádorům a syndromu dráždivého tračníku. Vláknina též vstřebává tuky, cukry, bakterie a toxiny ve

střevech a napomáhá snižovat hladinu glukózy a cholesterolu v krvi. V následující tabulce (viz Tabulka 1) jsou zobrazeny příklady potravin, které obsahují větší množství vlákniny. (BREWER, 1999)

Tabulka 1: Množství vlákniny v potravinách

Množství vlákniny na 100 g	
Otruby	40 g
Sušené meruňky	18 g
Hrášek	5 g
Švestky	13 g
Rýže natural	4 g
Tmavý chléb	6 g
Vlašské ořechy	6 g

Zdroj: (BREWER, 1999)

Každá rostlinná strava obsahuje podíl rozpustné i nerozpustné vlákniny, u každého druhu je však značný rozdíl v obsahu. Lze tvrdit, že rozpustná vláknina se zcela rozloží v procesu bakteriálního kvašení v tlustém střevě, kdežto nerozpustná vláknina je vyloučena. Příkladem rozpustné vlákniny jsou potraviny obsahující oves, ječmen, žito, dále také ovoce, zelenina a luštěniny. Na druhou stranu nerozpustná vláknina je obsažena ve pšenici, kukuřici, rýži, těstovinách, ovoci, listové zelenině, luštěninách a dalších. (BREWER, 1999)

Bílkoviny

Po odečtu vody v těle tvoří bílkoviny více než polovinu hmotnosti našeho těla. Každý den, zejména když spíme, je rozloženo a znovu obnoveno zhruba 100 g naší tělesné hmotnosti během nepřetržitého procesu obnovy bílkovinné hmoty.

Pro lidské zdraví má velký význam dvacet aminokyselin, které jsou obsaženy v bílkovinách. Deset z nich si tělo samo nedokáže vytvořit v dostatečném množství, a proto musí být přijímány ve stravě. Důležitou skutečností je, že ovoce a zelenina jsou cenným zdrojem bílkovin, který tělu dodá až 10 % doporučené denní dávky.

Bílkoviny lze rozdělit do dvou skupin a to na bílkoviny první třídy, které obsahují velké množství všech esenciálních aminokyselin (EFA), které získáváme pouze z potravy a bílkoviny druhé třídy, které obsahují jen některé EFA. Bohatým zdrojem bílkovin první třídy je například maso, ryby, vejce a mléčné výrobky, kdežto bílkoviny druhé třídy jsou převážně v zelenině, rýži, fazolích a ořechách. (BREWER, 1999)

Tuky

Nedostatečná znalost úlohy tuků v naší stravě vede často člověka k přesvědčení, že čím více tuky omezíme, tím lépe. Tuky by však měly pokrýt 25 – 30% naší denní energetické potřeby. Konzumace správného množství správných druhů tuků je rozhodující pro dostatečný příjem některých esenciálních mastných kyselin, výstavbu buněk, dostatečný příjem mastných kyselin nezbytných pro centrální nervový systém, ale také že tuky obsahují rozpustné vitaminy A, D a E.

Tuky lze dělit na dvě skupiny, nasycené („špatné“) a nenasycené („dobré“), obecně se dají charakterizovat tak, že nasycené tuky jsou při pokojové teplotě tuhé a jsou živočišného původu, tento typ tuku naše tělo preferuje při ukládání do tukové tkáně a zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. Zatímco nenasycené, tedy mono a vícenasycené tuky, mají tendenci kapalnět a pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi, rovněž také podporují správný růst a vývoj dítěte. Příkladem potravin, které obsahují nasycené tuky je máslo, sádlo, tučné maso, uzeniny, plnotučné mléčné výrobky, ale také kokos, kdežto nenasycené tuky nalezneme v kvalitních rostlinných olejích, ořechách, olejnatých semenech, lososu, makrele a sardinkách. (BREWER, 1999)

Esenciální mastné kyseliny (EFA)

Esenciální mastné kyseliny patří do skupiny vícenasycených tuků, mají velký význam pro člověka, protože tvoří stavební kameny hormonů a jim podobných látek známých jako prostaglandiny. Nedostatek těchto kyselin v těle je spojen s celou řadou nemocí od suché, svědivé či zapálené kůže až po hormonální problémy, jako je akné, nemoci prostaty a další. Naše tělo si je nedokáže samo vytvořit, je tedy nutné, přijímat je v potravě.

EFA jsou obsaženy v běžných potravinách, jako jsou například ořechy, semena, listová zelenina, tučné ryby a celozrnné obilniny. Jejich příjem lze také zvýšit užíváním přípravků jako je pupalkový olej, olej ze semen bratrnáku, lněném oleji a řepkovém oleji. (BREWER, 1999)

Vitaminy

Tyto přirozeně se vyskytující organické látky jsou pro náš organismus zcela nezbytné. Naše tělo si je dokáže buď vyrobit v malém množství, které je však nedostatečné pro naši potřebu, nebo je vůbec neumí vyrobit, a proto je nutné je přijímat v potravě.

Vitaminy dělíme do dvou hlavních skupin a to na ty, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E a K), takové se ukládají v těle a to zejména v játrech. Do druhé skupiny patří ty, které jsou rozpustné ve vodě (řady B a C), jenž snadno odcházejí močí.

Největší potřeba vitamínu v těle je vitamin C, jelikož působí jako silný antioxidant a je nezbytný pro zdravou kůži, kosti, zuby a pro rozmnožování. Nejvíce ho najdeme v černém rybízu, kiwi, citrusu, mangu, jahodách a překvapivě i v bramborách. Dalším je vitamin B, který je nezbytný pro získávání energie z cukru v krvi, nachází se v potravinách jak rostlinného, tak živočišného původu a kromě tuků ho najdeme prakticky všude. Vitamin E chrání tělesný tuk a posiluje svalová vlákna a imunitu. Je ovšem mnoho dalších vitamínů, které jsou důležité pro naše tělo, avšak tyto již jmenované jsou považovány za nejdůležitější. (BREWER, 1999)

Minerální látky

Minerály a stopové prvky můžeme získávat pouze ze stravy a jejich množství v produktech závisí na kvalitě půdy, z níž produkt vzešel. Většina minerálů je v našem těle v kostře. Mají množství funkcí jako je vápník, hořčík a fosforečnany, které pomáhají při stavbě těla, například posilují zuby a kosti, dále také sodík, draslík a vápník, kteří pomáhají udržovat normální buněčné funkce. Měď, železo, hořčík, mangan, molybden, selen a zinek působí při tvorbě enzymů, chrom a jód zajišťují normální funkci hormonů. Mezi některé důležité minerální látky patří:

- **Vápník** - tohoto minerálu je potřeba okolo 800 – 1200 mg/den, pomáhá nám udržovat tělesnou strukturu a působí při řízení nervů, svalových stahů a produkci energie. Je

velmi potřebný ke srážlivosti krve, při působení některých enzymů a imunitních funkcí. Pozor však, vysoké dávky jsou spojeny s rizikem tvorby ledvinových kamenů., mezi jeho cenné zdroje patří mléčné výrobky, zelená listová zelenina, losos, ořechy, semena, luštěniny a vejce.

- **Hořčík** - hořčíku je potřeba okolo 300 – 350 g denně, udržuje totiž naši elektrickou stabilitu buněk, řídí srdeční tep a je nezbytný pro každou větší metabolickou reakci. Je obsažen převážně v sojových bobech, plodech moře, ořechách, mořských řasách, mléčných výrobcích a tmavě zelené listové zelenině.
- **Chrom** - tento minerál potřebuje člověk díky vytváření složité substance zvané faktor tolerance glukózy, která pomáhá řídit metabolismus. Je ho potřeba cca 50 – 200 g denně. Jeho obsahem jsou například pivovarské kvasnice, vaječný žloutek, červené maso, sýr, ovoce a ovocný džus, celozrnné obilniny, černý pepř a tymián.
- **Železo** - železa dospělý člověk nepotřebuje denně velké množství, avšak je nezbytné pro tvorbu hemoglobinu, který pomáhá přenášet kyslík a kysličník uhličitý po celém těle. Účastní se mnoha reakcí, které souvisejí s produkcí energie a imunitou. Je obsaženo v mořských korýších, rybách, pivovarských kvasnicích, vnitřnostech a v červeném mase. (BREWER, 1999)

3.2.3 Nemoci spojené se špatným stravováním

Obezita

Obezita je nemoc, která aktivuje další nemoci. Toto onemocnění nebolí, zhoršuje však kvalitu a zkracuje délku života. Rozvíjí se většinou postupně, začíná v dětství a často přechází do dospělosti. Příčinou obezity je nadměrné hromadění tukové tkáně, která je energetickou rezervou organismu. Tu získává organismus z výživy a využívá ji včetně všech dalších výživových látek k zajištění života, v dětství hlavně k růstu a vývoji jednotlivých orgánů a jejich funkcí. Vyšší příjem energie, než který organismus potřebuje, vede k nerovnováze a odráží se jejím ukládáním do tukové tkáně. V období nedostatku potravy, tudíž i energie, se uvolňuje z tukových zásob organismu a pomáhá tak zajišťovat jeho přežití. (MARINOV, 2011)

Abychom mohli zjistit, zda je dítě obézní či nikoliv, lze to nejlépe zjistit podle jeho tělesné váhy a výšky. Díky těmto dvěma faktorům vznikl ukazatel (index), který odhalí, zda určitý jedinec netrpí nadváhou či dokonce obezitou.

- **BMI (Body Mass Index)**

Tento index, někdy také nazýván Queteletův index, je v současné době nejčastěji používaným a také velmi známým ukazatelem. Vypočítá se jako podíl hmotnosti v kilogramech k druhé mocnině výšky jedince v metrech, jednotkou je tedy kg/m^2 . (VÍTEK, 2008)

Tabulka 2: Mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity podle BMI

Klasifikace	BMI (kg/m^2)
Podváha	< 18,5
Těžká podváha	< 16,00
Středně těžká podváha	16,00 – 16,99
Mírná podváha	17,00 – 18,49
Fyziologické rozmezí	18,50 – 24,99
Nadváha	25,00 – 29,99
Obezita	$\geq 30,00$
1. Stupně	30,00 – 34,99
2. Stupně	35,00 – 39,99
3. Stupně	$\geq 40,00$

Zdroj: (VÍTEK, 2008)

Podle tabulky (viz Tabulka 2) můžeme vidět, že základním dělením podle BMI je podváha, fyziologické rozmezí, nadváha a obezita. Jednotlivá stádia jsou pak rozdělena do více stupňů, jenž mohou lépe charakterizovat konkrétní váhový stav jedince a určit, zda patří do rizikové skupiny, či do normy fyziologicky zdravého rozmezí.

Tento způsob je zřejmě nejrozšířenější, je ale zatížen určitým zkrácením, zejména u jedinců s větším objemem svalové hmoty, jelikož hmotnost, která je užívána v tomto vzorci, zahrnuje samozřejmě tukovou, kostní, ale přirozeně i svalovou tkáň.

(VÍTEK, 2008)

- **WHR (waist-to-hip ratio)**

Jinou možností, jak měřit obezitu je poměr obvodu pasu ku obvodu boků, který zohledňuje vliv distribuce tukové tkáně. Je totiž známo, že břišní (nazýván také jako mužský) typ obezity je podstatně rizikovější než typ gynoidní (nazýván také jako ženský) s maximem ukládání tuků v oblasti boků. Z těchto důvodů mají muži tento poměr vyšší než ženy a tedy pro každé pohlaví existují odlišné „fyziologické“ hodnoty. (VÍTEK, 2008)

Tabulka 3: Obezita podle indexu WHR

	WHR
Muži	< 0,95
Ženy	< 0,85

Zdroj: (VÍTEK, 2008)

- **Měření obvodu pasu**

Na základě posledních studií se ukazuje, že pro hodnocení obezity postačuje pouhé měření obvodu pasu. Proto se nověji používá pro určování zdravotních rizik spojených s obezitou tento parametr stále častěji. Za nebezpečný, z pohledu možného rozvoje tzv. metabolického syndromu, se považuje obvod pasu 98 cm u mužů a 88 cm u žen. Je ovšem pravděpodobné, že i tato kritéria se časem ještě dále zpřísní. (VÍTEK, 2008)

Cukrovka

Cukrovka (Diabetes mellitus) je onemocnění, při kterém náš organismus není schopen dodávat dostatečné množství inzulínu, bez kterého naše buňky nedokážou získat energii z potravy. Lidé s cukrovkou nemohou využívat svou krevní glukózu, kterou získáváme většinou z jídla, které sníme. Nedostatek inzulínu způsobuje u člověka vzestup hladiny cukru v krvi a dalším závažným důsledkům. (OBEZITA.CZ, 2015)

- **Cukrovka 1. typu**

Tento typ se může vyskytnout v každém věku, ale většinou jsou jím postiženy děti nebo mladí dospělí. Léčba je založena na injekčních aplikacích inzulínu, bez kterého by diabetici nepřežili.

