

Abstrakt

Tato diplomová práce pojednává o životním stylu žáků základní školy. Obsah práce je rozdělen na dvě části, teoretickou a empirickou.

Teoretickou část tvoří pět kapitol, které přibližují témata determinující životní styl dětí školního věku. Konkrétněji jde o všeobecnou charakteristiku životního stylu, vymezení věkových období žáků základní školy, varianty životního stylu žáků, popis vnějších vlivů na životní styl žáka a přiblížení souvislostí volného času s životním stylem žáků.

Empirická část se zabývá kvantitativním výzkumem, jehož výzkumnou metodou je dotazník. Za cíl si klade průzkum úrovně zdravého životního stylu žáků ve 3., 5., 7. a 9. třídě. Zaměřuje se na konkrétní oblasti: znalost zdravého životního stylu, pravidelnost stravování, správnost složení stravy, správnost složení pitného režimu, pohybová aktivita, režim dne a odpočinku, aktivita na herních elektronických přístrojích a psychická pohoda.