

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Výživové poradenství pro matky
z azylových domů**

Bakalářská práce

Autor práce: **Veronika Daňková**

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová Ph.D. et Ph.D.

© 2019 ČZU v Praze

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Výživové poradenství pro matky z azylových domů

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

.....

V..... dne.....

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce, PhDr. Lucie Smékalová Ph.D. et Ph.D., za pomoc, ochotu a cenné připomínky při zpracování mé bakalářské práce.

Veronika Daňková

Výživové poradenství pro matky z azylových domů

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou výživového poradenství v dnešní době, a to především u matek z azylových domů. Jejím úkolem je přiblížit a nastínit zdravé stravovací návyky a poukázat na problém výživy u sociálně slabých matek.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí.

První část (teoretická) pojednává o historii a současné době výživového poradenství, které v dnešní době spatřuji jako důležitou součást každodenního všedního života. Práce vymezuje důležité základní pojmy, které spadají pod odvětví výživového poradenství a zaměřuje se i na problematiku a zdravotní problémy se stravováním spojené, a to nejen u dospělých osob, ale zejména u dětí.

Důležitým prvkem teoretické části bude zaměření na matky z azylových domů a jejich děti. Práce se zaměří na historii azylových domů, vymezení základních pojmů v daném tématu, azylové domy v České republice obecně a na konkrétní Azylový dům sv. Gerarda pro matky s dětmi v Brandýse nad Labem.

Základem druhé části (praktické) je vzdělávací projekt výživového poradenství právě pro matky z azylových domů. Po konzultaci a rozhovorech bude vzdělávací program připraven konkrétně pro matky a děti z Azylového domu sv. Gerarda v Brandýse nad Labem.

Klíčová slova: Výživové poradenství, azylové domy, vzdělávací program

The nutritional counseling for mothers from asylum homes

Annotation

The bachelor thesis deals with the issue of a modern nutritional counseling, especially for the mothers from asylum homes. Its task is to introduce and highlight the healthy eating habits and to point out the nutrition problems of the underprivileged mothers.

The bachelor thesis is divided into two parts.

The first theoretical part deals with the history and the modern nutritional counseling, that nowadays I see as an important part of our everyday life. The thesis defines important basic concepts in the field of nutrition counseling, and it also focuses on the issues and the health problems related to the diet both for adults and especially for children.

An important element of the theoretical part is the focus on the mothers from asylum homes and their children.

The thesis is focused on the history of asylum homes, the definition of basic concepts in the given topic, the asylum homes in Czech Republic and the concrete Saint Gerard asylum home for mothers with children in Brandys nad Labem.

The second practical part is based on an educational nutrition counseling project for the mothers from asylum homes. After consultation and interviews, the educational nutrition counseling project will be specifically prepared for mothers with children from Saint Gerard asylum home in Brandys nad Labem.

Key words: Nutritional counseling, asylum homes, educational program

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Cíl a metodika práce.....	10
2 Výživové poradenství.....	11
2.1 Vymezení základních pojmů.....	11
2.1.1. Historie výživy.....	11
2.1.2. Zdraví.....	12
2.1.3. Zdravá výživa a výživové poradenství	13
2.1.4. Body Mass Index (index tělesných rozměrů)	15
2.1.5. Obezita a nadváha	16
2.1.6. Nadváha a obezita u dětí.....	17
3 Sociální služby a azylové domy	19
3.1 Vymezení základních pojmů.....	19
3.1.1. Sociální služby pro rodiny s dětmi	19
3.1.2. Historie sociálních služeb a azylových domů.....	20
3.1.3. Bezdomovectví	21
3.1.4. Domácí násilí	22
3.1.5. Azylová péče.....	23
3.1.6. Azylové domy.....	25
3.1.7. Azylový dům sv. Gerarda	29
4 Vzdělávací projekt	33
4.1 Vzdělávací projekt	33
4.2 Tvorba vzdělávacího projektu.....	33
4.3 Cíl a cílová skupina vzdělávací akce	35
4.4 Obsah vzdělávací akce	37
4.5 Formy a metody vzdělávání	37
4.6 Didaktické pomůcky	38
4.7 Evaluace vzdělávací akce.....	39
4.8 Závěr	40
PRAKTICKÁ ČÁST	41
5 Vzdělávací projekt výživového poradenství pro matky z azylového domu sv. Gerarda.....	41
5.1 Úvod.....	41
5.2 Představení projektu vzdělávání	41
5.3 Cílová skupina projektu	44

5.4	Cíle projektu.....	44
5.5	Postup a kroky procesu realizace projektu.....	45
5.6	Proces realizace.....	45
5.7	Místo konání vzdělávací akce	47
5.8	Technické a materiální zabezpečení	48
5.9	Marketing projektu.....	48
5.10	Finanční rozpočet projektu.....	50
5.11	Časový harmonogram vzdělávací akce.....	51
5.12	Závěrečné vyhodnocení vzdělávacího projektu	54
5.13	Závěr vzdělávacího projektu	54
	ZÁVĚR	56
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	58
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	61

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je zaměřeno na výživové poradenství pro matky z azylových domů.

Jídlo a stravovací návyky jsou odjakživa důležitým prvkem v životě každého jedince, a to nejen v České republice, ale i ve světě. Daleko více lidí se v poslední době zajímá nejen o jídlo samotné, ale celkově o zdravé stravování, ať už ho k tomu vede jeho fyzická stránka, zdravotní problémy či vidina lepšího života. V posledních letech je ve světě zaznamenán nárůst obezity a nadváhy ve velkém rozsahu, proto je nabídka, ale i poptávka po službách výživového poradenství čím dál rozsáhlejší a daleko vyhledávanější.

Už nějakou dobu působím v Městském domě dětí a mládeže v Brandýse nad Labem jako lektorka dětského cvičení. Za tuto dobu mi prošlo pod rukami několik desítek dětí v různém věku. Jedna třetina z nich trpí nesprávnou výživou, ke které jsou doma vedeni a ve většině případů jsou bohužel odrazem svých rodičů.

Dané téma jsem si vybrala z důvodu, že se mi nelíbí, jaké stravovací návyky a zvyklosti rodiče svým ratolestem do života poskytují a ráda bych ukázala, že to jde i jinak.

Dospělí si musí uvědomit, jak svým dětem špatnou stravou ubližují nejen fyzicky, ale i psychicky, a že v první řadě musí začít se změnou sami u sebe.

V této bakalářské práci pro mě budou cílovou skupinou matky z azylových domů, které se nacházejí ve špatné životní situaci, nemají dostatečné finance na odbornou pomoc a rády by udělaly něco nejen pro svoje zdraví, ale hlavně pro své děti. Tento projekt pro ně bude odraagováním, kompenzací za špatné období života, kterým si musely projít a zároveň novou šancí a ukazatelem, jak správně vše začít od začátku.

Cílem práce v teoretické části bude seznámení s pojmy výživového poradenství a základními informacemi a zajímavostmi o azylových domech v České republice.

V části praktické bude hlavním cílem sestavení vzdělávacího projektu na téma Výživového poradenství pro matky z azylových domů se zaměřením na Azylový dům sv. Gerarda v Brandýse nad Labem.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl a metodika práce

Záměrem mé bakalářské práce je podat ucelený náhled v části teoretické na problematiku výživového poradenství u matek z azylových domů. V části praktické je hlavním cílem tvorba vzdělávacího projektu na dané téma.

Mezi dílčí cíle patří:

- popsat tvorbu vzdělávací akce
- definovat výživové poradenství
- charakterizovat problematiku výživového poradenství u matek z azylového domu
- seznámit matky s důležitými aspekty ve výživovém poradenství a pomoci jim zdravý životní styl zkombinovat s jejich stylem života

Metodika práce

- v teoretické části seznámit se základními pojmy výživového poradenství a informacemi o azylových domech
- na základě konzultace s matkami z azylového domu vytvořit vzdělávací projekt, zaměřený na výživové poradenství
- stanovit jasně daný cíl vzdělávací akce, obsah a program vzdělávací akce, rozsah a časový návrh, kalkulace rozpočtu, způsob ukončení a uplatnění kurzu

2 Výživové poradenství

2.1 Vymezení základních pojmů

2.1.1. Historie výživy

Zdravá strava patří v dnešní době k základu každodenního života, ale ne vždy měla populace dostatek příjmu všech zdrojů potřebných látek, a to hlavně v minulosti.

Pravěk

Člověk je odjakživa zařazován do skupiny primátů jako všežravec. V období pravěku se živil především potravou rostlinného původu, kterou si obohacoval o drobné živočichy (hmyz, drobné savce). Postupem času se jeho obživa rozrostla o loveckou činnost a do jídelníčku se tak přidala i složka živočišná. Zlom ve výživě nastal v době kamenné, kdy se začalo rozvíjet pastevectví, zemědělství a člověk se začal rozvíjet ve výrobě loveckých zbraní. Hlavním zdrojem vitamínu a zároveň vápníku bylo mléko (Historie výživy, 2011).

Starověk

Ve starověku se začalo rozvíjet zemědělství, a to díky rozšíření o pěstování obilí, luštěnin (hrách, fazole, cizrna), řepy a okopanin. Zde byl hlavním zdrojem příjmu vitamínu zelenina. Typickou činností pro tuto dobu bylo chování zvířat a lov ptactva a ryb. Obyvatelstvo se setkávalo s velkým nedostatkem vody, tím pádem špatné hygieny při přípravě a následné konzumaci potravy, které vedlo k výskytu hladomoru (Historie výživy, 2011).

Středověk

Ve středověku se vyskytovalo potravy obecně více, a to především vysokou konzumací masa, kterému dominovala zvěřina. V této době už byl k dispozici i alkohol, a to pivo, víno a medovina. Byla možnost dochucování pokrmů cizokrajnými kořeními (anýz, hřebíček, pepř), a to z velmi praktického důvodu, jelikož koření pomáhalo odstranit pach ze zkaženého masa. Základním sladidlem byl med, třtinový cukr se používal až od 15. století, a to velmi vzácně.

Chudá část populace se živila především rostlinnou potravou a byla odkázána na to, co si sama vypěstuje. Sladkosti, chléb nebo mléčné výrobky měli pouze svátečně a chudší část často trpěla hladem.

I v tomto období byl velký nedostatek hygieny. Od 14. století se začaly používat talíře, ale jedlo se výhradně rukama. Vidličky byly k dispozici až v 17. století (Historie výživy, 2011).

Novověk

Zásadní změny v novověku nastaly za vlády Marie Terezie. Zvýšila se četnost pěstování brambor, rajčat a kukuřice, rozšířil se výskyt kávy, kakaa, lihovin a tabáku. Hlavním zdrojem proteinů byly mléčné výrobky a zvýšila se spotřeba masa. Na začátku 19. století vznikla tzv. česká národní kuchyně, kde převažovala spotřeba tuku a cukru, naopak chyběla zelenina a ovoce (Historie výživy, 2011).

2.1.2. Zdraví

Zdraví je to nejcennější, co může člověk v životě mít. Považujeme ho za základní lidskou potřebu, o kterou je nutné pečovat, jelikož je to jedna z mála věcí, kterou si nemůžeme koupit. Na světě existuje mnoho definic a vysvětlení, avšak ta, která zdraví charakterizuje nejlépe a zároveň je definicí nejznámější, je od Světové zdravotnické organizace WHO – World Health Organization. Tato organizace definovala zdraví jako stav úplné tělesné, duševní, a sociální pohody, a nejen jako pouhou nepřítomnost nemoci či slabosti. Postupem let organizace definici rozvíjela a uvedla, že se zdraví vymezuje jako ideální stav, který neumožňuje objektivní měření zdraví. V roce 2001 doplnila definici zdraví o snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjizvitelných nemocí a nárůst pocíťované úrovně zdraví (Výchova ke zdraví, 2009).