- **Cukrovka 2. typu**

Tento typ cukrovky se objevuje spíše u lidí starších 45 let. Tito jedinci převážně trpí nadváhou či obezitou, které právě toto onemocnění způsobují. Podle vážnosti onemocnění buď stačí člověku držet pouze dieta a zvýšit pohybovou aktivitu nebo v horších případech musí brát tablety či dokonce inzulin. Tento typ se bohužel čím dál více vyskytuje i u mladších jedinců, u kterých je to převážně způsobeno špatnou životosprávou. (OBEZITA.CZ., 2015)

Mentální anorexie

Tato nemoc se bohužel čím dál více rozšiřuje mezi mladými lidmi, převážně u dívek, které touží po tom, aby se mohly vyrovnat současnému ideálu vyhublé modelky. Jedinci, kteří trpí touto nemocí, buď trvale omezují příjem potravy, nebo střídavě omezují potravu, a pak se přejídají a následně vyprazdňují. Při této nemoci má člověk obrovský strach ze zvýšení jeho hmotnosti nebo přibývání tuku, i když už je například ve stádiu podvýživy. Svě tělo vnímá velmi nepřiměřeně a stále si myslí, že jeho tělesné tvary jsou příliš robustní a hmotnost je stále moc vysoká. Nedokážou uznat, jak vážný je jejich momentální stav a snaží se svému okolí vnutit, že jsou naprosto v pořádku. Velkým ukazatelem této nemoci je, že hmotnost člověka je nižší než 85% normální tělesné hmotnosti a doslova umírají hladem. (CLARK, 2000)

Znaky a symptomy anorexie:

- Výrazná ztráta hmotnosti
- Zranění z přetěžování a únavové zlomeniny
- Ztráta menstruačního cyklu
- Ztráta vlasů
- Růst jemných chloupků, pozorovatelných na obličeji a pažích
- Studené ruce a nohy a zvýšená citlivost na chlad
- Závratě
- Neschopnost koncentrace
- Nízká tepová frekvence
- Hyperaktivita, příliš velké tréninkové dávky
- Časté diskuse o vlastní tloušťce a ošklivé postavě
- Opakované vyjadřování strachu z obezity

- Nošení volného oděvu zakrývajícího abnormální štíhlost
- Nervozita v čase jídla, vyhýbání se stravování na veřejnosti
- Stravovací rituály, jako krájení potravy na malé kousky a hraní si s nimi
- Asociální chování, izolování se od rodiny a přátel
- Nadměrné studium či pracovní zatížení, přílišná sebekritičnost
- Emotivnost, plačtivost, upjatost, přecitlivělost, nervozita (CLARK, 2000)

Bulimie

Při této nemoci člověk trpí takzvanými záchvaty přejídání, při kterých v krátké době sní velké množství jídla, kterého se vzápětí snaží zbavit pročišťováním s pomocí zvracení, projímadel nebo případně používá jiný způsob, kterým chce zabránit zvýšení hmotnosti, jako je nadměrné cvičení. Jeho nárazové přejídání a vyprazdňování v průměru je častější než dvakrát týdně po dobu třech měsíců. Jeho sebehodnocení a sebeúcta je založeno na tvaru těla a tělesné hmotnosti. (MALONEY, KRANZ, 1997)

Bulimie oproti anorexii není zase tak snadno rozpoznatelná. Osoba, která jí trpí, může před vámi sníst velkou porci, a pak spěchá na toalety a vy slyšíte jen tekoucí vodu, která má přehlušit zvuk zvracení.

Následující seznam popisuje příznaky bulimie:

- Slabost, bolesti hlavy, závratě
- Časté změny hmotnosti v důsledku střídání přejídání a půstů
- Obtíže s polykáním a udržení potravy, poškození jícnu
- Nateklé uzliny
- Časté zvracení
- Zarudlé oči
- Poškozená zubní sklovina z častého styku s trávícími kyselinami
- Podivné chování související se stravováním v tajnosti
- Časté odchody do koupelny ihned po jídle
- Nepřirozený zájem o hmotnost, tvar těla a fyzický vzhled
- Konzumace obrovských porcí jídla bez přibírání na váze
- Nadměrné nucení se do cvičení nad rámec normálního tréninku
- Deprese (CLARK, 2000)

3.3 Volný čas

Pojem „volný čas“ lze charakterizovat jako čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.

Funkce volného času:

- odpočinek – regenerace pracovní síly
- zábava – regenerace duševních sil
- rozvoj osobnosti – spoluúčast na vytváření kultury

(HOFBAUER, 2004)

3.3.1 Organizovanost výchovného působení ve volném čase

Činnost spontánní

Tato činnost se uskutečňuje ve skupině nebo individuálně právě podle aktuálního zájmu účastníků. Je jak pedagogicky, tak výchovně ovlivňována nepřímo. Jsou přístupné pro všechny, kteří se jí chtějí zúčastnit, není zde stanoven čas začátku ani konce. Jde například o aktivity v přírodě, na otevřených hřištích či sportovištích nebo také v čítárnách či knihovnách. Může zde být přítomen pedagogický pracovník, který funguje pouze jako rádce, konzultant nebo motivující činitel, který také zajišťuje bezpečnost účastníků. (HOFBAUER, 2004)

Zájmová činnost příležitostná

Zahrnují se sem aktivity rekreační, oddechové nebo vzdělávací, které jsou organizované, jednorázové i cyklické. Jedná se například o cyklus přednášek a poznávací soutěže, sportovní turnaje, závody, koncerty, také divadelní a jiná představení, exkurze, výlety zájezdy či turistické aktivity. Činnost musí být časově ohraničena a přímo řízena pedagogem, za spoluúčasti dětí a mládeže. Může se uskutečňovat v místním, regionálním, celostátním i dokonce mezinárodním měřítku. (HOFBAUER, 2004)

Zájmová činnost pravidelná

Jedná se o aktivitu, která se odehrává celoročně v pravidelných intervalech, jednou či několikrát do týdne. Probíhá pod vedením zkušeného a kvalifikovaného vedoucího. Cílem je osvojit si nové vědomosti, dovednosti a prohloubit kladný vztah k předmětu zájmu. Na závěr školního roku je většinou zpravidla uspořádané vystoupení, přehlídka či sportovní akce, kde rodiče mohou vidět, co se děti během celého roku naučily a ty po té dostávají osvědčení o činnosti. (HOFBAUER, 2004)

3.4 Výchova

Velmi úzce souvisí s volným časem také výchova. Rodina je nejdůležitějším faktorem působícím na dítě od nejranějšího věku. Má výrazný podíl na utváření jeho osobnosti. Lze tvrdit, že většina vlastností, názorů a také životní styl jsou ovlivněny rodinnou výchovou. Na způsob výchovy v rodině působí celá řada faktorů jako je sociální postavení rodičů, jejich věk, vzdělání a kulturnost, také početnost rodiny, způsob výchovy, nejednotnost výchovného působení, kdy rodiče jsou jednou velice přísní a podruhé příliš shovívaví či lhostejní. (MARTÍNEK, 2009)

3.4.1 Výchova formální

Možno ji chápat jako systém aktivit, které jsou uskutečňovány ve školách nebo v odborných vzdělávacích zařízeních. Je buď zajišťována, nebo podporována státem a věkově odstupňována od základního až po vysokoškolské vzdělání. Jako zakončení formálního stupně vzdělávání se potvrzuje dokladem o absolvování. Je zde zahrnuto tradiční vzdělávání uskutečňované ve škole, dálkové studium na středních i vysokých školách, distanční vzdělávání, které je zprostředkované médii. (HOFBAUER, 2004)

3.4.2 Výchova informální

Tato forma učení vyplývá z každodenního života, kdy se dostáváme do styku s rodinou, prací, přáteli, vznikajícími skupinami dětí a mládeže, médii a vlivy dalších činitelů, kteří působí v našem nejbližším okolí. Většinou vzniká nezáměrně, neorganizovaně, je nesystematické a nekoordinované. (HOFBAUER, 2004)

3.4.3 Výchova neformální

Je to cílená a strukturovaná aktivita, jež je mimo formální systém. Pravidlem je, že neprobíhá ve škole nebo v nějakém odborném vzdělávacím zařízení a nebývá zakončena udělením osvědčení. Jako příklad je nějaká činnost v zájmovém útvaru, jako je zájmový kroužek, umělecký soubor nebo také sportovní družstvo a členství ve sdružení dětí a mládeže. (HOFBAUER, 2004)

3.5 Sociálně patologické jevy

3.5.1 Krádež

Zcizení cizí věci nelze vždy označit za krádež. V předškolním a někdy i mladším školním věku se setkáváme s příležitostným, vlastně ani ne zcela uvědomělým zcizením nějakého předmětu či hračky, která se dítěti zalíbí a to podle svého nutkání za každou cenu onu určitou věc vlastnit. V tomto případě tento čin vůbec neplánuje a jedná se spíše o zkratovité jednání.

O tzv. pravé krádeži můžeme mluvit tehdy, když dítě či mladistvý odcizí nějaký předmět vědomě a plně si přitom uvědomuje nesprávnost svého chování. Většina krádeží způsobených v dětském či mladistvém věku není důvodem nějakého psychiatrického onemocnění, ale spíše je to zapříčiněno prostředím, kde dítě vyrůstá, partou či nevýhodným postavením v kolektivu dětí.

Co se týče prostředí, kde dítě vyrůstá, jsou i takové rodiny, ve kterých krádež není považována za něco zvláštního, ale je spíše brána jako něco, co rodině prospěje. Tímto přístupem lze také říci, že dítě je vlastně obětí svých rodičů, kdy si myslí, že dělá něco dobrého, ale přitom to tak vůbec není. Řešením tohoto problému výchovy pak spadá pod orgány pečující o děti a mládež. Rovněž nespoutaná touha může člověka vést ke krádeži, například když určitou věc mají spolužáci a dítě ví, že tuto věc nemůže dostat od svých rodičů. Ale také nesprávná parta dovede dítě ke krádeži, zvláště pak k získání peněz pro zakoupení nějaké drogy. (MARTÍNEK, 2009)

3.5.2 Záškoláctví

V současné moderní době je to jeden z nejzávažnějších problémů, jak na základních, tak i na středních školách. Mezi časté důvody nedokončení všech devíti ročníků základní školy právě patří záškoláctví a časté absence.

Možno tento pojem charakterizovat jako úmyslné zameškávání školního vyučování, kdy žák o své vlastní vůli, ve většině případů bez vědomí rodičů, nechodí do školy a neplní školní docházku. Jde o jednu z typických poruch chování, kdy se jedná o absenci ve škole bez řádného omluvení rodiči či lékaři. Příčiny záškoláctví lze rozdělit na dvě základní skupiny:

- Záškoláctví impulzivního charakteru
- Záškoláctví účelové, plánované

V případě záškoláctví impulzivního charakteru, dítě předem neplánuje, že nepůjde do školy, reaguje až náhle, nepromyšleně nebo dokonce odejde v průběhu vyučování. Takové záškoláctví může trvat i několik dnů, dokud rodiče nezjistí, že dítě do školy nechodí. Ze strachu z následků dítě v tomto činu pokračuje, protože již neví, jak může vzniklou situaci vyřešit.

Druhý případ záškoláctví se objevuje v situaci, kdy dítě či mladistvý se chce vyhnout nějakému zkoušení, písemné práci, neoblíbenému předmětu nebo vyučujícímu. Tyto příčiny lze shrnout do tří skupin:

- Negativní vztah ke škole
- Vliv rodinného prostředí
- Trávení volného času a vliv party (MARTÍNEK, 2009)

3.5.3 Útěky a toulky

Útěky ze školy nebo z domova mohou být projevem jednak psychického onemocnění, častěji však bývají způsobeny špatnou adaptací dítěte nebo nevhodným prostředím, kde vyrůstá. V mnoha případech mají impulzivní ráz, kdy nejsou ničím motivovány, dítě utíká, aniž by svůj čin předem připravovalo nebo plánovalo. Při tomto činu je dítě velmi často nedostatečně oblečené a bez jídla. Hrozí zde tedy nebezpečí nachladnutí, omrznutí či nadměrnému vyčerpání.

