

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce je cílena na držení redukčních diet u žáků druhého stupně vybrané školy. Teoretická část popisuje pubertální věk, správnou životosprávu vzhledem k vývoji žáků, typy redukčních diet, alternativní stravu a následnou pohybovou aktivitu. Zabývá se rovněž i nemocemi, které mohou být vyvolané častým držením redukčních diet. V závěrečné části jsou zmíněné vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví a Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu a Školním vzdělávacím programu ZŠ Dobiášova.

Praktická stránka práce obsahuje zjištění počtu žáků druhého stupně (6. – 9. ročníků) na vybrané liberecké škole, kteří drží nebo drželi redukční diety, následné rozhovory s žáky vedoucí k objasnění, proč a za jakých okolností žáci chtěli nebo chtějí držet redukční diety. K získání informací jsou použity kvantitativní metoda dotazníkového šetření, strukturovaný rozhovor vedený s vybranými žáky a následně vytvoření přípravy hodiny s tématem redukční diety. Výzkumná praktická část přináší pozoruhodné informace, které se týkají velkého množství žáků držících redukční diety.