Dokud je člověk zdravý a nemá žádné zdravotní komplikace, bere zdraví jako samozřejmost. Teprve v momentě, kdy se zdravotní problémy začnou drát na povrch, a to ať na daném člověku nebo jeho blízké osobě, lidé si začínají uvědomovat, že nějaké zdraví mají a teprve v tomto momentě se o něj začínají starat a pečovat.

Na naše zdraví má obrovský vliv náš životní styl, který není vždy ideální a člověku prospěšný. Mezi další parametry řadíme prostředí, v němž působíme a žijeme,

a genetiku, kterou člověk bohužel nemůže ovlivnit a která hraje v tomto případě velkou roli v našem životě.

Naší povinností tedy je, nespoléhat se pouze na genetiku nebo na zdravotnictví, ale začít u sebe a zamyslet se nad tím, co by mohl udělat a vylepšit nejen daný člověk, ale i lidé v jeho okolí, aby jim zdraví sloužilo a co nejdéle nemuseli vyhledávat odbornou lékařskou pomoc (Výchova ke zdraví, 2009).

2.1.3. Zdravá výživa a výživové poradenství

Zdravá výživa patří neodmyslitelně do našeho života a je důležitým prvkem pro základ zdravého těla. Je to způsob, kterým se člověk stravuje a, který nezatěžuje lidský organismus. Dále pomáhá člověku proti různým zdravotním problémům a dodává tělu energii, kterou potřebuje pro správný chod svého organismu. Vyvážený příjem sacharidů, proteinů, vitamínů a minerálů umožňuje člověku správně fungovat a mít dostatek energie na důležité činnosti, které musí během dne zvládnout. Pokud je člověk schopen se zamyslet nad tím, čím se stravuje, může tak předejít zdravotním komplikacím, vyvarovat se nemocem, prodloužit si život, a hlavně může docílit toho, že bude schopný každé ráno vstávat s úsměvem na tváři (Výživa a zdraví člověka, 2019).

Většina z nás si pod pojmem „výživa“ představí jídlo, a pod pojmem „zdravá výživa“ naskočí v hlavě většině z nás potraviny typu ovoce, zelenina, mléčné výrobky. Ale z hlediska zdravého stravování se výživa dělí na 6 skupin:

- tuky,
- cukry,
- bílkoviny,
- vitaminy,
- minerály a stopové prvky,
- voda (Výživa a zdraví člověka, 2019).

Výživa je dle specialistů nejen odbornou, ale hlavně politickou záležitostí. Stát si v dnešní době často uvědomuje, že je velmi důležité zajistit lidem dostatečné množství levných potravin, a to bez ohledu na to, jestli splňují kritéria kvality a daly

se označit jako „zdravé“. Tyto úkony jsou nutné k tomu, aby se udržela disciplína státu. Symbolická snaha státu o zajištění a zaplacení odborníků o pomoc při prosazení „zdravé“ výživy často skončí u zaujatého modelu odborníka. Tento model je většinou naplněn sortimentem, který oni odborně vloží do „potravinového koše“, v jiných případech je ztvárněn ve „výživové pyramidě“ (Fořt, 2007, s. 28).

Obrázek č. 1: Výživová pyramida



Zdroj: Výživová pyramida, 2019

Bohatá strava na kalorie se často definuje od časté konzumace tuků, jelikož tuky našemu tělu přinášejí velké množství energie. Jeden gram tuku obsahuje jednu tolik kalorií než gram bílkovin či gram sacharidů. Člověk si musí uvědomit, že požívání tuků tělo nezasytí, naopak podpoří chuť k jídlu. Samozřejmě tělo bez tuku fungovat nemůže, ale je důležité, aby nejen množství, ale hlavně kvalita tuků. Odborní lékaři doporučují, aby příjem kalorií za den byl tvořen 30 % tuku ve stravě. Bude-li se člověk tohoto pravidla držet, ušetří si tak problémy s případnou nadváhou. I přes to, že je dnešní doba velmi vyspělá, lidé mají problém s nedostatkem informací o zdravém a správném stravování, proto stále častěji vyhledávají odbornou pomoc výživových poradců. Hlavní pracovní náplní výživového poradce je pomoc lidem k dosažení jejich vytyčeného cíle v oboru výživového poradenství (Kalorie a tuky, 2000, s. 5).

2.1.4. Body Mass Index (index tělesných rozměrů)

Téměř každý člověk se snaží svoji váhu odvodit od čísla na váze, ale ne vždy je toto správný způsob zjištění svého tělesného stavu. Málokdo si uvědomuje, že svaly často váží stejně, jako nepotřebný tuk v těle a je nutné ke správnému zjištění použít lepší metodu.

Na otázku správné hmotnosti člověka nemůže nikdo odpovědět úplně přesnou odpovědí, jelikož váha závisí na spoustě různých faktorů. Hlavní roli zde hraje především tělesná stavba těla a podíl svalové hmoty daného člověka. Porovnáme-li běžné výpočtové metody, zjistíme fakt, že adekvátní hranice mezi normální váhou a nadváhou člověka nemůžeme přesně stanovit (Kalorie a tuky, 2000, s. 6).

Nepřesnější a v dnešní době nejvyužívanější metodou na výpočet je Body mass index neboli BMI. Tato metoda se vypočítává z váhy (kg), kterou dělíme tělesnou výškou (m²). Například žena, která váží 60 kg by při výšce 166 cm, měla mít BMI 22 (vzorec: $60 : (1,6^2) = 21,77$). Podle tohoto výsledku má žena váhu adekvátní, jelikož pro ženy se ideální BMI často pohybuje v rozmezí 19 až 24. U mužů je tolerance hodnoty vyšší, a to většinou v ideálním případě v rozmezí 20 až 25. Platí zde pravidlo, že se stoupajícím věkem se zvyšuje i BMI (Kalorie a tuky, 2000, s. 6).

Obrázek č. 2: Tabulka hodnot BMI

BMI	Kategorie	Zdravotí rizika
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	normální váha	minimální
25 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35 - 39,9	obezita 2. stupně	vysoká
40 a více	obezita 3. stupně	velmi vysoká

Zdroj: Tabulka hodnot BMI, 2014

2.1.5. Obezita a nadváha

Obezita a nadváha jsou nemoci, které mají vliv na vývoj dalších nemocí v těle člověka. Obezita ani nadváha nebolí, ale ovlivňují kvalitu životního stylu a zkracují délku života jedince. Tyto dvě nemoci se často rozvíjí postupně, kdy začínají už v raném dětství a přechází až do dospělosti. Hlavní příčinou je nadbytečné shromažďování tukové tkáně, která je zásadní energetickou rezervou organismu. energii čerpá organismus z potravy a využívá ji k zajištění života. V dětském věku je důležitá především k růstu a vývoji jednotlivých orgánů těla a jejich funkcí. Pokud je tělu dodáváno vyšší množství energie než organismus vyžaduje, automaticky se ukládá do tukové tkáně a vede tak k nerovnováze. V období, kdy má tělo nedostatek příjmu potravy se uložená energie uvolňuje z tukových zásob organismu a pomáhá tak tělu k jeho přežití (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011, s. 7). Častou chybou je, že si lidé pletou pojmy „nadváha“ a „obezita“.

Nadváha je mírnějším stupněm obezity a často tuto nemoc může člověk ovlivnit sám bez odborné pomoci. Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala nadváhu pomocí indexem tělesné hmotnosti (BMI) v rozmezí 25 až 30 (Výchova ke zdraví, 2009).

Obezitu bereme už jako vážnější stupeň nadváhy. Na tuto nemoc existuje mnoho definic, ale podle té nejvýstižnější platí, že obezita, často nazývána také jako otylost, je stav, kdy člověka přirozená hranice energie uložená v tukové tkáni dosáhla neobvyklé úrovně, která je zdraví nebezpečná. Tělo si nadměrně ukládá tuk, čím si zvyšuje svoji hmotnost (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011, s. 12).

V České republice se v současné době vyskytuje 50 % dospělých obyvatel trpících a nadváhou a 20 %, kterým se nadváha přehoupla do stavu obezity (Výživa a zdraví člověka, 2019).

Každý člověk by si měl uvědomit, že nadváha a obezita jsou rizikovými faktory, které ohrožují zdraví každého z nás. Nadváha i obezita pomáhá ke vzniku dalších, tzv. „civilizačních“ onemocnění, do kterých patří například vysoký krevní tlak,

původ křečových žil, neplodnost, cukrovka, skleróza, různé druhy infarktu a další. Obezita také napomáhá ke poškozením kloubů, páteře a v konečném stavu zkracuje život nebo snižuje jeho kvalitu (Fořt, 2007, s. 361).

2.1.6. Nadváha a obezita u dětí

Každý správný rodič by měl dbát na to, aby jeho dítě správně rostlo, prospívalo, bylo zdravé, šťastné a mělo vhodnou výživu. V současné době nebezpečí podvýživy v České republice nehrozí, ale stále diskutovanějším tématem je dětská nadváha a obezita.

Nadváha a obezita je v dnešní době bohužel čím dál tím známější skutečností. Různé druhy šetření, které proběhly v průběhu 20. století, zaznamenaly nárůst obezity u české populace dětí a dorostu, a to během poslední 50 let. Tento problém vnímá i každá učitelka na základní či střední škole, která se po prázdninách vrací do své třídy. Více alarmujícím zjištěním je bohužel fakt, že problém s obezitou se řeší už i v mateřských školách (Fraňková, Pařízková, Machová a kol., 2015, s. 11).

Jednoznačně prokázaným jevem je v dnešní době přenos obezity z dětství do dospělosti, kdy ze současných 6-7 % dětí trpících nadváhou, bude v 70 % obézních v dospělosti (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011, s. 11).

Hlavní otázkou je, kde příčiny těchto onemocnění u dětí hledat. Všeobecné příčiny můžeme shrnout do několika hlavních skupin, z nichž je nám na první pohled zřejmé, jak komplikovaným problémem jsou. Radíme zde především genetiku, psychiku, výživu, pohyb, rodinu, krátkodobé a dlouhodobé fyzikální a biologické faktory a psychosociální prostředí (Fraňková, Pařízková, Machová a kol., 2015, s. 20).

V dnešní době se dá jako hlavní účelná léčba obezity považovat prevence. Platí však pravidlo, že čím léčba obezity složitější, o to je poté prevence jejího vzniku jednodušší. I když se může celková problematika dětské obezity a nadváhy zdát jako obtížná, v reálném životě je možné nastavit jednoduchá a účelná pravidla prevence.

I přes to, že nejen za svůj životní styl, ale také styl života svých dětí odpovídá v první řadě rodič a jedinec sám, boj proti obezitě těmto nemocem nemůže být jen bojem jednotlivce. Pokud už v raném dětském věku pomáháme obezitě zabránit, snižujeme výskyt cukrovky v dospělosti o celé dvě třetiny a srdečně-cévním příhodám o celých 80 %. Díky dodržováním racionálních zásad zdravého životního stylu rozhodujeme o tom, zda se dítě a následně dospělý jedinec setká v budoucnu s problémem obezity (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011, s. 16).

3 Sociální služby a azylové domy

3.1 Vymezení základních pojmů

3.1.1. Sociální služby pro rodiny s dětmi

Azylové domy řadíme pod pojem sociální služby, které jsou lidem v nouzi nabízeny.

Vyomezit pojem rodina je pro většinu z nás problematické. Každý jedinec si pod tímto slovem představí odlišnou skupinu lidí. Někdo si pod pojmem rodina představí pouze rodiče a děti, jiný v něm vidí celé příbuzenstvo (Katalog sociálních služeb Zlínského kraje, 2009, s. 19).