Další příčinou útěku může být u některých jedinců i touha po dobrodružství a tím se zviditelnit mezi vrstevníky. Takové dítě či mladistvý se nezalekne krádeží, vloupání se do různých objektů nebo zcizování motorových vozidel a jejich řízení bez řidičského oprávnění. Tyto útěky jsou dlouhodobě plánované a jedinec většinou neutíká sám. Z těchto důvodů je velmi důležité to, aby především rodič měl skutečnou představu o tom, s kým se jeho dítě stýká a kam chodí ve chvílích volna.

Reaktivní útěky jsou u dětí a mladistvých nejčastější. Jedná se většinou o zkratovou reakci na nepříjemnou situaci ve škole nebo i v domácím prostředí, v níž dítě nevidí východisko. V těchto případech dítě uteče, většinou se však schovává někde poblíž domova, někdy i přímo v domě, ale také může vyhledat své prarodiče či jiné blízké příbuzné, u kterých pocítí bezpečí, důvěru a ochranu. Častým případem jsou útěky stereotypního typu, kdy je narušena vazba mezi dítětem a rodiči, většinou se to stává v rozvrácených rodinách.

Rozdíl mezi útekem a toulkou je, že toulky navazují na útek. Trvají delší dobu a jsou většinou spojeny se záškoláctvím. I když existují i případy, kdy dítě při toulce navštěvuje školu, avšak domů se nevrací. Tento čin většinou končí vypátráním dítěte policií. Nejčastěji k nim dochází u dětí, které nemají vytvořen vztah k domovu, nejčastěji jsou to ti jedinci, kteří jsou citově chladní s naprosto bezhraničním chováním. Toulky bývají často promyšlené, dítě si dopředu naplánuje, kam půjde, vymyslí si dokonce i detailní plán, jak se kam dostane a kde sežene peníze na případnou obživu.

Po nalezení dítěte po toulce je nutná podrobná lékařská prohlídka a následná terapeutická péče. Hlavním úkolem je zjistit, co bylo důvodem tohoto činu.

(MARTÍNEK, 2009)

3.5.4 Agresivita a šikana

Agresivita

Každý člověk je vybaven určitou mírou agresivity, jinak by neměl ve společnosti šanci na přežití. Lze tento pojem charakterizovat jako útočnost, postoj nebo vnitřní pohotovost k agresi. Je to vlastně schopnost organismu soustředit síly k zápasu s cílem dosažení nějakého cíle a schopnost vzdorovat těžkostem. Člověk, který má v sobě vysokou míru agresivity je náchylný v různých situacích jednat agresivně, sám se tomu bohužel

neubrání. Tito lidé jsou velmi rychle také urážliví, vztahovační a komunikace s nimi bývá obtížná. Naopak člověk s nízkou mírou agresivity je většinou schopen ve vypjatých situacích dojít ke kompromisu, dohodě a smíru. V okolí na nás působí jako člověk s diplomatickým chováním, je velmi komunikativní a společenský.

Jaké jsou tedy hlavní příčiny agresivity u jedince? Velmi výraznou roli hrají genetické faktory, některé výzkumy uvádí, že až z 60% je její míra dědičná. Ve společnosti často můžeme slyšet názor, že „viníkem“ agresivity je muž, tedy otec. Praxe však dokazuje to, že daleko větší problémy s agresivitou mají děti, které jsou například vychovávány s tzv. skrytě agresivní matkou. Což znamená, že tato matka před cizí osobou např. učitelkou, odmítá jakékoliv potrestání svého dítěte za jeho špatný čin, její výpověď a přesvědčení o tom, že na dítě nikdy nesáhne, je velmi přesvědčivá. Avšak velmi ráda používá větu: „Jen počkej, až táta přijde, on si to s tebou vyřídí.“ Po příchodu otce mu barvitě vylíčí, co jejich dítě udělalo a ten ho následně potrestá. Matka tedy přenáší zodpovědnost za trestání na otce. Ve škole je pak tento jedinec vznětlivý a každý sebemenší podnět ho dokáže dovést k výbuchu vzteku. Další zvýšenou agresivitu můžeme očekávat také u jedince, u něhož agresivita slouží k dosažení vytyčeného cíle. Každé dítě ve věku zhruba tří let se začíná chovat přirozeně agresivně, dítě projevuje touhu se prosadit, dát o sobě vědět. (MARTÍNEK, 2009)

Šikana

Pojmem šikana se ve školách rozumí situace, kdy jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně týrá spolužáka nebo dokonce i spolužáky a používá při tom agresi či manipulaci. Jak tedy přesněji rozpoznat šikanu, existují pro to základní podmínky:

- vždy jde o převahu síly nad obětí
- oběť vnímá útok jako nepříjemný
- dlouhodobost ale i krátkodobost útoku

Vztah mezi agresorem a obětí je často až překvapivě silný, příčinou může být absence citových vztahů, které jedinec nahrazuje intenzivním vztahem navázaným prostřednictvím šikany. Agresory jsou většinou starší a fyzicky vyspělejší jedinci, často také pocházejí z prostředí, kde agrese je prostředkem jednání. K důvodu šikany je mnohdy vede zakomplexovanost, nedostatek sebevědomí a nejistota. Obětí bývá častokrát jedinec,

který je nějak odlišný od ostatních. Příkladem je člověk úzkostný, plachý, rasově či národnostně odlišný nebo i jedinec, který přišel do třídy jako nový.

Mezi formy šikany se řadí ignorování oběti, její izolace, pomlouvání a zesměšňování, vyhrožování, krádež věcí a jejich poškozování, v horším případě se jedná o fyzické násilí. Novinkou je také tzv. kyberšikana, která využívá moderní technologie, jako jsou mobilní telefony, kamery, fotoaparáty a internet. Prostřednictvím těchto vymožeností může například jedinec vyfotit či natočit oběť v ponižující situaci a tu pak následně zveřejní na internetu. (MARTÍNEK, 2009)

3.5.5 Alkohol a drogy

Děti jsou vůči alkoholu a drogám mnohem citlivější než dospělí, k otravě jim stačí podstatně menší množství. Avšak na druhou stranu, děti berou většinou jen malé dávky, jejichž účinky jsou málo zřetelné. Mezi hlavní známky toho, že dítě zneužívá alkohol či drogy patří:

- Ubývání alkoholu a prášků v domácnosti, ztráty peněz a cennějších předmětů
 - Změna přátel a kamarádů, kteří se snaží vyhýbat rodičům toho kamaráda, zvláště pak u těch více rizikových, kteří jsou starší a mají s drogou či alkoholem zkušenosti
 - Blízcí přátelé, kteří užívají alkohol nebo drogy
 - Zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek
 - Náhlé zhoršení školního prospěchu, ztráta zájmu o učení
 - Podrážděnost, přecitlivělost, tendence vyhýbat se rodičům a v konfliktech odcházet z domova
 - Ztráta zájmu o hodnoty, myšlenky, zájmy a lidi, které dítě dříve považovalo za důležité
 - Tajnůstkářství, tajemné telefonní hovory, lhaní, rozporná tvrzení
 - Problémy s úřady a se zákonem, drobné krádeže v samoobsluze, výtržnictví, rvačky
- (NEŠPOR, CSÉMY, 1992)

Alkohol

Alkohol je považován za jednoduchou chemickou látku, která snadno proniká k různým orgánům včetně mozku. Její obsah v alkoholických nápojích kolísá zhruba

od 2 – 3% (pivo) do asi 40% v destilátech. Důležitá není pouze koncentrace alkoholu, ale také množství, které člověk požije. Jako příkladem je, že v jednom 12% pivu je zhruba stejně alkoholu jako ve 2 dcl vína nebo 0,5 dcl destilátu.

Alkohol pro děti a mladistvé je mnohem nebezpečnější než pro dospělé. Hlavním důvodem je, že jejich játra nejsou schopna ho odbourávat v takové míře, jako u dospělých a navíc mají menší tělesnou hmotnost. Dokonce i malé množství alkoholu může vyvolat u dětí nebezpečné otravy. Návyk na alkohol se u dětí a mladých lidí vytváří velmi rychle. Proto bývá zvykem v civilizovaných společnostech děti a mladistvé před alkoholem chránit.

V České republice je povoleno prodávat alkoholické nápoje od 18ti let, avšak ani to se nedodrhuje. Pro zdravého dospělého člověka je bezpečnou dávkou alkoholu kolem 20 g 100% lihu za den, neboli 16 g pro ženu a 24 g pro muže. To lze vyjádřit zhruba jako půl litru piva nebo 2 dcl vína. (NEŠPOR, CSÉMY, 1992)

Drogy

Pojem droga lze charakterizovat, jako chemickou nebo přírodní látku, která mění tělesný nebo duševní stav člověka. Mezi nejčastěji užívané patří ty, které ovlivňují duševní stav člověka, který v nich hledá svobodu, jedinečnost a odtrhnutí se od běžného života. Droga je návyková látka, která vytvoří iluze, že ji člověk potřebuje k tomu, aby uspokojil svoji potřebu či schopnost, kterou v normálním stavu nemá. (NEŠPOR, CSÉMY, 1992)

Dělení drog je složité, jelikož je můžeme dělit podle mnoha hledisek, jako nejlépe pochopitelné je dělení podle účinků, které vyvolávají na:

- Drogy stimulační, povzbuzující
- Drogy tlumivé, uklidňující, tišící
- Drogy halucinogenní

Mezi drogy stimulační nebo také povzbuzující patří ty, které dodávají člověku energii, zbavují je únavy, zábran v komunikaci a nesmělosti. Mezi ně můžeme řadit i kávu nebo čaj, ty však jsou velmi slabé oproti těm tvrdším jako je pervitin, amfetamin a kokain.

Drogy tlumivé jsou ty, které člověk vyhledává kvůli svému otupení, uklidnění či utišení nějaké bolesti. Nelze proto říci, že po takovýchto drogách sahá pouze tzv. feťák. Mezi takové patří například heroin, buprenorfin, ale mohou to být také prášky na spaní neboli sedativa či léky proti úzkosti jako je Neurol, Diazepam a Lexaurin. Tyto látky

vyvolávají v člověku velmi rychle závislost jak duševní, tak tělesnou, jelikož se bez nich cítí jedinec hůře, než kdy je začal užívat.

Poslední skupinou jsou drogy halucinogenní, které v člověku vyvolávají zkreslující představu o tom, co vidíme, cítíme, vnímáme a prožíváme. Mezi silnější halucinogeny patří LSD či lysohlávky a mezi ty slabší se zařazují produkty z konopí jako je marihuana či hašiš, které sice mohou vyvolat závislost, ale většinou takovou, že uživatel se s ní umí vyrovnat a dokáže s ní žít, aniž by pociťoval, že mu škodí. Velkým rizikem u těchto drog je fakt, že mohou poškodit psychické zdraví a rovnováhu uživatele.

(NÁVYKOVÉ LÁTKY.CZ, 2014)

4 Vlastní zpracování

4.1 Cíl

Cílem vlastního zpracování bude analýza 3. základní školy v Rakovníku z hlediska aplikace zdravého životního stylu a také jejího financování. Další část bude věnována stravování ve školní jídelně a její snaha podpořit zdravé stravovací návyky ve škole. Na závěr pak bude provedena analýza BMI pomocí dotazníkového šetření, která bude zjišťovat efekt zdraví.

4.2 Metodika

Z hlediska metodiky vlastního zpracování, bude založena na průzkumu v terénu, založeném na přímém pozorování, rozhovorech a dotazníkovém šetření. Získané podklady, budou pak následně zpracovány a prezentovány ve zhodnocení výsledků. V závěru práce bude shrnutí celého výzkumu a výsledků.

4.3 Město Rakovník

Královské město Rakovník leží ve Středočeském kraji západně od Prahy (cca 60 km vzdálenost) s počtem obyvatel 16 289 a rozlohou 1 850 ha, je považováno za největší město rakovnického regionu. Soustřeďuje se tady většina úřadů, průmyslu, škol, zdravotnických, kulturních a sportovních zařízení. Je proslaveno nejen díky svému současnému průmyslu, ale i dlouhodobou tradicí chmelařství a výroby piva. V nejbližším okolí se považuje za výchozí bod pro turisty a to nejen díky svým historickým památkám, ale také i zásluhou své okolní krajiny, která je svou krásou převážně navštěvována cykloturisty.

