

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku. V teoretické části je definován pojem zdraví a jsou zde shrnuty faktory, které ho mohou ohrožovat. Dále jsou zde popsány obecné poznatky o zdravém životním stylu a jeho zásadách specifických pro období předškolního věku, které je v práci také stručně zmíněno. Pozornost je věnována i vlivu rodinného prostředí, prostředí mateřské školy a jejich vzájemné spolupráci na dítě jako takové a programům, které se mohou stát nástrojem podpory zdraví v mateřských školách. Cílem praktické části bylo prostřednictvím dotazníkového šetření a polostrukturovaných rozhovorů zjistit, jaký je přístup rodičů a učitelů ke zdravému životnímu stylu a zda k němu děti vedou. Z výsledků vyplynulo, že jak rodiče, tak i učitelé mateřských škol vedou děti ke zdravému životnímu stylu a sami se ve většině případů snaží žít aktivním a zdravým způsobem života.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Zdravý životní styl, výchova ke zdraví, rodiče a mateřská škola, učitelka v mateřské škole, duševní pohoda, pohyb, vyvážená strava