Obecně pod pojem rodina řadíme tyto skupiny osob:

- manželé s dětmi,
- nesezdané soužití rodičů s dětmi,
- děti, kteří žijí pouze s jedním rodičem v neúplné rodině
- děti žijící u lidí, kteří je přijaly do pěstounské či poručnické péče
- osvojitelé s dětmi.

Za dítě považujeme každou nezletilou osobu, která nedosáhla věku 18 let (Katalog sociálních služeb Zlínského kraje, 2009, s. 19).

Za posledních 15 let došlo v České republice k řadě změn, zejména těch pozitivních. Velkým pokrokem prošla oblast humanizační a sociální. Dále došlo k rozvoji technických možností a významnou roli ve společnosti začala hrát sociologie. Velkým pozitivem je vznik řady zájmových institucí, které se zaměřují na oblast životního prostředí, péče o zdraví. a v neposlední řadě na pomoc lidem, kteří se nacházejí v nepříznivé životní situaci, ať už z důvodu zdravotních či sociálních vlivů. V těchto případech sociální služby zabrání sociálnímu vyloučení jedinců ze společnosti, a naopak umožní jejich sjednocení či ucelení.

Sociální služby jsou poskytovány nejen lidem se zdravotním postižením, ale i dětem, kteří přišli o svoji rodinu a zázemí. Dále také osobám, které se vyskytují v nepříznivé životní situaci nebo jsou pod vlivem návykových látek (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 7).

3.1.2. Historie sociálních služeb a azylových domů

Základním stavebním kamenem vzniku azylových domů v České republice jsou počátky sociálních služeb, které vždy byly, a i nadále jsou důležitým aspektem sociálního života.

Pravěk

V pravěku začínaly sociální služby pojmem „solidarita“, kdy se lidé učili pečovat o ostatní zraněné jedince. V tomto období chyběla znalost medicíny a používala se léčba empirická, pod kterou spadaly léčivé přírodní zdroje. Lidé věřili na nadpřirozené síly, termální prameny, šamany a fyzioterapii (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 15).

Starověk

Z této doby pochází nejstarší dochovaný lékařský spis, který byl psaný na hliněné tabulce. Spis pocházel ze Summerské říše (4000 let př. Kr.) Ve Starověku nacházíme první zmínky o medicíně, a to konkrétně z Ebersův papyrusu z Egypta (kolem roku 1550 př. Kr.). Tento papyrus obsahuje 900 medicínských předpisů a je nejrozsáhlejším rukopisem této doby (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 15).

Středověk

V této době přebírá důležitou roli v péči o člověka církev. Vznikaly ošetrovatelské řády a bratrstva jako například johanité a lazarité. Od konce 11. století se do pomoci pro potřebné začala angažovat i světská část obyvatelstva, do té doby tuto úlohu plnila pouze církev. Začátkem 12. století začaly města zakládat své první nemocnice (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 15).

Renesance

V tomto období došlo k velkým inovacím v chápání světa a myšlení lidí. Tyto století se nazývají jako „století mnoha rozporů“. Sociální služby a péči má na starost církev a stát. Nemocnice už nejsou zařízeními, kde jedince léčí jak s psychickými, tak se zdravotními problémy, ale snaží od nich sociální ústavy oddělovat (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 24, 25).

20. století

Hlavní roli v péči o nemocné přebírá stát. V tomto století vzniká velké množství nových zařízení, ve většině případů jsou to zařízení státní. Je to například v roce 1903 „Bohnická léčebna chorobomyslných“ nebo v roce 1929 „Masarykovy domovy v Krči“, dnes známé jako Thomayerova nemocnice (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 31).

3.1.3. Bezdomovectví

Každá matka, která se ocitne v těžké životní situaci a bez domova se nazývá bezdomovkyně. Na rozdíl ale od bezdomovce, který nese zodpovědnost pouze sám za sebe, je matka nese zodpovědnost i za svoje děti.

Podle Marka, Strnada a Hotovcové (2012, s. 12) se *„problematika bezdomovectví dotýká každé země na světě. V globálním měřítku jde o velký problém ohrožující stabilitu jednotlivých zemí, případně je důsledkem válečného konfliktu či přírodní katastrofy (Haycock, 1993). V rozvojových zemích se týká dokonce většiny obyvatel. Bezdomovectví některých skupin obyvatel bývá výsledkem kulturního a národního příslušenství k té či oné skupině, nikoli důsledkem sociálního selhání. V legislativě ČR prakticky neexistuje bezdomovectví rodin. Existují sice azyly pro matky s dětmi, ale již ne pro otce. Pokud se rodina dostane do existenčních problémů, dochází většinou k jejímu rozdělení“*.

„Pro ženu znamená prostředí ulice větší nebezpečí než pro muže, v nouzi vyhledávají pomoc a jsou za ni vděčnější. Vzhledem ke svým tělesným dispozicím je pro ženy těžší bránit se případným loupežným útokům, nehledě na to, že mohou znamenat snadnou kořist pro sexuálního násilníka. Trauma ulice je pro ně více stigmatizující a bolestivé. Bezdomovkyně jsou tedy chráněny jako potencionální matky. V tomto ohledu je rizikové sexuální chování ženy ve srovnání s muži více stigmatizující. Zatímco muž mnohdy neví, že s někým čeká dítě, žena musí dítě donosit a pak se o něj, pokud možno postarat. Z naší zkušenosti je známo, že bezdomovkyně obvykle dříve či později otěhotní. V průběhu těhotenství nemění životní styl a ohrožuje plod zneužíváním návykových látek, pokud je na ně navyklá. Nejdůležitější rozhodnutí však padne až po porodu. Rodička si tváří v tvář realitě klade otázku, zda je schopna

dítě vychovat. Čím déle je matka v kontaktu s dítětem, tím větší je šance, že si vytvoří vztah k nové roli. Při práci s těhotnými páry je zřejmý nedostatek azylových domů pro celou rodinu, dostupné jsou pouze pro matky s dětmi“ (Marek, Strnad, Hotovcová, 2012, s. 107, 108).

Při zavedení azylové péče se našla řada názorů, že užívat pojem „bezdomovectví“ pro člověka ve špatné životní situaci je zcela neadekvátní s ohledem na jeho používání v mezinárodní komunikaci. Nicméně toho označení je zcela přesné a adekvátní k jeho významu a v překladu se používá i v zahraničí například pod předkladem „homeless“ (Sociopress, 1997, s. 117).

3.1.4. Domácí násilí

Matky s dětmi se do azylových domů dostávají z různých důvodů. Tím nejčastějším a bohužel i nejzávažnějším je domácí násilí.

Pojem domácího násilí definujeme jako fyzické, psychické nebo sexuální násilí, které konají osoby z blízkého prostředí. Toto násilí je konané opakovaně a dochází k němu skrytě neboli za zavřenými dveřmi (Domácí násilí, 2007).

Základní znaky domácího násilí:

1. **opakování a dlouhodobost** – z jednoho útoku nemůžeme určit, zda jde opravdu právě o domácí násilí,
2. **eskalace** – začíná nadávkami a urážkami, pokračuje psychickými a fyzickými útoky, které mohou vést k závažným trestným činům,
3. **rozdělení rolí** – jasně se musí určit a odlišit osoby týrané a osoby násilné, pod pojem domácího násilí nemůžeme zařadit rvačky, hádky a spory, kde se role osoby násilné a osoby ohrožené střídají,
4. **neveřejnost** – domácí násilí probíhá vždy za zavřenými dveřmi, v soukromí (Domácí násilí, 2007).

Dle expertní skupiny Aliance proti domácímu násilí (2007) platí „*aby skutek byl domácím násilím, musí být naplněny všechny čtyři znaky*“.

Pokud se člověk začne více zajímat o téma domácího násilí, zjistí, že se v novinách a v televizi daleko častěji objevují příběhy spojené s domácím násilím. Zprávy ze soudních síní a policejních spisů bohužel poukazují na to, že násilí činěné mužem na ženě není ničím ojedinělým, ba naopak zcela běžným činem. Není lehké zjistit počet týraných žen v dnešní době, jelikož velická většina z nich o svém problému nikomu neříká, tiše ho přechází a neobrací se s pomocí na policii nebo jiné specifické poradny či instituce. Každý druhý případ je ve spisu veden „pouze“ jako ublížení na zdraví, i z tohoto důvodu jsou čísla ve statistikách týraných žen nepřesná. Přesto, že jsou tato čísla v dnešní době velice vysoká, jde pouze o část toho, co se ve skutečnosti v rodinách odehrává. Cíl zjištění přesného počtu týraných žen si vytyčila i jedna studie, která byla prováděna v Rakousku, Německu a Švýcarsku na konci devadesátých let. Obsahem byl anonymní dotazník, který měl za úkol zjistit, kolik lidí mělo za svůj život alespoň jednou zkušenost s jakoukoli formou násilí. Při konečném vyhodnocení studie se zjistilo, že číslo týraných osob je daleko vyšší, než se uvádí v policejních spisech. S násilím se můžeme setkat nejen za zavřenými dveřmi, ale také v práci či jen venku na ulici. Pro ženy je nejnebezpečnějším právě násilí páchané doma, v naprostém soukromí (Buskotte, Vaníčková, 2008, s. 15, 16).

3.1.5. Azylová péče

V České republice je tato péče poměrně novým druhem pomoci v oblasti sociální péče. Nezbytnost této pomoci je však v dnešní době je velmi aktuální. Fakt, že se určitý okruh obyvatel v minulosti nacházel na okraji společnosti bez základního zabezpečení, nesplňoval požadavky ideologických vizí o spokojeném socialistickém člověku. Tito lidé byli v minulosti buď zcela přehlíženi, nebo jejich kritická situace byla řešena nabídkou na podnikovou ubytovnu, pobytem v psychiatrické léčebně a nejčastěji pobytem ve vězení, kam je jejich stav a nedostatečná pomoc přivedla. Termín bezdomovectví a azylová péče se začal používat až po roce 1989 (Sociopress, 1997, s. 115).

Dle Sociopressu (1997, s. 115) „z oficiálních dokumentů MPSV i vlády, zejména z vládního návrhu zásad zákona o sociální pomoci, lze vyvodit významný obsahový posun od sociální péče (pečující) k sociální pomoci (pomáhající překonat obtížnou

sociální situaci). Tento posun se odráží v akcentování jednotlivých aktivit v oblasti sociální pomoci. Především jsou šířeji pojednány pro budoucí kodifikaci a akcentovány ty aktivity, které mají povahu intervence ve prospěch lidí, kteří potřebují pomoc k překonání své obtížné situace. Jde o sociální poradenství, činnost krizových a kontaktních center, azylových zařízení apod. S ohledem na znění Listiny základních práv a svobod se v dosud předložených návrzích legislativních řešení zabezpečuje zákonný nárok na elementární pomoc, a to bez dalších podmínek, pro každého, cestou zabezpečení podmínek na přežití. Nárok na poskytnutí sociální pomoci každému ze zákona, nikoliv podle posouzení příslušným orgánem, odpovídá ustanovením a výkladům Evropské sociální charty. “

Podle statistik Ministerstva práce a sociálních věcí se v roce 1995 v České republice nacházelo 130 sociálních zařízení s přibližně 2,3 tis. lůžek.

Poznatky z praxe z provozování azylových zařízení udávají:

- trvale rostoucí počet jednotlivců, kteří v jejich nelehké situaci potřebují azylovou péči,
- roste počet osob mladších 20 let závislých na azylové pomoci,
- není akceptována možnost návaznosti azylové péče na možnost získání bytu.

V případě azylových domů pro matky s dětmi, předpokládaná potřeba je 4,5 azylových míst na 10 tis. obyvatel, každý průměrný okresek by měl mít k dispozici 50 lůžek (Sociopress, 1997, s. 121, 122).