4.3.1 Školství

Toto město nabízí velmi široký výběr jak mateřských škol, tak základních a středních škol. V současnosti se zde nachází sedm mateřských škol a tři základní školy, jejichž zřizovatelem je samotné město. Rovněž tady sídlí jedno gymnázium, 4 střední školy

s nejrůznějším zaměřením a nachází se zde jedna speciální škola. Co se týče nejmenších dětí, jsou tu od 18 měsíců do 3 let věku k dispozici jesle, jejichž provoz je financován z rozpočtu města. Vlohy umělecky nadaných dětí pomáhá rozvíjet základní umělecká škola, která nabízí žákům řadu kroužků a zájmových činností. Na mimoškolních aktivitách se podílí i místní dům dětí a mládeže.

Mateřské školy zřizované městem Rakovník:

- Mateřská škola V Parku
- Mateřská škola Klicperova
- Mateřská škola Průběžná
- Mateřská škola Šamotka
- 1. mateřská škola Rakovník
- Mateřská škola V Lukách
- Mateřská škola Vinohrady

Základní školy:

- 1. základní škola
- 2. základní škola
- 3. základní škola

Střední veřejné školy v Rakovníku zřizované Středočeským krajem:

- Střední zemědělská škola
- Gymnázium Zikmunda Wintra
- Masarykova obchodní akademie
- Integrovaná střední škola

Příspěvkové organizace:

- Střední škola, Základní škola a Mateřská škola Rakovník
- Střední průmyslová škola Emila Kolbena Rakovník

4.4 3. základní škola v Rakovníku

Tato veřejná základní škola se nachází ve městě Rakovník na adrese Okružní 2331, je úplnou školou s 9 postupnými ročníky a byla zařazena do sítě škol od 1.9.1998. Škola se nachází v klidné části na jižním okraji města a její dostupnost je zajištěna jak MHD (Městskou hromadnou dopravou), tak smluvními autobusy. Kapacita školy je 1000 žáků a jejím zřizovatelem je Město Rakovník. Současným ředitelem je Mgr. Jan Křikava, který má pod sebou dvě zástupkyně Mgr. Irenu Náprstkovou a Irenu Hadrbolecovou.

Sdružuje se zde základní škola pro 1. – 9. ročník, školní družina a školní klub, navíc je tu také školní jídelna a knihovna.

Tabulka 4: Počet žáků za školní rok 2014/2015

Stupeň	Počet žáků
I. stupeň	439
II. stupeň	264
Celkem	703

Zdroj: Výroční zpráva 3. ZŠ

4.4.1 Vybavení školy

Prostorové

Celá budova školy je tvořena čtyřmi propojenými pavilony, ve kterých se nachází 51 učeben z toho 12 odborných (např. pro výuku Fyziky, Chemie, Výtvarné výchovy apod.), také se zde nachází školní kuchyně, dílny, keramická dílna, dvě tělocvičny, venkovní hřiště s umělým a antukovým povrchem a dokonce i dětmi oblíbená školní zahrada.

Materiální a technické

Škola je velmi dobře vybavena učebnicemi a učebními pomůckami. Pro rozšířenější studium a práci žáků i pedagogů je k dispozici v budově dobře vybavená knihovna se studovnou. Po technické stránce disponuje s kvalitně vybavenými učebnami českého

jazyka, výtvarné a hudební výchovy, fyziky, chemie, přírodopisu, zeměpisu, dílen, učebnou domácích nauk a keramickou dílnou.

Prioritou školy je postupná modernizace materiálního vybavení tříd, v současnosti mají zde dvě učebny interaktivní tabule, další učebny jsou vybaveny datovými projektory a učitelským počítačem. Díky čerpání prostředků v rámci projektu EU peníze školám bylo velmi výrazně kvalitativně a kvantitativně posíleno vybavení v oblasti ICT techniky. Škola je připojena k internetu prostřednictvím optické sítě (CBCnet). Nachází se zde tři počítačové učebny, z nichž první učebna má 14 žákovských stanic a jednu učitelskou, druhá pak má 22 žákovských a 1 učitelskou stanici a poslední učebna obsahuje pouze 13 žákovských stanic. Celkový počet počítačů ve škole je 161.

Tabulka 5: Přehled multimediálních zařízení ve škole

Typ zařízení	Počet
Dataprojektor	29
Velkoplošná obrazovka	2
Digitální fotoaparát	3
Vizualizér	3
Digitální kamera s HDD	1
Skener	5
IP kamera (kamerový systém školy)	9
Digitální mikroskop	1
Hlasovací zařízení (30 stanic)	1
Tablet	1
Diktafon	1
Celkem	56

Zdroj: ICT plán pro 2014/2015

4.4.2 Zaměstnanci školy

Převážná většina zaměstnanců školy je pedagogický sbor, který je tvořen ředitelem, 2 zástupkyněmi ředitele a přibližně 49 učitelů včetně 2 výchovných poradců a 6 vychovatelek školní družiny. Pracuje zde také metodik pro prevenci patologických jevů.

Mezi nepedagogické pracovníky patří zaměstnanci školní jídelny, kterých je 11, ale také provozní zaměstnanci, kterých je 10, mezi ně patří například správce ICT..

Tabulka 6: Počty pedagogických pracovníků

Stupeň	Počet
I. Stupeň	17
II. Stupeň	27
Družina	8
Celkem	52

Zdroj: Vlastní zpracování

4.4.3 Výchova a vzdělávání žáků

Školní vzdělávací program s názvem „Škola harmonického vývoje“ vychází z antického principu výchovy mladého člověka ve smyslu jednoty a ducha. Hlavním cílem je rozvíjet estetické i pohybové schopnosti žáků se zaměřením na všestranný rozvoj každého jedince se stejnou péčí věnovanou žákům nadaným, ale i méně schopným. Konkrétněji se jedná o samostatné jednání, schopnost sebepoznání, sebehodnocení, odpovědnost, ale rovněž schopnost umět samostatně rozhodovat. Estetická oblast je zaměřena na řemeslnou zručnost, manuální tvořivost, hudební a výtvarné nadání, divadlo a další tvůrčí činnosti. V oblasti pohybové je kladen důraz na lásku k pohybu, péči o vlastní tělo, tělesnou zdatnost, pohybové návyky a chování v duchu „Fair play“.

V rámci výchovného poradenství škola klade důraz na práci s riziky, která mohou ovlivňovat průběh vzdělávání a osobní vývoj žáků. Mezi taková rizika patří například školní neúspěšnost, různé druhy speciálních vzdělávacích potřeb, kulturní odlišnost, sociálně nepodnětné prostředí, ze kterého dítě přichází do školy, ale také sem jsou zahrnuty poruchy chování či rodiny s nedostatečným příjmem.

Velká pozornost žáků je věnována těm, kteří potřebují speciální vzdělávací potřeby, těmto jedincům se vypracovávají individuální vzdělávací plány, díky kterým se daří úspěšně snižovat jejich neúspěšnost, v těchto případech se klade velký důraz na velice úzkou komunikaci školy s rodiči.

Škola se rovněž soustřeďuje na vyhledávání a péči mimořádně nadaných žáků. Z hlediska oblasti výchovného poradenství škola spolupracuje zejména s Pedagogicko-psychologickou poradnou v Rakovníku a Kladně, také s Psychologickým centrem Educo Žatec, se Střediskem výchovné péče ve Slaném, s Oddělením právní ochrany dětí Města Rakovník a s Centrem psychologicko-sociálního poradenství Středočeského kraje.

4.4.4 Prevence sociálně patologických jevů

Základním cílem programu školy je minimální prevence v oblasti sociálně patologických jevů, jenž škola uspokojivě splňuje. Žáci jsou svými učiteli vedeni k odmítání všech protispolečenských jevů a veškeré konflikty jsou ihned bezodkladně řešeny. S úspěšnými výsledky se daří vést žáky k ekologickému způsobu života díky zapojení do projektu „Třídění odpadů“, zaměřující se na kontrolu třídění a vynášení nádob, ale také péči o fyzické, psychické i sociální zdraví. Žákům je poskytnuto zázemí k trávení volného času v prostorách školy a je zde dostatečná nabídka volnočasových aktivit.

V rámci prevence sociálně patologických jevů jsou ve škole uskutečňovány projekty a programy zabývající se touto problematikou. Příkladem je projekt s názvem „Co vím o ...z besed s PČR“, který byl se zaměřením na žáky druhého stupně. Tento projekt se spoluprací Policie ČR v Rakovníku, zapojoval aktivně s žáky do témat jako je „Šikana mezi (spolu)žáky“, kdy úkolem bylo napsat příběh obsahující šikanu, agresi a násilné chování, mezi další velmi zajímavá témata patřilo, „Alkohol, kouření a jiné drogy“, „Kyberšikana“ a „Trestní odpovědnost“.

Mezi další programy patří Adaptační kurz pro 6. ročník, který se uskutečňuje mimo budovu školy. Třídy jednotlivě absolvují třídenní kurz v lokalitě Jesenicko, se zaměřením na základy spolupráce a zdravé komunikace mezi žáky. Tento kurz je uskutečňován za finanční podpory pomocí grantu od zřizovatele Města Rakovník.

Jako třetí významný program je kurz Společenská výchova, který je uskutečňován díky finanční podpoře MěÚ Rakovník, v rámci grantového řízení v oblasti prevence sociálně patologických jevů. Žákům je nabízeno netradiční využití volného času, ve smyslu takovém, že se během tohoto kurzu naučí několik tanečních kroků, osvojí si také některá základní pravidla společenského chování, jako je například lekce, která je věnovaná stolování a uskutečňuje se přímo ve vybrané restauraci se slavnostně

připravenou tabulí. Závěrem je pak společenský večer, který je přístupný jak spolužákům a učitelům, tak i rodičům a příbuzným žáků.

4.4.5 Trávení volného času

Školní družina

Školní družina zabezpečuje žákům prvního stupně náplň volného času v době před, mezi a po školním vyučování. Škola nabízí mnoho činností, která prohlubuje jejich školní znalosti, pomocí zájmových činností rozvíjí jejich osobnost a zdokonaluje jejich sociální oprávnění. Mezi takové činnosti například patří deskové a karetní hry, kreslení, hra na PC, rukodělná činnost a jiné spontánní aktivity. V současnosti je zde přihlášeno 210 dětí, které jsou rozděleny do 7. oddělení.

Poplatek za tuto službu platí rodiče 100 Kč měsíčně, z rozpočtu školy je hrazen materiál pro běžnou činnost, odměny pro děti či dodržování jejich pitného režimu je hrazen z rozpočtu SRPŠ (Sdružení rodičů a přátel školy). Dalšími příspěvky jsou benefiční koncerty s rakovnickou kapelou Prošlá lhůta, ale také někteří rodiče přispívají drobnými předměty pro děti, sladkostmi a dalším.

Školní klub

Školní klub je určen pro žáky 4. až 9. tříd, kteří zde mají možnost relaxovat v době volných hodin a po vyučování pod dozorem kvalifikované vychovatelky. Žákům se zde nabízí zájmové vzdělávání formou zájmových, vzdělávacích a spontánních činností, výchovou, hrou a učením.

Cílem tohoto školního klubu je položit základy žákům pro schopnost umět trávit volný čas, řešit problémy, ale také umění komunikace, sociální, občanské a pracovní. Klade se zde rovněž důraz na to, jak předcházet patologickým jevům, rozvíjet jemnou a hrubou motoriku. Díky pestrému programu a soutěží se snaží naučit žáky přijímat prohru a další potřebné schopnosti, které pomáhají k vývoji osobnosti jedinců.

Poplatek za tento klub je 30 Kč za měsíc a materiál pro běžnou činnost je hrazen z rozpočtu školy. Klub je vybaven hracími stoly na ping pong a fotbal, CD přehrávačem, DVD, PC, elektrickou troubou a vařičem, společenskými hrami, časopisy, knihami, stoly a židlemi, sportovním náčiním a drobným spotřebním materiálem.

4.4.6 Školní jídelna

Jídelna, která je umístěna v prostorách školy, zajišťuje jak stravování žáků, tak i umožňuje stravovat se zaměstnancům školy. Kapacita kuchyně je dostatečná pro výrobu obědů také pro studenty a zaměstnance Střední průmyslové školy Emila Kolbena a Základní umělecké školy, která se nachází poblíž. V rámci doplňkové činnosti jídelna zajišťuje stravovací služby rovněž pro klienty Pečovatelské služby v Rakovníku a v době prázdnin i pro jiné, cizí strážníky.

V jídelně pracuje dohromady 11 pracovníků, z nichž je vedoucí Michálková Jana, účetní Miksová Věra. V kuchyni dohlíží hlavní kuchařka a pod ní pracuje 6 kuchařek a jeden kuchař, mají zde také jednu pomocnou pracovníci. Podle potřeby a možností se zaměstnanci snaží doplňovat své znalosti v oboru díky účasti na odborných seminářích a různých školeních.

