

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu mládeže na střední škole, a to jak z teoretického, tak i empirického hlediska. Cílem práce je získat data o aktuálním životním stylu středoškolských studentů z vybrané střední školy v Praze. V rámci empirického výzkumu byly prostřednictvím dotazníkového šetření analyzovány postoje studentů ke zdravému životnímu stylu, s důrazem na aspekty jako je stravování, aktivita, návyky, preferenční trendy a stres. Teoretická část práce se zaměřuje na zkoumání oblastí zdravého životního stylu, zejména s ohledem na vliv adolescentního vývoje, faktory ovlivňující zdraví, životní styl mládeže, důležitost správné výživy, trávení volného času, zdravotní rizika a prevence zdraví. Následně jsou v empirické části práce prezentovány výsledky dotazníkového šetření, které mapují současné postoje středoškolských studentů k různým aspektům zdravého životního stylu.

Dotazník byl rozeslán v elektronické podobě. Pro hlubší pochopení problematiky byly využity i skupinové kazuistiky, které umožnily studentům sdílet své zkušenosti, názory a postřehy ohledně zdravého životního stylu na vybrané střední škole v Praze. Tyto výsledky umožňují identifikovat případné nedostatky a navrhnout škole možné intervence či opatření, které by měly příznivý dopad na životní styl mládeže.