Hlavními zdroji financování aktivit azylové péče jsou platby od klientů a klientek za jejich pobyt v daném zařízení, dotace a příspěvky od měst a obcí, dotace ze státního rozpočtu a sponzorské dary (Sociopress, 1997, s. 123).

3.1.6. Azylové domy

Azylové domy pro matky s jejich dětmi jsou zařízeními, která poskytují možnost ubytování na přechodnou dobu a sociální, poradenské nebo i výchovné služby opuštěným matkám s dětmi nebo těhotným ženám, které se nacházejí v kritické životní situaci a potřebují pomoc. Pod pojmem „osamělé“ rozumíme matky nebo těhotné ženy, které z jakéhokoli důvodu nemají k dispozici partnera nebo manžela, který by jim s jejich situací pomohl (Sociopress, 1997, s. 121, 122).

Azylové domy mají za úkol poskytnout individuální, nepřetržitou a koncepční pomoc lidem, kteří se nacházejí v krizové životní situaci. Aby byla klientovi tato služba poskytnuta, je důležité, aby měl zájem řešit svoji aktuální situaci. Azylové domy můžeme považovat za režimová zařízení, která ale člověku nenahradí domov a každodenní život se v nich od běžného života často liší (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 93).

Zkráceně můžeme říct, že úkolem azylových domů je zajistit bydlení na přechodnou dobu lidem, kteří se nacházejí v kritické sociální situaci, díky které přišli o své bydlení (Králová, Rážová, 2007, s. 101).

Hlavním zákonem, podle kterého se všechny azylové domy řídí, je Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (dále také jen "zákon o sociálních službách"), § 57 a § 23 prováděcí vyhlášky (Králová, Rážová, 2007, s. 101).

Hlavním cílem azylových domů je pomoc najít přístřeší pro matky a jejich děti bez domova. Dále pak snaha pomoci klientům řešit samostatně jejich tíživou situaci a snažit se minimalizovat jejich závislost na sociálních službách (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 93).

Cílovou skupinou jsou hlavně ženy s dětmi, některé azylové domy dávají možnost bydlení i mužům nebo prarodičům s vnoučaty, kteří přišli o svůj domov nebo museli povinně opustit svoje bydlení pro ohrožení života, zdraví či jejich důstojnosti (Šestáková, Dvořák, Bouček, 2006, s. 93).

Svobodová a Krejčíková (2010, s. 1) upozorňují, že „o přijetí uživatele do zařízení rozhoduje vedoucí azylového domu spolu se sociálním pracovníkem na základě osobního pohovoru s uživatelem, kdy je seznámen se Zásadami poskytování sociální služby v AD a je poučen: Co by měl před nástupem do AD zařídit ve svém původním bydlišti“.

Dle Králové a Rážové (2007, s. 101, 102) „služby poskytované v azylových domech obsahují tyto základní činnosti a úkony:

a) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy:

1. vytvoření podmínek pro samostatnou přípravu nebo pomoc s přípravou stravy,
2. zajištění nebo poskytnutí stravy odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování,

b) poskytnutí ubytování:

1. ubytování po dobu zpravidla nepřesahující 1 rok,
2. umožnění celkové hygieny těla,
3. vytvoření podmínek pro zajištění úklidu, praní a žehlení osobního prádla, výměna ložního prádla,

c) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:

1. pomoc při vyřizování běžných záležitostí vyplývajících z individuálních plánů,
2. pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob, včetně uplatňování zákonných nároků a pohledávek“.

Šestáková, Dvořák a Bouček udávají (2006, s. 94) „*základní dispoziční dělení azylových domů*“:

1. povinné:

- *ubytování (noclehárny, ubytovny),*
- *stravování,*
- *zázemí sociálních pracovníků,*

2. fakultativní:

- *denní centrum – sociální poradenství, socioterapie, různé další aktivity pro klienty (individuální práce, programy na vzdělávání, práce s počítačem atd.),*
- *řemeslné dílny,*
- *centra volného času (kluby azylových domů),*
- *pečovatelská služby,*
- *dobrovolnické centrum,*

3. doplňkové:

- *předškolní výchova (v azylových domech pro matky s dětmi)*
- *zázemí terénních pracovníků,*
- *prostory tísňové péče,*
- *„humanitní šatník“ – sběrné místo pro příjem ošacení a potřeb pro domácnost od občanů a institucí a distribuční centrum ošacení a vybavení domácnosti pro uživatele sociálních služeb, pacientům nemocnic a osobám propuštěným z výkonu trestu“.*

Během pobytu v azylovém domě by se měly matky povinně účastnit organizovaných akcí s vedoucími pracovníky azylového zařízení nebo jejich psychologem. Azylové zařízení by měly zařídit i výchovné sociální programy a rozvíjení zájmových činností, a to především pro nepracující matky. Další důležitou náplní azylového domu by měly být programy zaměřující se na matky osamělé i matky v rodině, které by měly za úkol zlepšit vztah matky k dítěti či jejímu partnerovi a naučit základním pracím jako je vaření, práce s počítačem a domácí hospodaření. Zajištění těchto

programů by mělo cílit k tomu, aby matky při odchodu byly společensky i ekonomicky samostatné (Sociopress, 1997, s. 137).

Důležitým krokem je odchod matky a dětí z azylového domu. Nejčastěji mohou klientky opustit azylový dům maximálně jeden rok po jejich příchodu, pokud se ředitel domu nerozhodne jinak. Pro matky je toto zásadní milník v jejich životě a před jejich odchodem by měl následovat rozhovor se sociální pracovnící, která by měla s klientkou zhodnotit její pobyt v azylovém domě a připravit ji na osamostatnění (Arnošt et al, 2002).

Základní obsah rozhovoru před odchodem z azylového domu:

- pozvednout sebevědomí klientky a ujistit ji, že není vinna za násilí, které na ni bylo páčáno,
- zdůraznit, že kdyby se v budoucnu opět setkala minimálně s náznaky domácího násilí, měla by jednat a situaci řešit ihned,
- připomenout klientce, že i ona má nárok na život bez jakékoli formy násilí,
- doporučit návrat do práce či k jiným aktivitám, které klientka dříve běžně vykonávala,
- doporučit dětem navázání vztahů s jejich vrstevníky, pokud byly přerušeny,
- pomoci klientce seznámit její děti s novinkami, které je v životě čekají, plánování bývá pro děti jistotou a pomáhá jim s důvěrou,
- důrazně pochválit klientku za celý její pobyt v azylovém domě,
- popřát hodně síly do nových začátků,
- připomenout klientce, že je zde vždy možnost návratu zpět do azylového domu (Arnošt et al, 2002).

Sociopress (1997, s. 137, 138) poukazuje, že *„podle dosavadních zkušeností se ukazuje, že kapacita a množství dosavadních azylových zařízení pro matky s dětmi jsou nedostatečné. V současné době je v provozu 24 takovýchto zařízení s celkovou možností umístění 268 matek.*

Dalším problémem je financování těchto zařízení. Pokud se nejedná o zařízení charitativních organizací s celorepublikovou působností, je problematické umístění

matky, která nemá trvalé bydliště v daném regionu, do kterého azylové zařízení patří. Teoreticky bývá řešeno většími poplatky za matku, které by měl hradit příslušná místní úřad, ale ve skutečnosti jsou všechna zařízení obsazena žadatelkami z vlastních regionů. Azylové zařízení tohoto typu by mělo být v každém okresním či spádovém městě. Podle výpočtu z odůvodněně podaných žádostí o umístění ve stávajících azylových zařízeních v ČR se ukazuje, že by bylo potřeba průměrně 4,25 míst pro matky s dětmi na 10 000 obyvatel.“

3.1.7. Azylový dům sv. Gerarda

Azylový dům sv. Gerarda sídlí v Brandýse nad Labem. Tento azylový dům jsem si vybrala z důvodu mého bydliště v tomto krásném městě a díky možnosti konzultace s ředitelem tohoto sociálního zařízení.

Azylový dům je zřízen pro ženy s jejich dětmi, které se ocitly v kritické sociální situaci. Zařízení poskytuje bydlení na dočasnou dobu (maximálně na jeden rok), pomáhá s hledáním nového bydlení, práce či s řešením nepříznivé situace. Dále pomáhá matkám při výchově a péči o jejich děti. Za své klienty azylový dům v nynější době považuje především matky s malými dětmi na mateřské dovolené, které se z různých příčin (domácí násilí, dluhy, opuštění partnerem) vyskytly bez domova a jejich dětem hrozí umístění do dětského domova. Často je hlavní příčinou sociálního selhávání matek jejich původní rodina, kde nefungovala komunikace ani výchova. Tento fakt často výrazně omezuje schopnosti a možnosti daných matek (Azylový dům sv. Gerarda pro matky s dětmi, Brandýs n. L., on-line, 2019).

Obrázek č. 3: Azylový dům sv. Gerarda



Zdroj: autor práce

Azylový dům sv. Gerarda je umístěn v podzámčí Brandýského zámku, kde v dřívější době bývala prádelna. Jelikož se budova nachází u řeky Labe, byla pro praní prádla jako stvořená. Během minulosti se zde vystřídal také hostinec a dům seniorů s márnicí, který po revoluci skončil. Od té doby patřila budova městu Brandýs nad Labem a chátrala. Následně si ji všiml nynější ředitel azylového domu, který město požádal o dlouhodobý pronájem pro Arcidiecézní charitu Praha s tím, že si budovu opraví na vlastní náklady a vybudují zde Azylový dům sv. Gerarda. Město svolilo a tento rok azylový dům oslaví 15 let jeho výskytu. Budova je třípatrová s osmi pokoji, které mají společnou kuchyni, koupelnu a toalety. V současné době obývá azylový dům 8 matek a 20 dětí, což je maximální stav. V přízemí domů mají klientky k dispozici společnou prádelnu a místnost, která slouží na terapie a další společné aktivity jakou jsou karnevaly, oslavy. V přízemí se nachází také 2 kanceláře, které v současné době obývají 4 zaměstnanci azylového domu. Klientky, a hlavně jejich děti mají k dispozici také velkou zahradu s pískovištěm. Jak jsem již zmiňovala, budovu v současné době vlastní město Brandýs nad Labem – Stará Boleslav

a Arcidiecézní charitě Praha pronajímá objekt za symbolickou částku (Azylový dům sv. Gerarda pro matky s dětmi, Brandýs n. L., 2019).

Obrázek č. 4: Zámek v Brandýse nad Labem



Zdroj: autor práce

Arcidiecézní charita Praha (on-line, 2019) zveřejňuje tyto služby poskytované Azylovým domem sv. Gerarda:

„Poskytované služby

• **Poskytnutí ubytování:**

- *klientkám poskytujeme přechodné ubytování na dobu potřebnou k překlenutí jejich nepříznivé sociální situace – maximální délka pobytu klientky je jeden kalendářní rok,*
- *klientky mají možnost využít k vaření společnou kuchyni, kterou sdílejí, podle umístění svého pokoje, buď s jednou, nebo třemi dalšími maminkami,*
- *pracovníci služby průběžně kontrolují a spolupracují s klientkami při přípravě stravy tak, aby klientky zvládly připravit sobě a svým dětem stravu vhodnou vzhledem k jejich*

věku, zdravotnímu stavu a zásadám zdravé výživy, dále také jejich finančním možnostem a materiálními podmínkami,

- klienti mají možnost používat koupelnu s vanou, která je vždy společná pro dva pokoje.

