

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| PŘEDMLUVA | 4 |
| 1 ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL | 6 |
| 1.1 Složky zdravého životního stylu | 8 |
| 1.2 Výživa a její význam | 9 |
| 1.3 Práce a odpočinek | 9 |
| 1.4 Spánek | 10 |
| 1.5 Pohybová aktivita..... | 11 |
| 1.6 Rizikové faktory a salutory ovlivňující zdravý životní styl | 12 |
| 2 POSTOJE | 16 |
| 2.1 Složky postojů..... | 18 |
| 2.2 Funkce postojů | 19 |
| 2.3 Postoj ke zdraví a zdravému životnímu stylu..... | 20 |
| 2.4 Utváření pozitivního postoje k pohybu a ke zdravému stravování..... | 21 |
| 3 VÝZKUMNÁ ČÁST | 23 |
| 3.1 Metodika průzkumu..... | 23 |
| 3.2 Stanovený problém výzkumného šetření..... | 23 |
| 3.3 Cíle 24 | |
| 3.4 Hlavní postupy šetření | 24 |
| 3.5 Otázky | 24 |
| 3.6 Design výzkumného šetření – plán, výzkumný soubor, organizace a metody výzkumu..... | 25 |
| 3.7 Popis metody sběru dat | 26 |
| 4 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ | 27 |
| 4.1 Souhrn a hodnocení..... | 40 |
| 5 DISKUSE | 46 |
| 6 ZÁVĚR | 49 |
| 7 LITERÁRNÍ ZDROJE | 50 |
| 8 SHRNU TÍ | 56 |
| 9 SUMMARY | 58 |
| 10 PŘÍLOHY | 60 |
| VĚCNÝ REJSTŘÍK | 67 |
| JMENNÝ REJSTŘÍ | 68 |
| AUTORSKÝ KOLEKTIV | 69 |