

## **Abstrakt**

Tématem práce je pohled na všední den z hlediska zdravého životního stylu v rodině a ve škole u žáka mladšího školního věku. Teoretická část se zabývá popisem základních termínů, dále se věnuje vývojové fázi žáka mladšího školního věku a jakou roli na jeho zdravý životní styl má škola a rodina. Cílem empirické části je zanalyzovat žákův všední den z hlediska zdravého životního stylu. Pomocí výzkumných otázek bylo zjištěno, s jakými problémy se potýká žák během všedního dne v oblastech stravování, volný čas a psychohygienických návyků. Na základě těchto zjištění byly vytvořena jistá doporučení pro zlepšení tohoto stavu.