- ***Pomoc při vyřizování běžných záležitostí vyplývajících z individuálních plánů. Pracovníci spolupracují s klientkami v rámci individuálních plánů zejména na těchto činnostech:***

- vedení domácnosti (hospodaření s penězi, vaření, režim dětí, hygiena),
- péče o děti a jejich výchova,
- péče o zdraví (osobní hygiena, základy první pomoci, spolupráce s lékaři, preventivní prohlídky),
- podpora při jednání na úřadech,
- podpora při vyřizování osobních záležitostí podle individuálních potřeb klienta,
- zprostředkování kontaktu s dalšími odborníky (psycholog, speciální pedagog, poradna pro oběti domácího násilí)
- podpora klientky při hledání dalšího bydlení
- podpora klientky při hledání zaměstnání
- podpora při změně, rozvoji a upevňování dovedností potřebných k řádnému vedení domácnosti a výchově dětí.

- ***Pomoc při obnovení nebo upevňování kontaktu s rodinou a podpora při dalších aktivitách:***

- klientky jsou podporovány při kontaktu s vlastní rodinou, mají možnost přijímat v azylovém domu návštěvy a samy také mohou rodinu navštěvovat,
- pomoc při nácviu či zlepšení a upevňování správného stylu komunikace matky s dítětem pomocí metody videotrénink interakcí“.

4 Vzdělávací projekt

4.1 Vzdělávací projekt

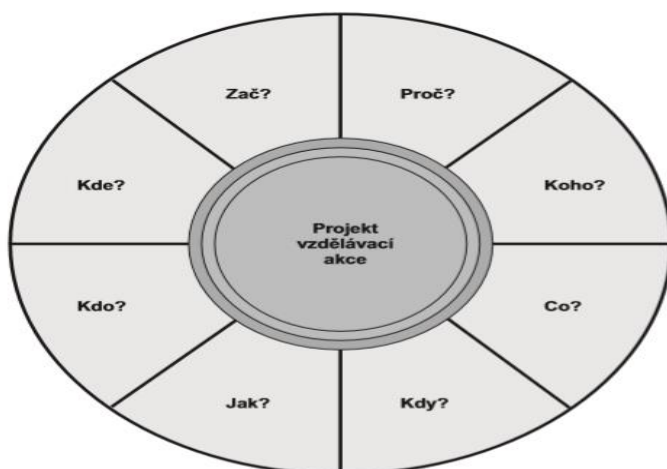
Průcha, Walterová a Mareš (2009) definují vzdělávací projekt jako „komplexní, systematický dokument, produkt rozhodovacích, plánovacích a programových činností, řídicí vzdělávací proces nebo jeho etapy. Rozlišují se projekty: 1. ideové, koncepční, 2. realizační, operacionalizované. Jsou vytvářeny na různých úrovních: projekt vzdělávací soustavy jako celku, pro stupně/typy škol, pro konkrétní školy, pro jednotlivé třídy nebo skupiny žáků.“

Dle Bartoňkové (2011, s. 10) se „termín vzdělávací program může používat v několika významech. V kontextu tohoto modulu a tohoto textu na něj budeme pohlížet jako na projekt/scénář výukové jednotky (či výukových jednotek) vytvořený za účelem překlenutí mezery mezi tím, jak jedinec (případně skupina osob) danou problematiku momentálně zvládá a tím, jak je žádoucí, aby tuto problematiku z nějakých důvodů zvládal/zvládala. „

4.2 Tvorba vzdělávacího projektu

Účelnost vzdělávací akce závisí na kvalitě vzdělávacího projektu. Při tvorbě vzdělávacího projektu bychom si měli odpovědět na základní otázky: Proč? Koho? Co? Kdy? Jak? Kdo? Kde? Zač? (Bartoňková, 2011, s. 10).

Obrázek č. 5: Otázky v projektu vzdělávací akce



Zdroj: Otázky v projektu vzdělávací akce (Mužik, 2000)

Bartoňková (2011, s. 10, 11) za základní kroky vzdělávací akce považuje:

1. „Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb (jde o nejkritičtější a velmi důležitou fázi projektování
2. Interpretace výsledků analýzy vzdělávacích potřeb:
 - a) formulace cíle vzdělávací akce,
 - b) stanovení profilu účastníka vzdělávací akce a profilu absolventa vzdělávací akce (vstupy a výstupy),
 - c) určení obsahu vzdělávací akce (formuje se na základě odhadu potřeb a stanovení cílů (sestavení inventáře disciplín, tvorba studijního plánu, osnov, anotací, scénáře učebních jednotek,
 - d) tvorba studijních materiálů.
3. Volba forem, metod a technik vzdělávání, vč. volby didaktických pomůcek a techniky
4. Přehled lektorů
5. Organizační zabezpečení realizace vzdělávací akce
6. Materiální, technické a finanční zabezpečení vzdělávací akce, předkalkulace
7. Návrh způsobu evaluace vzdělávací akce.“

Tabulka č. 1: Kroky projektu vzdělávací akce

Identifikace potřeb
Stanovení cílů
Stanovení profilu účastníka a profilu absolventa
Stanovení inventáře disciplín
Tvorba studijního plánu
Výběr lektorů
Tvorba scénáře výukových jednotek
Tvorba osnov
Volba forem, metod a technik vzdělávání
Tvorba studijních materiálů
Technické a ekonomické záležitosti
Evaluace

Zdroj: Bartoňková, 2011, s. 11

Za nejdůležitější krok lektorů při tvorbě vzdělávací akce je bezpodmínečně „tvorba scénáře výukových jednotek“ (Bartoňková, 2011, s. 11).

Dle Bartoňkové (2011, s. 11, 12) mezi důležité kroky tvorby vzdělávací akce patří:

- *„určení cílové skupiny,*
- *stanovení cílů,*
- *návrh obsahu,*
- *volba metod a technik,*
- *volba prostředků didaktické techniky a didaktických pomůcek,*
- *návrh evaluace vzdělávací akce.“*

4.3 Cíl a cílová skupina vzdělávací akce

Na proces analýzy vzdělávacích potřeb navazuje proces interpretace. Tento krok je další a velmi důležitou částí při tvorbě vzdělávacích akcí a souvisí s otázkou, zda zjištěnou nesnáz při analýze potřeb můžeme vyřešit pouze vzdělávací akcí. Pokud jsme si schopni na tuto otázku odpovědět kladně, musíme rozhodnout, jak, kde, kým a jakým způsobem budeme vzdělávací akci provádět. Z tohoto důvodu musíme vytvořit další důležité kroky vzdělávací akce a začít pracovat na výukovém scénáři dané jednotky (Bartoňková, 2011, s. 13).

V souvislosti s tím uvádí Bartoňková (2011, s. 13) důležité otázky ke zvážení:

- *„Jaké metody vzdělávání budou nejvhodnější a účelu přiměřené?*
- *Máme pro zvolené metody podmínky prostorové, personální, potřebné vybavení?*
- *Kdo bude školit?*
- *Kdy se vzdělávací akce uskuteční?*
- *Půjde o individuální či hromadnou akci?*
- *Kolik to bude stát nejen z hlediska nákladů bezprostředního školení, ale z hlediska ztrát způsobených tím, že část pracovní doby školených i školitelů bude věnována školení?“*

Předem dané studijní cíle nám zároveň ukazují pozorovatelný výsledek a jejich pozornost není směřována na konkrétní činnost lektora, ale zaměřuje se na schopnosti a dovednosti, které se účastník během vzdělávací akce naučí. Všechny dopředu vytyčené síle musí splňovat určitá kritéria. Nejvíce užívanou metodou pro stanovení cílů je metoda SMART (Bartoňkové, 2011, s. 16).

Dle Bartoňkové (2011, s. 16) můžeme metodu SMART charakterizovat takto:

Tabulka č. 2: Metoda SMART

S	<i>specifičnost</i>	<i>vztah k určité konkrétní činnosti</i>
M	<i>měřitelnost</i>	<i>stanovení požadované kvality a kvantity</i>
A	<i>akceptovatelnost</i>	<i>soulad se zjištěnými potřebami</i>
R	<i>realnost</i>	<i>reálná šance pro účastníky, aby dosáhli cíle</i>
T	<i>termínovanost</i>	<i>splnění cílů v potřebném čase</i>

Zdroj: Bartoňková (2011, s. 16)

Z analýzy vzdělávacích potřeb a zadání uchazečů vzdělávacího kurzu nám vyplyne také charakteristika cílové skupiny. Důležitým krokem lektora je přesně definovat profil účastníka a profil absolventa dané vzdělávací akce. Správná formulace těchto cílů nám tak usnadní další kroky a procesy přípravy vzdělávacího projektu. Ze správné stylizace cílů nám vyplyne již zmíněný profil účastníka a profil absolventa daného vzdělávacího kurzu (Bartoňková, 2011, s. 21).

Bartoňková (2011, s. 21) definuje profil účastníka jako „*soubor požadovaných vstupních znalostí, dovedností, schopností, kompetencí, které by měl mít člověk, který vstupuje do dané vzdělávací akce. Určení profilu účastníka umožňuje nastavit obsah vzdělávací akce odpovídající potřebám a požadavkům daného pracovníka.*“

Profil absolventa definuje jako „*ideální model výsledku, ideální cílovou strukturou vědomostí, dovedností, kompetencí, tedy případně i osobnostních parametrů absolventa dané vzdělávací akce.*“

4.4 Obsah vzdělávací akce

„Proces didaktické transformace znamená převedení cílů vzdělávací akce do obsahu vzdělávací akce. V procesu didaktické transformace, a tedy v procesu tvorby obsahu vzdělávací akce jde zejména o tvorbu:

- a) inventáře disciplín,*
- b) studijního plánu,*
- c) osnov vzdělávání, eventuálně dalších kurikulárních dokumentů (tezí, anotací, scénářů dané výukové jednotky),*
- d) studijních materiálů (tištěné, elektronické).*

Tyto čtyři podoby obsahu vzdělávací akce tak představují jednotlivé dílčí etapy didaktické transformace. Proces didaktické transformace, tedy tvorba obsahu vzdělávací akce se děje na základě odhadu potřeb a stanovených cílů, (Bartoňková, 2011, s. 23).

4.5 Formy a metody vzdělávání

Podstatný krok při tvorbě vzdělávací akce je zodpovězení na otázku JAK budeme daný proces realizovat. Lektor si musí dobře promyslet jakým způsobem, jakou formou, jakou metodou a s jakým využitím specifických didaktických pomůcek bude učivo s účastníky vzdělávací akce probírat. Na tvorbu vzdělávacího obsahu akce tedy navazujeme tvorbou didaktických forem, metod, pomůcek a techniky (Bartoňková, 2011, s. 23).

Dle Bartoňkové (2011, s. 29) *„didaktické formy představují určitý organizační rámec výuky neboli jinými slovy: relativně trvalý, ustálený komplex didakticko-organizačních opatření, jimiž se realizuje vzdělávání ve vymezeném čase, prostoru a ve vztahu k didaktickým systémům živým (lektor-účastník) a neživým (metody, pomůcky, technika).“*

Mužík (1998, s. 114) rozděluje didaktické formy na:

- a) *„přímá výuka (přímý, osobní kontakt lektora s účastníkem, bývá zde užíván také termín „prezenční“ vzdělávání),*
- b) *kombinovaná výuka – vznikla ze snahy zvýšit podíl individuálního studia na celkovém objemu vzdělávání – vstupní seminář, individuálně řízené studium, výcvikové semináře, závěrečný seminář, či tutoriál,*
- c) *korespondenční, distanční vzdělávání, e-vzdělávání.“*

Dle Mužíka (1998, s. 149) je metoda *„postup k určitému cíli, je spojená s naplňováním stanovených vzdělávacích cílů, s optimálním zvládnutím obsahu vzdělávání a realizuje se v rámci dané vzdělávací formy a za určitých výukových situací a podmínek.“*

4.6 Didaktické pomůcky

Pod termínem didaktické pomůcky si můžeme představit obecně všechny materiální objekty, které nám pomáhají zefektivňovat celý průběh vzdělávací akce a vypomáhají nám k dosažení dopředu daných cílů. V praxi často používáme pojmy didaktické pomůcky a didaktické prostředky. Oba tyto termíny zprostředkovávají funkci a jsou důležitým procesem didaktické transformace. Také mají velký podíl na efektivnosti vzdělávacího procesu (Bartoňková, 2011, s. 41).