Provoz jídelny

Co se týče provozu jídelny, tak doba výdeje obědů je od 11:00 do 13:45 hodin. Dobu výdeje lze pouze po dohodě s vedením školy upravit dle potřeby provozu školy, jedná se například o odjezdy a návraty z výletů, či odchody na různé akce konané ve městě apod. Svůj nárok na oběd strážník prokazuje svým čipem, který přiloží ke čtecímu zařízení, pokud si ho však žák zapomene, je možné si vyzvednout na pokladně náhradní lístek.

Z hlediska kontroly provozu jídelny, dohlíží nad ním hlavně ředitel školy. Zajímá se převážně o samotnou organizaci jídelny, čistotu a pořádek v kuchyni a jídelně, rovněž také o kvalitu jídla, dobu výdeje a provádí též kontrolu dozorů v jídelně. Kontroly jsou prováděny i vnějšími orgány pracovníků Kontrolní hygienické stanice v Rakovníku bez předchozího ohlášení, kdykoliv během roku.

Nabídka jídelny

Pro sestavení jídelníčku (viz Příloha č. 3) se jídelna řídí zásadami školního stravování a dodržení předepsaného spotřebního koše. Nabízí vždy v pondělí bezmasá jídla střídavě sladká a slaná a v ostatních dnech vaří obědy různých druhů masa. Na výběr má každý žák ze tří druhů jídel (oběd č. 1, oběd č. 2, oběd č. 3 – jiná cena). Oběd č. 2 a 3 je

pouze na objednání, nejpozději den dopředu. Pravidelně minimálně jednou v týdnu je nabídnuto strážníkům čerstvé ovoce, jindy také jako příloha kompot nebo salát. Jídelna zajišťuje bezplatný pitný režim pro žáky, náklady na tuto službu jsou hrazeny z rozpočtu Rady rodičů. Nápojový chladicí vaříč je umístěn ve vestibulu před jídelnami, aby byl k dispozici pro všechny žáky a v chladném období je zde i umístěn termos s teplým čajem.

Rovněž pro žáky, kteří vyžadují bezlepkovou dietu a jiné zvláštní stravování, je zajišťována, po dohodě s rodiči a s lékařem, úprava jídelníčku tak, aby zde měli také možnost se stravovat. V současnosti je ve škole 5 takových žáků, kteří vyžadují zvláštní stravování, konkrétně bezlepkovou dietu. Potřebné suroviny si zajišťuje jídelna sama, například v prodejně zdravé výživy, cena oběda zůstává pro žáky stejná.

Ceny obědů

Do skupin jsou strážníci zařazováni na dobu školního roku (1.9. – 31.8.), ve kterém dosahují věku podle kategorií 1.– 3 (viz Tabulka 7). Platné finanční limity na nákup potravin, jsou jasně dané podle norem, kterými se řídí každá školní jídelna stejně.

Tabulka 7: Rozdělení kategorií obědů a jejich ceny

	Věkové rozhraní	Oběd č. 1	Oběd č. 2	Oběd č. 3
1. kategorie	7 – 10 let	22,-	22,-	30,-
2. kategorie	11 – 14 let	25,-	25,-	33,-
3. kategorie	15 a více	28,-	28,-	36,-

Zdroj: Výroční zpráva 3. ZŠ

Porce oběda zahrnuje:

- polévku
- jeden druh jídla v příslušné váhové normě
- případně kompot, salát, ovoce, jiný doplněk

Oběd č. 3

Je nutno prezentovat zvláštnost oběda č. 3 a jeho vyšší cenu od ostatních obědů, konkrétně o 8,- Kč. Jedná se totiž o jídlo v rámci „intenzivní podpory zdraví“, kterou se snaží škola prezentovat díky zavedení tohoto oběda. Obsahuje vždy totiž minimálně jeden doplněk ve formě zeleniny (sterilované nebo čerstvé), ovoce (kompot, salát), mléčný výrobek (jogurt, tvaroh, koktejl) a jiný (dezert). Do jednotlivých pokrmů jsou zařazeny i neobvyklé suroviny na jídla s ohledem na nutriční hodnotu. Jídla jsou připravována z dražších druhů mas, ryb i dalších surovin s použitím olivového oleje, čerstvého koření a bylinek. Lze tedy říci, že tento pokrm je jednoznačně zdravější oproti obědům č. 1 a 2.

4.4.7 Základní údaje o hospodaření školy za rok 2014

V tabulce, která je umístěna níže (viz Tabulka 8), je přehledné zobrazení hospodaření samotné školy. Nutno je však podotknout, že na rozpočtu školy se podílí dále z velké části školní jídelna, školní klub a školní družina. (viz Přílohy č. 4, 5).

Tabulka 8: Rozpočet školy k 31.12.2014

Číslo účtu	PŘÍJMY	Částka v Kč
602	Výnosy z prodeje vl. výrobků- žáci+zam.jiných škol+ důch.	1 089 968,00
602	Výnosy z prodeje služeb - stravné žáci	60 675,30
602	Výnosy z prodeje služeb - strava zaměstnanci	465 335,60
603	Výnosy z prodaného zboží	249 870,40
60x		1 865 849,30
644	Výnosy z prodeje materiálu (pracovní sešity)	251 633,00
648	Čerpání rezervního fondu - dary	21 773,00
648	Převod fondu odměn	29 336,00
649	Ostatní výnosy z činnosti	3 301,00
649	Ostatní výnosy z činnosti dary	12 000,00
64x		318 043,00
662	Úroky	6 389,22
672	Výnosy územních rozpočtů z transferů	3 828 115,68
PŘÍJMY CELKEM		6 018 397,20

Číslo účtu	VÝDAJE	Částka v Kč
501	Spotřeba materiálu	162 068,39
501	Spotřeba potravin žáci	2 405 358,29
501	Spotřeba potravin žáci - neupl. DPH	223 194,20
501	Spotřeba potravin zaměstnanci ZŠ + ost. Šk. + důchodci	380 555,43
501	DDHM do 3 tis.	10 768,71
502	Spotřeba vody	55 587,70
502	Spotřeba el. energie	243 512,28
502	Spotřeba plynu	40 814,20
502	Spotřeba tepla	193 964,76
504	Prodané zboží - mléko	48 343,91
50x		3 764 167,87
511	Opravy a udržování nad 40 tis.	462 250,00
511	Malířské a natěračské práce	54 034,50
511	Ostatní údržba a drobné opravy	40 828,52
512	Cestovné	254,00
518	Ostatní služby	16 693,83
518	Ostatní služby - telefony, internet, správa sítě	16 700,82
518	Programy	6 880,00
518	Odvoz odpadu, fekálií, deratizace	86 394,51
518	Stočné	63 881,25
51x		747 917,43
521	Mzdové náklady ostatních šk. zaměstnanců	28 603,00
524	Mzdové náklady	5 065,00
525	Soc. + zdr. Poj. Šk. Zam.	63,00
527	Příděl do FKSP ost. Šk. Zam.	149,00
52x		33 880,00
549	ost. Náklady z činnosti	2 753,00
549	Neuplatněné DPH	345 810,99
54x		348 563,99
551	Odpisy HM a HIM	21 492,00
558	Náklady z drobného dlouhodob. Majetku	29 176,32
55x		50 668,32
VÝDAJE CELKEM		4 945 197,61
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ		0,00

Zdroj: Zdroj: Bc. Jana Vospálková – správce rozpočtu školy

Z hlediska dotací na opravy, nejdůležitější položkou pro rok 2014 byly náklady na opravy a udržování nad 40 tis., týkající se opravy vzduchotechniky ve školní jídelně, která byla potřebná v kuchyni, investovaná částka byla ve výši 462 250,- Kč (bez DPH).

Velmi důležitý význam z hlediska financí má doplňková činnost (viz Tabulka 9), kterou provozuje jídelna. Zabývá se totiž navíc zajišťováním stravovacích služeb pro klienty Pečovatelské služby v Rakovníku a v době prázdnin i pro jiné, cizí strážníky. Tato činnost je pro školu vsutku přínosná, jelikož jí přináší potřebný zisk, příkladem je rok 2014, kdy dosáhla zisku 25 725,- Kč.

Tabulka 9: Rozpočet doplňkové činnosti jídelny k 31.12.2014

Číslo účtu		Částka v Kč
601	Výnosy z prodeje vlastních výrobků	1 403 362,58
609	Výnosy - příspěvky na šk. družinu + jídelnu	328 597,16
PŘÍJMY CELKEM		1 731 959,74
VÝDAJE		
501	Spotřeba materiálu	16 414,53
501	Spotřeba materiálu - potraviny	831 514,13
502	Spotřeba el. energie	113 342,82
504	Prodané zboží	254 070,27
50x		1 215 341,75
511	Opravy a udržování	65 965,50
518	Ostatní služby	34 959,75
51x		100 925,25
521	Mzdové náklady	287 590,00
524	Zákonné sociální pojištění	97 650,00
525	Jiné sociální pojištění	1 203,00
527	Zákonné sociální náklady	2 877,00
52x		389 320,00
549	Ostatní náklady z činnosti	647,25
54x		647,25
VÝDAJE CELKEM		1 706 234,25
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ		25 725,49

Zdroj: Bc. Jana Vospálková – správce rozpočtu školy

4.4.8 Školní mléko

Tento program byl v České republice zařazen již v roce 1999, kdy vstoupil do tohoto projektu stát a začal dotovat školní mléko. Hlavním účelem byla podpora spotřeby školního mléka a tím také snížení deficitu vápníku u dětské populace prostřednictvím konzumace mléka a tím i následné zlepšení stravovacích návyků dětí, a zajištění odbytu mléka pro zemědělce.

Zpočátku měly děti nárok pouze na dvě krabičky dotovaného mléka týdně, avšak po vstupu ČR do Evropské unie se dotace zvýšily a školy tak měly na výběr z více produktů, které mohly děti kupovat každý vyučovací den. Negativní dopad však mělo rozhodnutí vlády ČR v roce 2008, kdy došlo k nařízení, že dotace nebudou nadále poskytovány. Tím došlo k výrazné změně především v cenách výrobků, avšak díky dotacím EU a podpoře výrobců se podařilo nabízet žákům přijatelnou cenu a dokonce byla i rozšířena nabídka školního mléka nejen do základních škol, ale také do mateřských i středních škol. Roku 2009 vláda rozhodla, že bude přispívat dotacemi na tento projekt, avšak pod podmínkou, že každé dítě má nárok na jeden dotovaný výrobek každý vyučovací den.

Na 3. základní škole je v období od října do května žákům prodáváno právě toto státem dotované mléko v balení 250 ml, cena tohoto výrobku stojí 5 Kč a jeho výdej probíhá dvakrát týdně pro cca 120 žáků. Dodavatelem je firma Laktea, o. p. s., která zprostředkovává hlavní realizaci tohoto programu. Nárok na 1 dotovaný výrobek má žák každý vyučovací den. V současné době je do školy mléko dodáváno v přepravech a rozdáno těm žákům, kteří si ho platí. Jako budoucí plán školy, jak efektivně zvýšit zájem žáků o tyto produkty, je realizace výdejního automatu v budově školy, ve kterém by se prodávaly právě tyto výrobky a žáci by tak měli možnost si je zakoupit kdykoliv. Níže je zobrazena v tabulkách (viz Tabulka 10 a 11) nabídka výrobků pro žáky od dodavatelů Bohušovická mlékárna, a.s. a Madeta, a.s.

Tabulka 10: Aktuální ceny výrobků dodavatele Bohušovická mlékárna, a.s.

Název výrobku	Cena výrobku
Neochucené mléko Milk Drink Bobík, 250ml	4,- Kč
Ochucené mléko Milk Drink Bobík, 250 ml	5,- Kč
Školní jogurt Miky, 150 g	4,- Kč
Smetanový krém Bobík, 80 g	5,- Kč
Jogurtové mléko Jovonka, 250 ml	7,- Kč
Žervé Lipánek, 80 g	7,- Kč

Zdroj: (LAKTEA, O.P.S, 2009)

Tabulka 11: Aktuální ceny výrobků dodavatele Madeta, a.s.

