



České vysoké učení technické v Praze
Masarykův ústav vyšších studií

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL THE HEALTHY LIFESTYLE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Bakalářská práce 2017

Autor: Zdeněk Beran

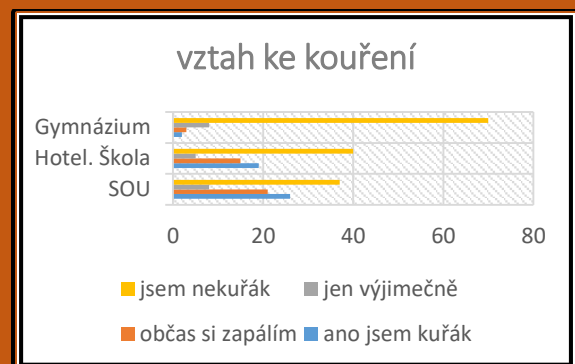
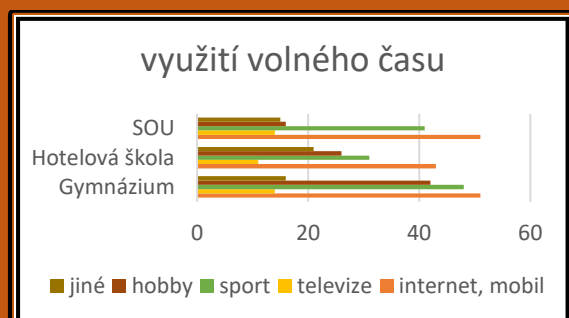
Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

Abstrakt

Práce se zabývá zdravým životním stylem studentů středních škol. Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat zdravý životní styl studentů plzeňských středních škol. Především pak zjistit, do jaké míry život studentů odpovídá zásadám zdravého životního stylu. V teoretické části práce jsou nejdříve vymezeny základní pojmy vztahující se k této problematice. Praktická část se zabývá vyhodnocením výsledků empirického šetření a zodpovězením otázek vymezených v cíli práce, pro jejichž zkoumání byla použita metoda dotazníkového šetření.

Úvod

Tématem bakalářské práce je „Zdravý životní styl studentů středních škol“. Uvedené téma bylo zvoleno z důvodu jeho důležitosti a aktuálnosti, neboť kvalita a úroveň zdravého životního stylu člověka v mladém věku je zcela jistě jedním ze zásadních faktorů pro vznik budoucích možných zdravotních problémů a obtíží. Zdravý životní styl není „lékem“ na již vzniklé zdravotní problémy, ale je určitou prevencí vzniku možných zdravotních obtíží v pozdějším věku.



Závěr

Téma bakalářské práce bylo pro mě velmi zajímavé a jeho zpracování mi přineslo mnoho nového. Seznámit se blíže s dnešní mládeží a jejími hodnotami ve vztahu k životnímu stylu bylo velmi významnou výzvou. Dospívání již samo o sobě s sebou přináší řadu problémů a tito mladí a nezkušení lidé jsou často staveni před složité problémy. Jsou to problémy nejen pro ně samotné, ale i pro rodiče, přátele ale i pro školu a pedagogy. Samozřejmě největší tíha spočívá na samotném jedinci. Porozumění jistým zákonitostem, podle nichž se řídí, může pomoci pochopit příčiny a najít i možná řešení.

Literatura:

- MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 9788024727158
- KRCH, F. D. a kol. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0527-3
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0736-5