„Didaktické pomůcky tak plní funkci:

- *informativní,*
- *formativní a motivační*
- *instrumentální“ (Bartoňková, 2011, s. 41).*

„Mezi didaktické pomůcky patří zejména:

- *skutečné předměty,*
- *simulace skutečnosti,*
- *modely,*
- *zobrazení (statické, dynamické, bez zvuku, ozvučené, obraz, film, video),*

- *zvukové nahrávky,*
- *dotykové pomůcky,*
- *literární pomůcky v podobě výukových materiálů (testy, diagramy, kopie článků, případové studie),*
- *literární pomůcky doplňkové – neperiodické publikace (knihy, zejména odborné a popularizační, manuály, přehledy) a periodické publikace (časopisy, noviny),*
- *další speciální pomůcky“ (Bartoňková, 2011, s. 41, 42).*

4.7 Evaluace vzdělávací akce

Evaluace vzdělávací akce je posledním, avšak neméně důležitým krokem vzdělávacího procesu. Lektor musí brát ohled na fakt, že vyhodnocování vzdělávací akce je proces celkový. Měří se zde nejenom celkové výnosy vzdělávací akce, ale i její náklady. Důležitým cílem je vyhodnocení efektivity andragogické (zda byly splněny všechny vytyčené cíle a požadavky vzdělávací akce), ale i efektivity ekonomické, zda nebyla vzdělávací akce ztrátová). Ekonomickou efektivitou se spíše zabývá manažer dané vzdělávací akce (Bartoňková, 2011, s. 41, 42).

Dle Bartoňkové (2011, s. 48) „*hodnocení/evaluace je proces, který stanoví, zda byl problém (analýza vzdělávacích potřeb) vyřešen. Je integrální součástí vzdělávání, v podstatě je to porovnání cílů (žádoucí chování) s výsledky (výsledné chování) odpovídající na otázku, do jaké míry vzdělávání splnilo svůj účel. Nástroje a kritéria hodnocení bychom tak měli vytvářet už v rámci úvodních kroků projektování dané vzdělávací akce.*“

4.8 Závěr

Devatero zkušeností dle Bartoňkové (2011, s. 57):

1. *„Lektora na kurzu snadno poznáte. Je to ten, který usíná jako poslední.*
2. *Moudrý lektor si vybírá místo u dveří nebo u okna v přízemí.*
3. *Lektor není vševěd. Když neví, ptá se účastníků. Pokud ví, nediví se tomu před účastníky.*
4. *Lektor může za všechny potíže na kurzu. Nikdy však do té míry, aby si to připouštěl.*
5. *Účastníky nikdy nebijeme, můžeme je lépe potrestat zvýšením nudy.*
6. *Z úmluvy o mučení nepřímo vyplývá, že účastník i lektor mají právo na přestávku.*
7. *Dobrý lektor si váží svých účastníků. Nezapomíná ovšem, že bez nich by mu to šlo lépe.*
8. *Pokud ví lektor všechno, pak obvykle o ničem. Nemá tedy smysl jej obtěžovat dotazy.*
9. *Někteří lektori sice nevědí nic, ale zato o všem. S těmi si naopak účastníci popovídají nejlépe.*
10. *A poslední dobrá zpráva, kterou jsem si ověřila za léta svého lektorského působení: Nikdy nezapomínejte na to, jaké to je být studentem. V tom je celá didaktika!“*

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Vzdělávací projekt výživového poradenství pro matky z azylového domu sv. Gerarda

5.1 Úvod

S pojmem vzdělávání se všichni setkáváme už od raného mládí, a to ve všech směrech našeho života. V současné době je velmi aktuálním tématem nejen v České republice, ale i ve světě. V případě mého vzdělávacího projektu se zaměříme na výživové poradenství, které je důležité nejen pro naši fyzickou, ale i psychickou stránku osobnosti. Jelikož je služba výživového poradce v dnešní době velmi aktuální, je i finančně náročná, proto se v mém projektu zaměříme na výživové poradenství u matek z azylového domu, a to konkrétně Azylový dům sv. Gerarda v Brandýse nad Labem, kde je zájem o projekt výživového poradenství a matek s dětmi velký, ale bohužel zde chybí dostatečné finanční prostředky na jeho realizaci.

5.2 Představení projektu vzdělávání

Téma mého vzdělávacího projektu jsem nejprve konzultovala s ředitelem azylového domu v Brandýse nad Labem z důvodu toho, zda by byl tento projekt matkami přijat kladně a zda je vůbec realizovatelný.

Při konzultaci v Azylovém domě sv. Gerarda jsem zjistila, že matky nákup jídla a následné vaření pro sebe a své děti obstarávají samy za své finanční prostředky. K vaření mají plně k dispozici kuchyňku v azylovém domě. Většinou jsou jejich obživou pouze levné polotovary, a když se jim dostane do rukou nějaká „nákladnější“ potravina, kterou je například ovoce či zelenina, vůbec netuší, jak s ní zacházet. Bohužel se poslední dobou často stává, že se matky v azylovém domě dostanou do špatné finanční situace a nemají tak na jídlo pro sebe, natož pro svoje děti. Pokud se matka nestydí za svou finanční situaci, dojde se svým problémem za sociální pracovníci. V opačném případě se u stydlivých matek spoléhá na dobrý kolektiv v domě, kdy se vedení obrací na ostatní matky, díky nimž se k nim potřebná informace o špatné finanční situaci konkrétní matky stejně dostane. Následně musí

sestavit sociální pracovnice pro danou matku a její dítě individuální plán, kterým vzniká nárok na přiděly jídla z potravinové banky. Kromě potravinové banky obstarává azylový dům potřebné jídlo pro matky i formou sbírek, které má sám ve své kompetenci.

Co se týče pohybových aktivit, které neodmyslitelně k výživovému poradenství patří, matky veškeré aktivity odmítají. Necítí se dobře v prostředí, kam na danou akci dorazí a všichni vědí a ukazují na ně, že to jsou ty „matky z azylového domu“. Účastní se pouze aktivit v budově, ale jelikož zde není dostatečný prostor na fyzickou aktivitu, pohybové aktivity jsou tím pádem tabu. Stejný případ se odráží i u jejich dětí. Na dětské kroužky nemají matky potřebné finance. Výhodu má pouze dítě, které je školou povinné a účastní se tělocviku. K dispozici je zahrada přilehlá k azylovému domu, kde mohou matky s dětmi aktivně trávit jejich čas.

Všechny tyto úskalí jsem brala v potaz a vytvořila tak vzdělávací projekt, který nebude pro matky a jejich děti pouze naučný, ale bude pro ně zpestřením v jejich nelehkém životě.

V dubnu tohoto roku pořádám s dalšími dvěma lektorkami dětského cvičení v Brandýse nad Labem první ročník taneční soutěže „Brandays Dance Cup“. Po domluvě bylo odsouhlaseno, že část výtěžku z této akce poputuje právě na pomoc při realizaci mého projektu, díky kterému se matky naučí teoreticky, ale i prakticky spoustu nových věcí a bude jim a jejich dětem tak příjemně pobyt v azylovém domě.

Celý projekt bude v mé režii, po domluvě mi bude kdykoli k dispozici ředitel a sociální pracovnice Azylového domu sv. Gerarda v Brandýse nad Labem. Dále budu mít k dispozici potřebné školitele vždy k danému tématu. Vzdělávací program bude sestaven pro 8 matek a 20 dětí, což je současný stav a maximální kapacita azylového domu. Bude koncipován na čtyři soboty v průběhu jednoho měsíce a pro matky a jejich děti bude zcela bezplatný.

Projekt bude financován z výtěžku taneční soutěže „Brandays Dance Cup“. Další finanční pomocí budou sponzorské dary, podpora města a pomoc Městského domu

děti a mládeže, se kterým úzce spolupracuji. Město Brandýs nad Labem budeme žádat o dotaci na daný projekt, a to konkrétně v programovém rámci IROP – Integrovaný regionální operační systém, který se patří pod Ministerstvo pro místní rozvoj. Tento rámec se mimo jiného zabývá rozvojem území, zkvalitněním infrastruktury města a zlepšením veřejných služeb. Dělí se na pět opatření, z nichž si my vybereme Opatření č. 3 – Infrastruktura pro vzdělávání. V tomto opatření je cílem rozvoj a zachování vysoké kvality vzdělávání v našem městě.

Každý vzdělávací víkend si matky projdou jak teoretickou, tak praktickou částí. Jednotlivé bloky vzdělávací akce budou rozděleny a sestaveny tak, aby se některých účastnily pouze matky, a těch ostatních matky společně s jejich dětmi. V čase, kdy budou mít matky čas jen samy pro sebe, bude pro děti zabezpečeno hlídání v podobě zaměstnanců Městského domu dětí a mládeže.

Ukázka č. 6: Azylový dům sv. Gerarda



Zdroj: autor práce

5.3 Cílová skupina projektu

Vzdělávací projekt výživového poradenství je určen pro specifickou skupinu osmi matek z azylového domu sv. Gerarda v Brandýse nad Labem, které se nacházejí ve hmotné finanční nouzi a pocházejí ze znevýhodněného sociálního prostředí. Pro matky s dětmi, které začínají kvůli svému dosavadnímu životnímu stylu pociťovat zdravotní problémy, nemají dostatečnou zkušenost s vařením ze základních potravin, zajímá je zdravý životní styl, chtějí se zorientovat v dnešní záplavě různorodých a často protichůdných informací na dané téma a chtějí optimalizovat svou váhu.

5.4 Cíle projektu

Cílem mého projektu je vytvoření vzdělávací akce na téma výživového poradenství pro matky z azylových domů, který zahrnuje nejen teoretické znalosti z oblasti výživy, ale také rozsáhlé užitečné dovednosti z praxe. Vizí vzdělávacího projektu je zprostředkovat zásady správného stravování a zdravého životního stylu pro matky ze sociálně slabších vrstev a jejich dětí.