Název výrobku	Cena výrobku
Neochucené mléko Lipánek, 250ml	4,- Kč
Ochucené mléko Lipánek, 250 ml	5,- Kč
Jogurt Nature (bílý), 150 g	4,- Kč
Jogurt Nature (broskev, jahoda), 150 g	5,- Kč
Smetanový krém Lipánek, 80 g	5,- Kč
Tvarohový krém Lipánek Duo a Limetka, 80 g	5,- Kč
Žervé Lipánek, 80 g	7,- Kč
IMUNEL - jogurtový nápoj, 200 g	8,- Kč
Jogurtové mléko Jovonka, 250 ml	7,- Kč

Zdroj: (LAKTEA, O.P.S., 2009)

4.4.9 Ovoce a zelenina do škol

Tento projekt v rámci Evropské unie probíhá v celé České republice již od roku 2009. Jeho hlavním cílem je podpora zdravé výživy ve školách a zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny. Cílová skupina dětí jsou žáci prvního stupně základních škol, ale rovněž také děti z přípravných tříd. Počet zúčastněných škol rok od roku stoupá, ve školním roce 2014/2015 se do projektu zapojilo 3 741 škol a 509 030 dětí, což je oproti minulému roku nárůst o 211 škol a o 52 797 dětí. Roční limit na jednoho žáka pro celý školní rok je od září 2014 navýšen na 333,- Kč, jsou v něm také zahrnuty náklady na dodávky produktů do škol, které byly již vynaloženy.

Mezi doporučené produkty dovážené do škol patří jablka, mandarinky, pomeranče, banány, hrušky, mrkve, ředkvičky, rajčata, hroznové víno, broskve, nektarinky, okurky, švestky, blumy, kedlubny, jahody, papriky, meruňky, kiwi, hrachové lusky, ananasy, grepy, pomela, ovocné nebo zeleninové saláty a ovocné nebo zeleninové 100% šťávy.

Školní jídelna 3. základní školy zajišťuje výdej dotovaného ovoce pro žáky 1. – 5. tříd podle počtu dětí ve třídách. Toto ovoce je dováženo do školy 1 krát týdně a je zcela zdarma. Dodavatelem je firma Bovys spol. s r. o., která se zabývá nákupem, dovozem a prodejem čerstvého ovoce a zeleniny.

4.4.10 Analýza BMI

Díky poskytnutí náhledu do dokumentů týkajících se jídelny, konkrétně do záznamů o přehledu objednávání obědů žáky, bylo zjištěno, že někteří jedinci upřednostňují převážně oběd číslo 3. Pomocí tohoto zjištění bude níže vytvořena analýza BMI prostřednictvím jednoduchého dotazníku (viz Příloha č. 6), který byl rozdán žákům ve věkovém rozhraní 11 – 14 let, tedy těm, co spadají do druhé kategorie obědů.

Stěžejní otázkou bylo, zda si objednávají ve školní jídelně převážně oběd číslo 3 (hranice minima byla 3 krát týdně) či si raději vybírají mezi obědy číslo 1 a 2. U každého žáka bylo nutno také znát pohlaví, váhu a výšku. Díky těmto informacím, které byly nashromážděny, byli nejprve žáci rozděleni do dvou skupin a to těch, kteří jedí převážně oběd číslo 3 a druhou skupinou byli ti jedinci, kteří mají raději obědy číslo 1 a 2. Jelikož těch, co splňovali podmínku první skupiny, nebylo příliš mnoho, byl určen počet a to 30 žáků v každé skupině rozdělených v poměru pohlaví na chlapce a dívky. Tedy 15 dívek a 15 chlapců v jedné skupině.

Hlavním cílem tohoto výzkumu bude zjistit efekt zdraví, který má oběd číslo 3. Tedy zda je znát rozdíl mezi skupinou těch žáků, kteří se spíše stravují zdravějším jídlem v rámci intenzivní podpory zdraví, zda spadají do normy ukazatele BMI a mají přijatelnější hodnotu než ti, kteří se stravují spíše obědy číslo 1 a 2. Klasifikace BMI je brána dle Tabulky 2 (Mezinárodní klasifikace nadváhy a obezity podle BMI) a jednotlivá hodnocení skupiny budou klasifikována dle vlastního systému hodnocení (viz Tabulka 12) jako na základní škole od nejlepší známky 1 po nejhorší 5.

Tabulka 12: Systém hodnocení skupin

Známka	Počet rizik ve skupině	Odchylka od fyz. rozmezí
1	Žádné	0
1 – (1,5)	1	$\leq 0,2$
2	1	$> 0,2$
2 - (2,5)	2	$\leq 2 * 0,2$
3	2	$> 2 * 0,2$
3 – (3,5)	3	$\leq 3 * 0,2$
4	3	$> 3 * 0,2$
4 – (4,5)	4	$\leq 4 * 0,2$
5	4 a více	$> 4 * 0,2$

Zdroj: Vlastní zpracování

Skupina č. 1 - chlapci

V nadcházející tabulce (viz Tabulka 13) jsou zobrazeny údaje chlapců, kteří spadají do skupiny číslo 1, tedy ti, kteří se stravují spíše obědem č. 3. Můžeme zde vidět jejich váhu a výšku. Díky těmto údajům bylo vypočítáno jejich BMI, které mají průměrně 19,41 kg/m² (zaokrouhleno). Ve sloupci Klasifikace BMI je hodnocení jejich stavu, co se týče mezinárodní klasifikace. Všichni žáci spadají do skupiny fyziologického rozmezí, které se nachází v intervalu 18,50 – 24,99 kg/m². Nejnižší hodnota této skupiny je 18,67 kg/m², tato hodnota se blíží k hodnotě 18,49 kg/m², jež klasifikuje mírnou podváhu, avšak do ní ještě nespadá a stále se nachází ve fyziologickém rozmezí. Co se týče nejvyšší hodnoty 21,71 kg/m², tak se stále pohybuje v normě fyziologického rozmezí a zatím není riziko nadváhy, která je od 25 kg/m².

Tuto skupinu lze hodnotit kladně známkou 1, jelikož se v ní nenachází žádné riziko nadváhy či obezity, ale ani se zde nezobrazuje podváha.

Tabulka 13: Chlapci stravující se minimálně 3 krát týdně obědem č. 3

Skupina č. 1				
chlapci				
	váha (kg)	výška (m)	BMI (kg/m ²)	Klasifikace BMI
1	42	1,50	18,67	Fyz. rozmezí
2	45	1,54	18,97	Fyz. rozmezí
3	44	1,45	20,93	Fyz. rozmezí
4	51	1,60	19,92	Fyz. rozmezí
5	44	1,50	19,56	Fyz. rozmezí
6	49	1,60	19,14	Fyz. rozmezí
7	53	1,68	18,78	Fyz. rozmezí
8	43	1,51	18,86	Fyz. rozmezí
9	55	1,69	19,26	Fyz. rozmezí
10	57	1,71	19,49	Fyz. rozmezí
11	48	1,61	18,52	Fyz. rozmezí
12	51	1,65	18,73	Fyz. rozmezí
13	55	1,70	19,03	Fyz. rozmezí
14	58	1,72	19,61	Fyz. rozmezí
15	62	1,69	21,71	Fyz. rozmezí
Průměr	50,4	1,61	19,4112	

Zdroj: Vlastní zpracování

Skupina č. 1 - dívky

Druhá tabulka (viz Tabulka 14), týkající se dívek skupiny č. 1, je sestavena na stejný princip, jako tabulka s chlapci. Jejich průměrná hodnota BMI je 19,59 kg/m² (zaokrouhleno). Tato hodnota se nachází v normě fyziologického rozmezí a oproti chlapcům se liší přibližně o 0,18 kg/m² více, což je jen nepodstatný rozdíl. Klasifikace BMI této skupiny je celkově uspokojivá, převážná většina se nachází v normě, avšak se zde nachází jedna hodnota 18,33 kg/m², která je řazena do kategorie mírné podváhy. Je to však jen o 0,16 kg/m² méně oproti normě, což je ještě přijatelné, jelikož u dívek v tomto věku je možné, že je to způsobeno jejich růstem a dospíváním. Tato skupina splňuje s převážnou většinou fyziologickou normu BMI, jako nejvyšší hodnota je zde naměřena 21,67 kg/m², což je stále v normě a tak ji celkově lze hodnotit jako uspokojivou s výslednou známkou 1 – (0,16 < 0,2).

Tabulka 14: Dívky stravující se minimálně 3 krát týdně obědem č. 3

Skupina č. 1				
dívky				
	váha (kg)	výška (m)	BMI (kg/m ²)	Klasifikace BMI
1	40	1,45	19,02	Fyz. rozmezí
2	40	1,47	18,51	Fyz. rozmezí
3	43	1,51	18,86	Fyz. rozmezí
4	50	1,52	21,64	Fyz. rozmezí
5	45	1,50	20,00	Fyz. rozmezí
6	45	1,48	20,54	Fyz. rozmezí
7	55	1,63	20,70	Fyz. rozmezí
8	51	1,59	20,17	Fyz. rozmezí
9	47	1,58	18,83	Fyz. rozmezí
10	44	1,54	18,55	Fyz. rozmezí
11	59	1,65	21,67	Fyz. rozmezí
12	42	1,50	18,67	Fyz. rozmezí
13	38	1,44	18,33	Mírná podváha
14	39	1,45	18,55	Fyz. rozmezí
15	47	1,54	19,82	Fyz. rozmezí
Průměr	45,6	1,523333	19,5909	

Zdroj: Vlastní zpracování

Skupina č. 2 - chlapci

V další tabulce (viz Tabulka 15) jsou zobrazeni chlapci, kteří patří do skupiny č. 2, tedy ti, co se stravují spíše obědy č. 1 a 2. Průměrné BMI je 20,26 kg/m² (zaokrouhleno), což se pohybuje v normě. Nalezneme zde však dva případy, které nespádají do intervalu fyziologického rozmezí. Jako první je nejnižší hodnota BMI 18,26 kg/m², která spadá do mírné podváhy s rozdílem oproti normě 0,24 kg/m², což je sice malý rozdíl, avšak i tak významný, jelikož spadá do rizikového faktoru. Na druhé straně je zde nejvyšší hodnota zahrnutá do intervalu nadváhy 25,00 – 29,99 kg/m² a to je 25,22 kg/m², odchyluje se tedy od normy 0,23 kg/m², což je z hlediska rizikové skupiny nadváhy alarmující a velice podstatné.

Tuto skupinu lze tedy hodnotit jako méně přijatelnou známkou 3 ($0,24 + 0,23 = 0,47 > 2 * 0,2$), jelikož jsou zde nalezeny dvě rizikové skupiny a to mírné podváhy a nadváhy.

Tabulka 15: Chlapci stravující se převážně obědy č. 1 a 2

Skupina č. 2				
chlapci				
	váha (kg)	výška (m)	BMI (kg/m ²)	Klasifikace BMI
1	44	1,51	19,30	Fyz. rozmezí
2	40	1,48	18,26	Mírná podváha
3	46	1,52	19,91	Fyz. rozmezí
4	53	1,69	18,56	Fyz. rozmezí
5	63	1,71	21,55	Fyz. rozmezí
6	67	1,63	25,22	Nadváha
7	50	1,6	19,53	Fyz. rozmezí
8	52	1,52	22,51	Fyz. rozmezí
9	65	1,72	21,97	Fyz. rozmezí
10	48	1,59	18,99	Fyz. rozmezí
11	53	1,65	19,47	Fyz. rozmezí
12	45	1,53	19,22	Fyz. rozmezí
13	61	1,67	21,87	Fyz. rozmezí
14	47	1,58	18,83	Fyz. rozmezí
15	42	1,5	18,67	Fyz. rozmezí
Průměr	51,73333	1,593	20,256	

Zdroj: Vlastní zpracování

Skupina č. 2 - dívky

Poslední tabulka (viz Tabulka 16) popisuje dívky ve skupině č. 2. Jejich průměrné BMI je přibližně $19,85 \text{ kg/m}^2$, což je bráno jako fyziologické rozmezí. Je však nutné si povšimnout, že jsou zde dvě nejnižší hodnoty ve skupině, které se řadí do mírné podváhy, a to hodnota $18,21 \text{ kg/m}^2$, která se odchyluje od normy $0,29 \text{ kg/m}^2$ a druhou hodnotou je $18,33 \text{ kg/m}^2$ s rozdílem $0,17 \text{ kg/m}^2$. Tyto dva údaje jsou negativním zjištěním, následuje však další důležitý záznam týkající se nejvyšší naměřené hodnoty $25,07 \text{ kg/m}^2$, která patří do kategorie nadváhy. Rozdíl oproti fyziologickému rozmezí je sice nepatrný pouze o $0,08 \text{ kg/m}^2$, nicméně spadá už do rizikové skupiny. Klasifikace této skupiny je oproti ostatním nejméně přijatelná, jelikož se zde nacházejí tři rizikové případy, a tak ji lze hodnotit známkou 3 – ($0,29 + 0,17 + 0,08 = 0,54 < 3 * 0,2$).

