

## Abstrakt

Diplomová práce se zabývá životním stylem středoškolské mládeže v Teplicích, zejména jejich zdravým životním stylem. V teoretické části jsou shrnuty základní informace o životním stylu, o zdraví. Jsou zde současně uvedeny informace na základě životního stylu, které se zabývají zdravou výživou, stravovacími návyky, pitným režimem, pohybovou aktivitou a spánkem. Zároveň jsou součástí teoretické části uvedené determinanty, které nejvíce škodí lidskému zdraví, jako je nadměrná konzumace alkoholických nápojů, kouření nebo nadměrná psychická zátěž.

Praktická část má za cíl zmapovat základní faktory životního stylu středoškolské mládeže v Teplicích a zjistit, zda vyučovaný předmět zaměřený na zdraví, na zdravý životní styl, ovlivní středoškoláky v chování, které vede k zdravějšímu způsobu života. Dotazníkové šetření jsem vyhodnocoval pomocí vlastní metody pro hodnocení, na základě zásad zdravého životního stylu. Důvodem bylo, že jsem nenašel vhodnou metodu pro hodnocení otázek dotazníku a z nich vytvořených oblastí. Prokázalo se, že vyučovaný předmět týkající se zdraví, ovlivňuje zdravý životní styl u žáků středních škol pouze nepatrně. Výsledky jsou zpřehledněny v tabulkách a znázorněny v grafech.

Přílohu tvoří ukázka mnou vytvořené metody pro hodnocení, dotazník použitý pro výzkum, tabulka zpracování odpovědí dotazníku a známkování jednotlivých odpovědí.