Účastnice kurzu jsou na konci vzdělávací akce:

- důkladně seznámení s anatomii svého těla a základními pojmy výživového poradenství
- důkladně seznámení se svým současným fyzickým i psychickým stavem
- znají správné zásady stravování pro sebe a své dítě
- dokáží si samy nastavit vhodnou životosprávu a stravovací návyky
- jsou schopny uvařit zdravé jídlo ze základních surovin, které mají k dispozici
- umí nakládat s financemi při nákupu zdravého jídla vhodného pro sebe i své dítě
- jsou schopny relaxovat a určit si vhodnou fyzickou aktivitu s přihlédnutím ke svému zdravotnímu stavu
- umí efektivně a aktivně propojit svoji pohybovou aktivitu s aktivitou dítěte

5.5 Postup a kroky procesu realizace projektu

Postup a kroky realizace projektu je třeba důkladně promyslet, jelikož jsou základním kamenem každého projektu. Hlavním realizátorem vzdělávacího projektu budu já a po domluvě se bude konat pod záštitou Azylového domu sv. Gerarda. Nápomocni mi budou zaměstnanci daného azylového domu, a to konkrétně ředitel a sociální pracovníce. Spolupracovat na projektu bude také Městský dům dětí a mládeže Brandýs nad Labem a sponzoři. Dalšími důležitými činiteli budou specializovaní školitelé a lektoři daného tématu. Je zřejmé, že v pořadí první vzdělávací projekt tohoto typu bude pro všechny velkou inovací a zkušeností. Jednotlivou organizaci a postupné kroky celé akce je nutno řádně promyslet, aby celá realizace proběhla v pořádku

5.6 Proces realizace

1. Žádost o dotaci na daný projekt
 - bezplatná konzultace v MAS (Místní akční skupiny Střední Polabí, o. s.), která má dotace pro náš okres na starosti
 - vypracování žádosti o podporu mého projektu v souladu s výzvou MAS

2. Oslovení sponzorů s žádostí o sponzorské dary
 - v případě mého vzdělávacího projektu se zaměřím na obchodní řetězce s prosbou o sponzorský dar formou zajištění pitného a stravovacího režimu, dále díky potravinám budeme moct lépe zajistit praktickou část projektu a zásobit matky a jejich děti jídlem do budoucna

3. Domluvení vhodného termínu konání vzdělávacího projektu
 - konzultace s ředitelem azylového domu ohledně termínu konání, projekt by se měl konat v ročním období jaro, léto, abychom mohli plně využít krásnou přírodu v okolí azylového domu k praktické části projektu

4. Vytvoření časového harmonogramu a náplně vzdělávací akce
 - tento krok realizace projektu je velmi náročný na promyšlení a přípravu, ale zároveň také důležitý, jelikož se nám od něho rozvíjí další potřebné kroky projektu

5. Oslovení potřebných školitelů a poradců na danou akci
 - zjistit recenze a finanční odměnu pro námi oslovené školitele/poradce
 - k danému projektu budeme oslovovat:
 - **sociálního psychologa**, který pomůže matkám s jejich aktuálním psychickým stavem a pokusí se jim zvednout sebevědomí, což je důležitý aspekt našeho projektu
 - **nutričního specialistu**, který bude mít za úkol v teoretické části matky seznámit s jejich aktuálním fyzickým stavem, seznámit je s anomií lidského těla a základními pojmy výživového poradenství, v části praktické bude matky učit vařit zdravá jídla ze základních potravin, které mají běžně k dispozici a využít aktivně jejich volný čas
 - **kosmetická poradkyně**, která bude pro matky motivací a odměnou za jejich snažení v projektu
 - **odborný dohled**, který bude k dispozici dětem v nepřítomnosti jejich matek

6. Finanční rozpočet celé akce

7. Zajištění a rezervace místností a prostor, které budou potřeba k uskutečnění projektu

8. Marketing a reklama vzdělávací akce

- diseminace vzdělávacího projektu bude interní, a to pouze pro matky z azylového domu sv. Gerarda v Brandýse nad Labem
- o našem vzdělávacím projektu dáme článkem vědět i do místních novin města, ale tento krok bude sloužit pouze jako informace pro občany, jaké činnosti se dějí v našem městě

9. Oslovení a následná komunikace s účastnicemi kurzu

- matky z azylového domu budeme oslovovat osobně, a to formou krátkého setkání a představením našeho projektu a jeho vize

10. Příprava potřebných materiálů a prezentací, zajištění materiálních potřeb

5.7 Místo konání vzdělávací akce

Vzdělávací akce se bude konat z velké části v prostorách Azylového domu sv. Gerarda v Brandýse nad Labem. Tento azylový dům se nachází v krásném prostředí v blízkosti Brandýského zámku a řeky Labe. Vzdělávací projekt bude koncipován tak, aby se co nejvíce vzdělávacího času mohlo odehrávat přímo v prostorách daného azylového domu. Máme zde k dispozici společenskou místnost, která bude sloužit teoretické části, dále pak kuchyňky, které jsou matkám zcela známé a bude v nich moct probíhat praktická část. Matky se zde „cítí doma“, je to pro ně známé a příjemné prostředí, kde se nemusí bát kontaktu s okolním světem. Při mé konzultaci v azylovém domě mi bylo řečeno, že se matky nerady účastní aktivit mimo jejich azylový dům, jelikož mají pocit, že díky jejich statusu „matky bez domova“ je na ně pohlíženo jinak než na ostatní účastníky. Tento důležitý fakt budu brát na zřetel při tvorbě harmonogramu. Výhodou při využití prostor azylového domu je finanční stránka projektu, kdy jsme schopni ušetřit finanční náklady za pronájem školících místností a prostor. Jediným prostorem, který v azylovém domě chybí, je tělocvična nebo jiný prostor, který by se dal využít na pohybové aktivity, které do našeho projektu jednoznačně patří. Po domluvě s paní ředitelkou Městského domu dětí a mládeže, se kterým už delší dobu spolupracuji, nám bude k projektu poskytnuta tělocvična v jejich prostorách. Jelikož naše vzdělávací akce bude probíhat

o víkendu, kdy je Městský dům dětí a mládeže nevyužíván, tělocvična nám bude poskytnuta zcela bezplatně. Výhodou je lokalita tělocvičny, která je situována přibližně 15 min v docházkové vzdálenosti od azylového domu. Dalšími místy, které budeme k našemu projektu využívat, bude rozlehlá zahrada, která patří k azylového domu a nedalekou cyklostezku, která disponuje rozsáhlou nabídkou na různé pohybové a sportovní aktivity.

5.8 Technické a materiální zabezpečení

Technické a materiální zabezpečení kurzu je velmi důležitým prvkem, které musí být dopředu dobře promyšlené a připravené. Díky využití společenské místnosti v azylovém domě je k dispozici veškeré potřebné technické zařízení, které bude zapotřebí k teoretické části vzdělávacího projektu – počítač, plátno, datový projektor. Každý z jednotlivých lektorů a poradců bude mít připravenou prezentaci na dané téma a vytištěné potřebné materiály, brožurky a případně učební materiál, který poté účastnicím kurzu zůstane plně k dispozici.

Další nezbytnou součástí přípravy je seznam účastnic s jejich osobními informacemi, které budou plně k dispozici ke zpracování daným lektorům a poradcům. Vzhledem k tomuto faktu, budou připraveny pro každou účastnici formuláře GDPR, kde budou souhlasit se zpracováním jejich osobních údajů a s fotografickou dokumentací, kterou bychom rádi použili na propagaci celého projektu.

K dispozici budou také psací potřeby, bloky, papíry a zajištěn bude i pitný režim a malé občerstvení.

5.9 Marketing projektu

Vzhledem k faktu, že projekt výživového poradenství bude uskutečněn a specifikován pouze pro matky z vybraného azylového domu, bude probíhat interní propagace, kde se matky v krátké přednášce o projektu dozví základní potřebné informace a mohou se rozmyslet, zda o daný projekt budou mít zájem. Na setkání dostanou k dispozici letáček, kde budou mít potřebné informace napsané, a který si mohou ponechat.

Azylový dům má v Brandýse nad Labem na náměstí svoji reklamní tabuli, kde informuje o novinkách a dění svého působení, zde budeme též náš projekt propagovat.

Z důvodu získávání sponzorů proběhne reklama i v Městských listech našeho města, kde budeme náš projekt představovat a zároveň vyzývat případné sponzory o vzájemnou spolupráci.

Dalším krokem k oslovení sponzorů bude osobní či telefonický kontakt. Vytipujeme si případné kandidáty, kteří by měli o náš projekt zájem a naši vizi jim představíme. V dnešní době mezi nejúspěšnější formu marketingu zaručeně patří sociální sítě. Vzhledem k tomu, že Azylový dům sv. Gerarda žádnou sociální síť nedisponuje, z tohoto důvodu pro náš vzdělávací projekt vytvoříme na sociální síti nový profil a budeme tak informovat širokou veřejnost a doufat, že náš vzdělávací projekt bude inspirací pro ostatní sociální zařízení i jiných městech jejich působení.

Ukázka č. 7: Vývěsní tabule Azylového domu na náměstí v Brandýse nad Labem



Zdroj: autor práce

5.10 Finanční rozpočet projektu

Vzdělávací projekt výživového poradenství nebude organizován za účelem zisku a vzhledem k finanční situaci matek z azylového domu zcela bezplatný. Sponzorské dary, prostory v azylovém domě a spolupráce s Městským domem dětí a mládeže nám umožňuje využít všech možností, aby byly náklady na projekt v co nejmenším rozsahu, ale zároveň uspokojit všechny naše cíle a vize.

Finanční rozvaha

NÁKLADY		Poznámky
Organizátor akce (JÁ)	0,- Kč	
Ředitel, sociální pracovníce	0,- Kč	mají v náplni práce
Výživový poradce	5.600,- Kč	400,- / hod. (14 hod. x 400,-) = 5.600,-
Sportovní trenér	1.050,- Kč	350,- / hod. (3 hod. x 350,-) = 1.050,-
Kosmetická poradkyně	0,- Kč	ve spolupráci s kosmetickou společností
Odborný dozor na hlídání dětí	0,- Kč	MDDM poskytne bezplatně na hlídání dětí své zaměstnance
Pronájem zasedací místnosti	0,- Kč	využití prostor v areálu azylového domu
Pronájem tělocvičny	0,- Kč	bezplatné poskytnutí od MDDM
Inzerce v Městských listech	500,- Kč	
Tisk propagačních materiálů	500,- Kč	
Materiálové potřeby	800,- Kč	

Sociální síť	1.000,- Kč	
Občerstvení a pitný režim	0,- Kč	* sponzorský dar
Nečekané výdaje	2.000,- Kč	
CELKEM NÁKLADY	11.450,- Kč	
VÝNOSY	+ 5.000,- Kč	výtěžek z taneční soutěže Brandays Dance Cup
	+ 10.000,- Kč	dotace od města Brandýs nad Labem
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ	15.000,- Kč - 11.450,- Kč = 3.550,-	

Částku, která nám ze vzdělávacího projektu zbyde, využijeme pro nákup potřebných věcí pro Azylový dům sv. Gerarda.

5.11 Časový harmonogram vzdělávací akce

Vzdělávací projekt bude probíhat každou sobotu v průběhu jednoho měsíce. Akce bude začínat vždy v 9.00 a předpokládaný čas ukončení bude v 16.00. Náplň vzdělávacího projektu se bude každý den lišit.

1. První vzdělávací sobota

- 9.00 - sraz účastnic ve společenské místnosti, kde proběhne krátké přivítání, děti si odeberou zaměstnankyně Městského domu dětí a mládeže, které pro ně mají připravený speciální program (MDDM nám jejich služby nabídlo zcela bezplatně)
- 9.15 – vyplnění připravených formulářů
- 9.30 – představení harmonogramu vzdělávacího projektu organizátorem akce

- 10.00 – přednáška výživového poradce, který matky seznámí se stavbou těla, základními teoretickými pojmy zdravé výživy a se správnou stravou nejen pro matky, ale i jejich děti
- 12.00 – obědová pauza
- 12.30 – výživový poradce u každé matky individuálně změří její tělesnou analýzu složení těla a na základě výsledků seznámí každou účastnici s jejím aktuálním fyzickým stavem a doporučí jí jídelníček a pohybovou aktivitu s vědomím její finanční situace a zdravotním stavem
- 15.30 – představení harmonogramu na další vzdělávací den, prostor pro dotazy, připomínky a diskuzi
- 16.00 – převzetí dětí a ukončení prvního vzdělávacího dne

2. Druhá vzdělávací sobota

- 9.00 – sraz účastnic ve společenské místnosti, děti si odeberou zaměstnankyně Městského domu dětí a mládeže
- 9.15 – sdělení pojmů a diskuze ohledně předešlého vzdělávacího dne
- 10.00 – přednáška výživového poradce na téma špatného stravování a jeho hrozeb nejen u matek, ale i u jejich dětí
- 11.15 – praktická část v podobě vaření, kdy výživový poradce ukáže a poradí matkám, jak správně uvařit zdravé jídlo z potravin, které mají běžně k dispozici v jejich nelehké finanční situaci
- 12.30 – obědová pauza
- 13.00 – přesun do tělocvičny poskytnuté bezplatně Městským domem dětí a mládeže
- 13.30 – praktická část, kdy matkám sportovní trenér ukáže, jak správně a účinně mohou posilovat s ohledem na jejich fyzický stav, a to bez náčiní a potřebných financí na úhradu sportovního zařízení, následuje relaxace a protažení
- 15.00 – návrat zpět do azylového domu
- 15.30 – představení harmonogramu na další vzdělávací den, prostor pro dotazy, připomínky a diskuzi