Tabulka 16: Dívky stravující se převážně obědy č. 1 a 2

Skupina č. 2				
dívky				
	váha (kg)	Výška (m)	BMI (kg/m^2)	Klasifikace BMI
1	38	1,44	18,33	Mírná podváha
2	44	1,5	19,56	Fyz. rozmezí
3	46	1,49	20,72	Fyz. rozmezí
4	56	1,65	20,57	Fyz. rozmezí
5	47	1,59	18,59	Fyz. rozmezí
6	61	1,56	25,07	Nadváha
7	41	1,43	20,05	Fyz. rozmezí
8	48	1,51	21,05	Fyz. rozmezí
9	44	1,52	19,04	Fyz. rozmezí
10	54	1,63	20,32	Fyz. rozmezí
11	38	1,42	18,85	Fyz. rozmezí
12	52	1,69	18,21	Mírná podváha
13	46	1,56	18,90	Fyz. rozmezí
14	43	1,51	18,86	Fyz. rozmezí
15	43	1,48	19,63	Fyz. rozmezí
Průměr	46,73333	1,532	19,849	

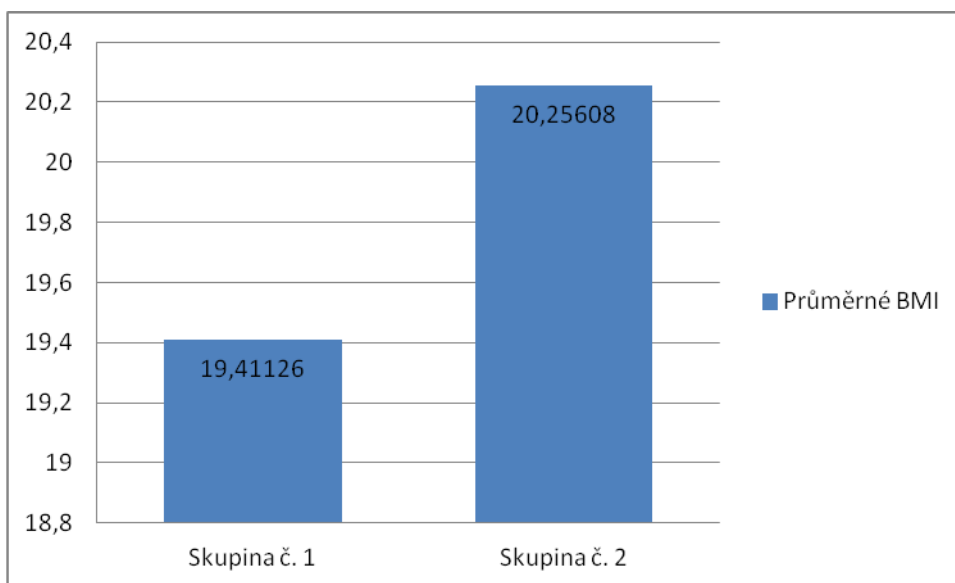
Zdroj: Vlastní zpracování

Výsledná průměrná známka skupiny č. 1 chlapců a dívek je 1,25 a co se týče skupiny č. 2 je výsledek 3,25. Je možné tedy tvrdit, že skupina č. 1 je méně riziková, než skupina č. 2.

Porovnání průměrného BMI

Následující graf (viz Graf 1) se zabývá porovnáním průměrného BMI chlapců v obou skupinách. Již na první pohled je vidět, že ve skupině č. 2 je vyšší průměrná hodnota BMI, než je tomu ve skupině č. 1. Lze tedy tvrdit, že skupina č. 1 je méně riziková, co se týče nadváhy.

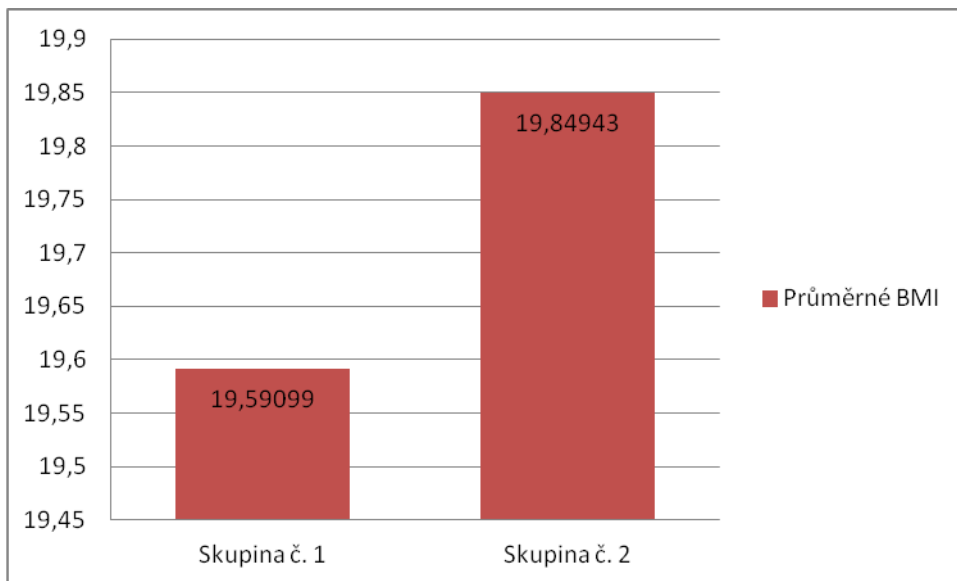
Graf 1: Porovnání průměrného BMI chlapců



Zdroj: Vlastní zpracování

Ve druhém grafu (viz Graf 2) je zobrazeno porovnání průměrného BMI dívek, oproti chlapcům se hodnoty o tolik neliší, nicméně je zde opět skupina č. 1 více přijatelnější se svojí hodnotou, než je tomu u skupiny č. 2.

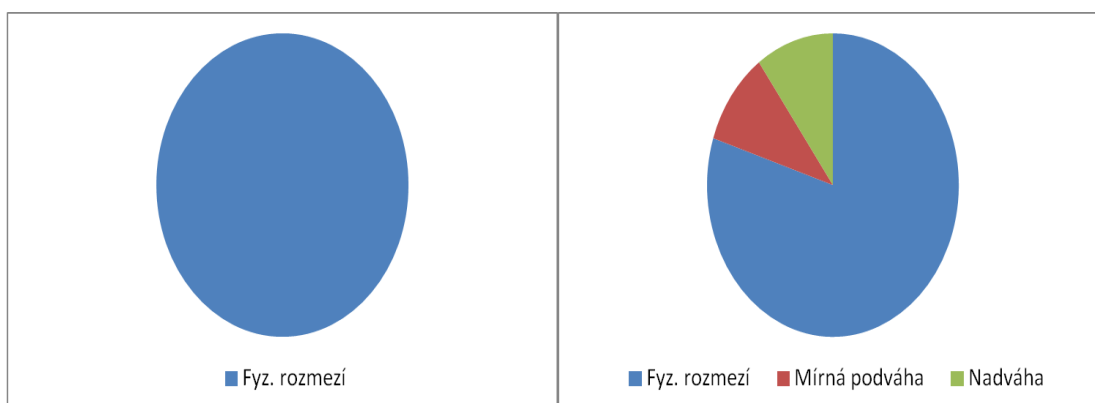
Graf 2: Porovnání průměrného BMI dívek



Zdroj: Vlastní zpracování

V dalších dvou výšečových grafech (viz Graf 3 a 4) je přehledněji zobrazena klasifikace BMI chlapců obou skupin. Je možno tedy vyvodit výsledek, že efekt zdraví, který má skupina chlapců č. 1, je zde prokázán, jak díky předchozího známkování hodnocení skupin, tak díky Grafu 1, ve kterém bylo průměrné BMI přijatelnější oproti druhé skupině.

Graf 3: Klasifikace chlapců skupiny č. 1 Graf 4: Klasifikace chlapců skupiny č. 2

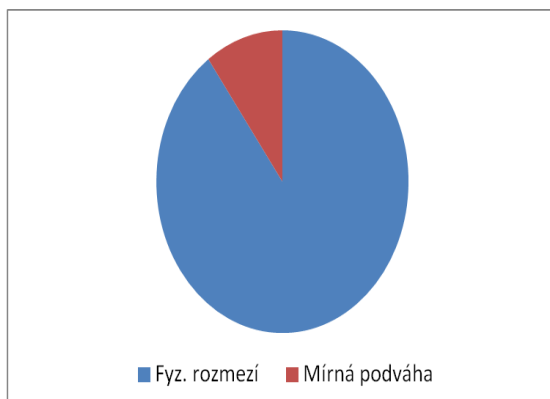


Zdroj: Vlastní zpracování

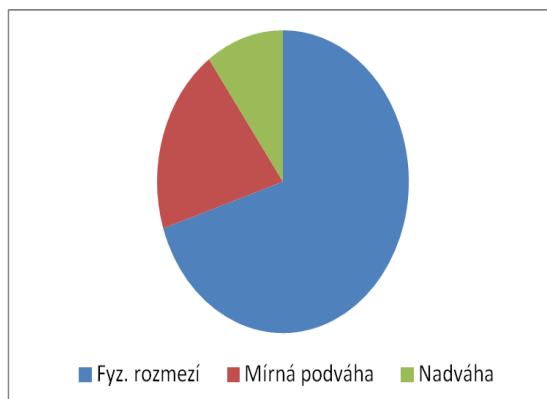
Obdobně je rovněž sestaveno porovnání klasifikace dívek skupin č. 1 a 2 (viz Graf 5 a 6). Oproti chlapcům se jak první, tak i druhý graf liší, avšak na první pohled

je opět ve skupině č. 2 znát rizikovější faktor, převažující mírnou podváhou, ale nachází se zde i faktor nadváhy. Lze tedy znovu tvrdit, že efekt zdraví, co se týče skupiny dívek č. 1 je prokazatelný, nejen díky klasifikaci, která je zobrazena níže, ale rovněž průměrným BMI a známkováním hodnocením skupin, jenž je uspokojivější než u skupiny č. 2.

Graf 5: Klasifikace dívek skupiny č. 1



Graf 6: Klasifikace dívek skupiny č. 2



Zdroj: Vlastní zpracování

Shrnutím celé analýzy je vyjádření se ke splnění cíle, ke kterému tento výzkum směřoval. Hlavním cílem bylo zjistit, zda je patrný a rozpoznatelný efekt zdraví, který je způsoben díky zavedení oběda, jenž podporuje zdravější stravování ve školách. Tento fakt byl dokázán u obou pohlaví díky ukazateli BMI a celkovému hodnocení skupin.

5 Zhodnocení výsledků

Předmětem této práce bylo posouzení 3. ZŠ v Rakovníku z hlediska zdravého životního stylu, jejího financování a snahu o zapojení do rozvoje zdravého životního stylu, s veškerou problematikou, která je s ním spojena.

Proces terénního výzkumu, který probíhal ve jmenované škole, byl velmi kladný, díky ochotě a spolupráci ředitele školy Mgr. Janu Křikavovi, mi byly poskytnuty veškeré informace, které byly potřebné ke zpracování praktické části. Spolupráce probíhala prostřednictvím rozhovoru pomocí připravených otázek, rovněž mi bylo umožněno nahlédnout do školních dokumentů, které mi byly následně vypůjčeny ke zpracování. Z hlediska pozorovacího mi bylo povoleno pohybovat se v celé budově školy a prohlédnout si veškeré části budovy s případnými otázkami na zaměstnance školy, se kterými jsem se setkala.

Celkové hodnocení školy, z hlediska vzdělání, mohu považovat za velmi kladné. Veškeré vybavení jak prostorové, tak materiální a technické je na vysoké úrovni, se snahou o neustálé zlepšování a zvyšování úrovně pomocí aktivního získávání dotací a zapojování do různých programů. Pracovníci školy splňují veškeré požadavky pro odborné vyučování žáků a snahu rozvíjet jejich vzdělání jak učením, tak i výchovou.

Co se týče zdravého životního stylu a aplikací na žáky, její snaha je rozvíjena v mnoha ohledech. Škola usiluje o rozvoj prevence sociálně patologických jevů pomocí programů, do kterých se zapojuje, dále se také snaží zaplnit volný čas žáků, pomocí školní družiny a klubu, kde se zaměřuje na vzdělávání dětí pomocí her. Z hlediska správných stravovacích návyků je zde jídelna, jež se snaží děti vychovat ke zdravému stravování v rámci intenzivní podpory zdraví a díky dotacím na školní mléko, ovoce a zeleninu, poskytuje žákům možnost zakoupit či dokonce získat zdarma zdravý výrobek. Je chválné, že k rozšíření dotačních výrobků „Školní mléko“ má škola v budoucím plánu zajistit výdejní automat s těmito produkty.