- 16.00 – převzetí dětí a ukončení druhého vzdělávacího dne

3. Třetí vzdělávací sobota

- tento celý den probíhá dohromady s dětmi
- 9.00 – sraz účastnic a jejich dětí ve společenské místnosti
- 9.15 – teoretická část s výživovým poradcem, který seznámí matky a jejich děti se zdravým stravováním formou her, tyto aktivity budou směřovat ke stmelení kolektivu a prohlubování vztahu matky a jejich dětí
- 11.15 – praktická část formou vaření zdravého oběda vedena výživovým poradcem, ve které budou spolupracovat matky společně s dětmi
- 12.30 – obědová pauza
- 13.30 – praktická část se sportovním trenérem, který matky a jejich děti vyvede do krásné přírody v okolí azylového domu a ukáže jim možnosti vyplnění jejich volného času formou pohybových aktivit společně s jejich dětmi
- 15.00 – návrat do azylového domu
- 15.30 - 15.30 – představení harmonogramu na poslední vzdělávací den, prostor pro dotazy, připomínky a diskuzi, zhodnocení společně stráveného dne matek a jejich dětí
- ukončení třetího vzdělávacího dne

4. Čtvrtý vzdělávací den

- 9.00 - sraz účastnic ve společenské místnosti, děti si odeberou zaměstnankyně Městského domu dětí a mládeže
- 9.15 – zhodnocení celého vzdělávacího projektu s výživovým poradcem, vyhodnocení výsledků pomocí měření tělesné analýzy těla a porovnání s výsledkem z prvního vzdělávacího dne, motivace do budoucna

- 11.15 – praktická část s výživovým poradcem formou vaření oběda v režii matek, kde prokážou své znalosti a dovednosti z předešlých vzdělávacích dnů
- 12.30 – obědová pauza
- 13.00 – odměna pro matky za jejich měsíční snažení formou konzultace s kosmetickou poradkyní, která každé individuálně doporučí péči o pleť a zároveň ji zkrášlí
- 15.30 – vyhodnocení celé vzdělávací akce organizátorem a matkami, prostot na dotazy a diskuzi, předání sponzorských darů v podobě potravin pro matky a jejich děti
- 16.00 – ukončení celé vzdělávací akce

5.12 Závěrečné vyhodnocení vzdělávacího projektu

Poslední vzdělávací den bude zakončen závěrečnou konzultací a diskuzí mezi organizátorem akce, výživovým poradcem a matkami z azylového domu. Všichni zúčastnění budou mít prostor na hodnocení celého vzdělávacího projektu, na svoje poznatky, pozitiva, ale i negativa akce. Poslední závěrečný den se také zhodnotí fyzický i psychický stav každé účastnice a její pokrok za celý měsíc vzdělávacího projektu. Odměnou matkám za jejich snažení bude zkrášlovací odpoledne s kosmetickou poradkyní, sponzorské dary formou potravin pro ně i jejich děti. Zároveň bude matkám k dispozici kontakt na výživového poradce a sportovního trenéra, který můžou do budoucna kdykoli využít.

5.13 Závěr vzdělávacího projektu

Vzdělávací projekt s názvem „Výživové poradenství pro matky z azylového domu“ jsem se snažila vytvořit podle požadavků matek z azylového domu sv. Gerarda, rad ředitele daného zařízení a svojí představy a vize. Rozhodně nebylo lehké vytvořit vzdělávací projekt pro tak specifickou sociální skupinu, která se nachází v nelehké životní situaci a chybí jim potřebné finance k jejich vysněnému životu. Jsem vděčná, že jsem mohla svoje nápady a poznatky konzultovat přímo v Azylovém domě sv. Gerarda a mohla tak nahlédnout do „života“, který si málokdo

z nás umí představit. I přesto, že tento vzdělávací projekt byl pouhým návrhem, po konzultaci s matkami z azylového domu a jejich očividným nadšením z tohoto nápadu, se pokusím udělat vše pro to, aby byl projekt do budoucna zrealizován.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo obeznámit čtenáře s důležitými pojmy a základními informacemi výživového poradenství a seznámit je s problematikou azylových domů. Hlavním cílem bylo vytvoření vzdělávacího projektu na téma „Výživové poradenství pro matky z azylových domů“, kde jsem se zaměřila na konkrétní Azylový dům sv. Gerarda v Brandýse nad Labem. Nedílnou součástí při vytvoření specifického vzdělávacího projektu byla návštěva a následná konzultace v Azylovém domě sv. Gerarda, která mi pomohla k vytvoření projektu přímo pro vybraný azylový dům.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část, je rozdělena do tří hlavních kapitol. První z nich je věnovaná vymezení základních pojmů v oblasti výživového poradenství, kde jsem popsala hlavní základní informace týkající se zdravé výživy a výživového poradenství. Druhá kapitola pojednává a sociálních službách, bezdomovectví a základních informacích o azylových domech. Jedna z podkapitol je věnována přímo vybranému Azylovému domu sv. Gerarda, ke kterému se vztahuje část mé praktické bakalářské práce. Velkou výhodou spatřuji v možnosti návštěvy vybraného azylového domu, kde jsem měla možnost nahlédnout do základního chodu zařízení a mohla tak využít své poznatky přímo do práce. Třetí kapitola pojednává o tvorbě vzdělávacího programu.

Cílem praktické části bylo sestavení vzdělávacího projektu, který je zaměřen na výživové poradenství pro matky z azylových domů. Pro svůj projekt jsem si vybrala konkrétní Azylový dům sv. Gerarda v Brandýse nad Labem, jelikož v tomto městě od mala žiju a určité poznatky o tomto zařízení jsem měla již z minulosti. Jak jsem zmiňovala, velkou výhodou pro mě byla ochota ředitele a sociální pracovníce azylového domu, kteří mi dali možnost azylový dům navštívit a nabídli potřebnou konzultaci. Právě díky této neskutečně zajímavé schůzce jsem mohla pochytit znalosti a poznatky, které bych nikde jinde nenašla a mohla tak sestavit vzdělávací projekt přímo na požadavky daného azylového domu a matek s dětmi, které v současné době v domě bydlí.

Vzdělávací projekt je též rozdělen na část teoretickou a část praktickou, které se průběžně v časovém harmonogramu mění. V teoretické části se matky seznámí se základními znalostmi výživového poradenství, s fyzickým a psychickým stavem

svého těla a se zdravým stravováním nejen pro sebe, ale i pro své děti. V části praktické se naučí aktivně trávit svůj volný čas s ohledem na jejich zdravotní stav a vyzkouší si vaření zdravého jídla ze základních potravin, které mají běžně k dispozici.

Tento typ vzdělávacího projektu je v azylovém domě velkou inovací, jelikož žádný projekt podobného druhu zde ještě neproběhl. Jídlo a stravování je zde z důvodu finanční situace matek velikým úskalím a matky jsou často nuceny využívat služby potravinové banky.

Po představení mého projektu řediteli a následně i matkám z azylového domu jsem se setkala s ohromným nadšením. A jelikož díky uvedeným sponzorským darům a dotacím mám možnost projekt zrealizovat, do budoucna udělám vše pro to, abych mohla matkám a jejich dětem pobyt v azylovém domě zpříjemnit alespoň tímto způsobem.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ARNOŠT, Kamil et al. *Manuál pro pracovníky azylových domů - účastníky projektu Kormidlo*. Praha: MJF, 2002. [142] s. ISBN 80-86284-26-3.

BARTOŇKOVÁ, Hana. *Metodika a didaktika vzdělávání dospělých: studijní text pro kurz Certifikovaný lektor vzdělávání dospělých, specificky připravený pro pedagogické pracovníky škol zapojených do projektu UNIV 2 Kraje*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 62 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-2716-4.

BUSKOTTE, Andrea a VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie, ed. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-1786-6.

FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

FRANĀKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.

Kalorie a tuky: jak se vyvarovat nadváhy. Praha: Ikar, 2000. Kompas (Ikar). ISBN 80-7202-599-6.

Katalog sociálních služeb Zlínského kraje. Zlín: Zlínský kraj, 2009. 2 sv. (343, 163 s.). ISBN 978-80-254-7849-3.

MAREK, Jakub, Aleš STRNAD a Lucie HOTOVCOVÁ. *Bezdomovectví: v kontextu ambulantních sociálních služeb*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0090-1.

MARINOV, Zlatko. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing, 2011. ISBN 978-80-87383-07-0.

MUŽÍK, Jaroslav. *Andragogická didaktika*. Vyd. 1. Praha: Codex Bohemia, 1998. 271 s. ISBN 80-85963-52-3.

Obce, města, regiony a sociální služby. Vyd. 1. Praha: Sociopress, 1997. 271 s. Sešity pro sociální politiku. ISBN 80-902260-1-9.

Sociální služby a příspěvek na péči: komentář, právní předpisy ... Králová, Jarmila a Rážová, Eva. Olomouc: ANAG, ©2007-. Práce, mzdy, pojištění.

ŠESTÁKOVÁ, Irena, DVOŘÁK, Ondřej a BOUČEK, Jan. *Stavby pro sociální služby*. Vyd. 1. Praha: Česká technika - nakladatelství ČVUT, 2006. 220 s. ISBN 80-01-03385-6.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

Domácí násilí. *Prevence domácího násilí* [online]. Dostupné z: <https://www.domacinasili.cz/domaci-nasili/>

Farní charita Starý Knín, Sociální péče O nás - Farní charita Starý Knín, Sociální péče [online]. Copyright © [cit. 26.02.2019]. Dostupné z: <http://www.socialnipece.cz/wp-content/uploads/2014/07/Zásady-poskytování-SS-v-AD.pdf>

Historie výživy | Svět-vitality.cz - magazín pro moderní styl života. *Svět-vitality.cz - magazín pro moderní styl života* [online]. Copyright © 2011 [cit. 26.02.2019]. Dostupné z: <http://www.svet-vitality.cz/magazin/hubnuti-a-diety/historie-vyzivy.html>

Potravinová pyramida 2018 - popis a obrázek | BezHladovění.cz. *BezHladovění.cz - Magazín o hubnutí a zdravém životním stylu* [online]. Copyright © 2012 [cit. 26.02.2019]. Dostupné z: <https://www.bezhladoveni.cz/potravinova-pyramida/>

Výchova ke zdraví. *Výchova ke zdraví* [online]. Copyright © 2009 [cit. 26.02.2019]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pojmy.html>

Výživa a zdraví člověka - Lepší péče - Nebojte se zeptat vašeho lékaře. *Lepší péče - Nebojte se zeptat vašeho lékaře - Zjistěte si více informací o možnostech léčby a prevence* [online]. Copyright © 2019 [cit. 26.02.2019]. Dostupné z: <https://lepsipece.cz/podvyziva/vyziva-zdravi-cloveka/>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek č. 1: Výživová pyramida

Obrázek č. 2: Tabulka hodnot BMI

Obrázek č. 3: Azylový dům sv. Gerarda

Obrázek č. 4: Zámek v Brandýse nad Labem

Obrázek č. 5: Otázky v projektu vzdělávací akce

Obrázek č. 6: Azylový dům sv. Gerarda

Obrázek č. 7: Vývěsní tabule Azylového domu na náměstí v Brandýse nad Labem

Tabulka č. 1: Kroky projektu vzdělávací akce

Tabulka č. 2: Metoda SMART