Následná analýza BMI se věnovala zjištění efektu zdraví, který může mít oběd založený na intenzivní podpoře zdraví. Zpracováním získaných údajů bylo následně zjištěno systémem vlastního hodnocení, že snaha o aplikaci zdravějšího oběda ve školní jídelně je správná a splňující její cíl a efekt.

Celkové hodnocení analýzy školy z hlediska zdravého životního stylu je možno vystihnout jako velice příznivé, její snaha o zapojení žáků do všech aspektů, spojených s touto problematikou, je obdivuhodná. Je tedy těžké vytknout nějaké nedostatky, které se zde nacházejí. Mé doporučení, kterým by mohla ještě více zlepšit to, oč usiluje je efektivnější propagace zdravějšího oběda, co se týče informovanosti žáků, například prezentovat tento oběd na třídních schůzkách rodičů nebo vyvěsit na nástěnce v jídelně s rozdíly mezi obědy a zdůraznit klady, které přináší ten zdravější. Dalším mým doporučením je také zrealizovat plán na pořízení výdejního automatu pro žáky.

6 Závěr

Cíle této bakalářské práce se zaměřením na zdravý životní styl mládeže do 18 let možno považovat za splněné. V teoretické části pomocí definování základních pojmů byla nastíněna celá problematika, která se tímto tématem zabývá. Ve vlastním zpracování, se pak věnovala celkovému zhodnocení současné situace vybrané školy, z hlediska její aplikace zdravého životního stylu, financování a rovněž se podrobněji věnovala stravování. Následně pak interpretovala efekt zdraví, kterým se zabývala analýza BMI, díky které byly vyvozeny kladné výsledky, prokazující cíl tohoto samotného výzkumu. V závěru pak komentuje výsledky celého průzkumu a snaží se vyvodit určité cíle a doporučení, na které byla zaměřena.

Na závěr bych chtěla uvést pojetí zdravého životního stylu podle Marinova (2011) „Zdravý životní styl a výživové návyky se rozvíjejí již od útlého dětství, ale pouze celá rodina může měnit postoje a způsob životního stylu, kterým se dá předejít vývoji nevhodných stravovacích zvyklostí a celkově nesprávnému vztahu k jídlu.“

7 Seznam použitých zdrojů

7.1 Knižní zdroje

BREWER, Sarah. *Vyvážená strava*. České vyd. 1. Překlad Kateřina Knišová. Praha: Jan Vašut, 1999, 80 s. Vzmužte se!. ISBN 80-7236-054-X.

CLARK, Nancy. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000, 266 s. ISBN 80-247-9047-5.

FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2004, 206 s. ISBN 80-249-0418-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2310-5.

MALONEY, Michael a Rachel KRANZ. *O poruchách příjmu potravy*. 1. vyd. Překlad Jana Krchová. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997, 153 s. Linka důvěry. ISBN 80-7106-248-0.

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

MARINOV, Zlatko. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing & Engineering, 2011, 99 s. ISBN 978-80-873-8309-4.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha: Sportpropag, 1992, 144 s.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 148 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4.

7.2 Internetové zdroje

LAKTEA,O.P.S.. *Školní mléko*. 2015 [online]. Dostupné z www: http://www.laktea.cz/skolni_mleko skolni mleko

LAKTEA,O.P.S.. *Historie projektu Školní mléko*. 2009 [online]. Dostupné z www: <http://novy-web.laktea.cz/node/14>

MĚSTSKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM RAKOVNÍK. *Historie*. 2000 [online]. Dostupné z www:<http://www.infocentrum-rakovnik.cz/mesto-rakovnik/historie>

NÁVYKOVÉ LÁTKY.CZ. *Drogy a návykové látky*. 2014 [online]. Dostupné z www: <http://navykovelatky.cz/>

NÁVYKOVÉ LÁTKY.CZ. *Halucinogenní drogy*. 2014 [online]. Dostupné z www: <http://navykovelatky.cz/halucinogenni-latky/>

NÁVYKOVÉ LÁTKY.CZ. *Stimulační drogy*. 2014 [online]. Dostupné z www: <http://navykovelatky.cz/stimulacni-drogy/>

NÁVYKOVÉ LÁTKY.CZ. *Tlumivé drogy*. 2014 [online]. Dostupné z www: <http://navykovelatky.cz/tlumive-drogy/>

OBEZITA.CZ. *Diabetes mellitus (cukrovka)*. 2015 [online]. Dostupné z www: <http://navykovelatky.cz/tlumive-drogy/>

OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL. *Ovoce a zelenina do škol v ČR. 2009* [online]. Dostupné z www: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140>

OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL. *Doporučené produkty. 2009* [online]. Dostupné z www: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=31>

RAKOVNÍK KRÁLOVSKÉ MĚSTO. *Odbor školství, památkové péče, kultury, tělovýchovy a cestovního ruchu.* [online]. Dostupné z www: <http://www.mesto-rakovnik.cz/mestsky-urad/odbory/odbor-skolstvi-pamatkove-pece-kultury-telovychovy-a-cestovniho-ruchu/>

3. ZÁKLADNÍ ŠKOLA RAKOVNÍK. *Jidelna. 2012* [online]. Dostupné z www: <http://3zsrako.cz/jidelna.php?detail=2>

8 Přílohy

Příloha č. 1 – Vchod do 3. ZŠ Rakovník



Příloha č. 2 - Areál 3. ZŠ Rakovník zobrazený na mapě



Příloha č. 3 – Ukázka jídelníčku

<p>PONDĚLÍ</p> <p>2</p> <p>BŘEZEN</p>	<p>III GULAŠOVÁ (1,6,9)</p> <p>I HRACHOVÁ KAŠE, ŠUNKOVÁ OMELETA, STERILOVANÝ SALÁT (1,3,7)</p> <p>2 BRAMBOROVÉ ŠKUBÁNKY SYPANÉ MÁKEM, KOMPOT (1,7,12)</p> <p>3 KNEDELÍKY Z TVAROHOVÉHO TĚSTA PLNĚNÉ BORŮVKAMI, SKOČICE, ZAKYS. SMETANA, MLÉKO, OVOCE (1,7)</p>
<p>ÚTERÝ</p> <p>3</p> <p>BŘEZEN</p>	<p>III HOVĚZÍ S TĚSTOVINOU (1,3,6,9)</p> <p>I RAJČATOVÁ OMÁČKA, HOVĚZÍ MASO, KNEDLÍK (1,3,6,7,9)</p> <p>2 TOUSTY Z LIDTOVÉHO TĚSTA, SŮJOVÉ PYRÉ, ZELENINOVÁ OSLOHA (1,3,6,9,10)</p> <p>3 PŘÍRODNÍ HOVĚZÍ, SMĚS DUŠENÉ ZELENINY S CIZRNOU, ŠTOUCHANÝ BRAMBOR, ZEL. MUSLI TYČINKA (1,3,6,7,8,9)</p>
<p>STŘEDA</p> <p>4</p> <p>BŘEZEN</p>	<p>III JARNÍ CIBULOVÝ KRÉM (1,6,9)</p> <p>I VEPŘOVÉ NA ŽAMPIONECH, RÝŽE</p> <p>2 HUSARSKÉ BRAMBOROVÉ NOKY MÍCHANÉ S HLÁVKOVÝM ZELEÍM A UZENÝM (1,3,7,9)</p> <p>3 KUŘECÍ ŠPIZ SE ZELENINOU, BRAMBOROVÁ KAŠE, RAJČATOVÝ SALÁT, OVOCE (1,3,7,9)</p>
<p>ČTVRTEK</p> <p>5</p> <p>BŘEZEN</p>	<p>III VÝVAR S NOKY Z OVESNÝCH VLOČEK (1,3,6,9)</p> <p>I PEČENÉ KUŘE, BRAMBOROVÉ HRANOLKY (VLNKY), TATARKA PORCE (1,3,7,9,10)</p> <p>2 ZAPEČENÁ BROKOLICE S HERMELÍNEM A SMETANOU, TOUSTOVÝ CHLĚB, PITÍČKO (1,3,7,9)</p> <p>3 VEPŘOVÝ PLÁTEK SE SUŠ. RAJČATY A BAZALKOU, DIVOKÁ RÝŽE, TVAROHOVÁ MISKA (1,3,6,7,9)</p>

Příloha č. 4 – Rozpočet školní jídelny k 31.12.2014

ÚČET	PŘÍJMY	Částka
601	Výnosy z prodeje vl. výrobků - žáci + zam. Jiných škol + důch.	354 016,25
602	Výnosy z prodeje služeb - stravné žáci	2 494 627,00
602	Výnosy z prodeje služeb - strava zaměstnanci	293 886,03
604	Výnosy z prodaného zboží	48 393,91
60x		3 190 923,19
649	Ostatní výnosy z činnosti	5 100,00
64x		5 100,00
672	Výnosy z územních rozpočtů z transferů	1 749 174,42
PŘÍJMY CELKEM		4 945 197,61
VÝDAJE		
501	Spotřeba materiálu	162 068,39
501	Spotřeba potravin žáci	2 405 358,29
501/299	Spotřeba potravin žáci - neupl. DPH	223 194,20
501	Spotřeba potravin zaměstnanci ZŠ + ost. Šk. + důchodci	380 555,43
501	DDHM do 3 tis.	10 768,71
502	Spotřeba vody	55 587,70
502	Spotřeba el. energie	243 512,28
502	Spotřeba plynu	40 814,20
502	Spotřeba tepla	193 964,76
504	Prodané zboží - mléko	48 343,91
50x		3 764 167,87
511	Opravy a udržování nad 40 tis.	462 250,00
511	Malířské a natěračské práce	54 034,50
511	Ostatní údržba a drobné opravy	40 828,52
512	Cestovné	254,00
518	Ostatní služby	16 693,83
518	Ostatní služby - telefony, internet, správa sítě	16 700,82
518	Programy	6 880,00
518	Odvoz odpadu, fekálií, deratizace	86 394,51
518	Stočné	63 881,25
51x		747 917,43
521	Mzdové náklady ostatních šk. zaměstnanců	28 603,00
524	Mzdové náklady	5 065,00
525	Soc. + zdr. Poj. Šk. Zam.	63,00
527	Příděl do FKSP ost. Šk. Zam.	149,00
52x		33 880,00
549	ost. Náklady z činnosti	2 753,00
549	Neuplatněné DPH	345 810,99
54x		348 563,99
551	Odpisy HM a HIM	21 492,00
558	Náklady z drobného dlouhodob. Majetku	29 176,32
55x		50 668,32
VÝDAJE CELKEM		4 945 197,61
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ		0,00

Příloha č. 5 – Rozpočet školní družiny k 31.12.2014

ÚČET	PŘÍJMY	Částka
609	Výnosy - příspěvky na šk. družinu + jídelnu	240 470,00
60x		240 470,00
648	Čerpání rezervního fondu - dary	16 705,00
64x		16 705,00
672	Výnosy z územních rozpočtů z transferů	222 709,90
PŘÍJMY CELKEM		479 884,90
	VÝDAJE	
501	Spotřeba materiálu	34 409,80
501	DDHM do 3 tis.	32 127,00
502	Spotřeba vody	13 373,70
502	Spotřeba el. energie	59 585,90
502	Spotřeba tepla	172 834,00
50x		312 330,40
518	Ostatní služby	101 520,00
518	Ostatní služby - telefony, internet, správa sítě	14 008,40
518	Stočné	23 486,00
51x		139 014,40
549	Neuplatněné DPH	28 540,10
54x		28 540,10
VÝDAJE CELKEM		479 884,90
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ		0,00

Příloha č. 6 – Dotazník

Stručný dotazník pro Analýzu BMI

Tento dotazník slouží ke zpracování praktické části bakalářské práce na téma
„Zdravý životní styl mládeže do 18 let“

Vyplňované údaje jsou zcela anonymní, přesto prosím o uvádění pravdivých údajů.

Pohlaví žena
 muž

Věk

Váha (kg)

Výška (m)

Jak často si objednáváš oběd č. 3 ve školní jídelně?

- a) 3 krát týdně a více
- b) méně jak 3 krát týdně, upřednostňuji obědy č. 1 a 2
- c) nestravuji se ve školní jídelně