

**Název:**

Postoje žáků středních škol v Sedlčanech k vybraným aspektům životního stylu

**Abstrakt:**

Diplomová práce se věnuje problematice životního stylu adolescentů v jednom regionu a postojům středoškoláků k vybraným rizikovým aspektům. Dnešní moderní doba nabízí mnoho možností jak se stravovat, jak trávit volný čas, tedy utváření životního stylu. I přes veškeré pozitivní náměty jak vést zdravý životní styl existují i negativní způsoby jeho trávení, na které je nutné poukázat. Sledování výskytu rizikových faktorů u mladistvých je cílem veřejné podpory zdraví. Proto by měli být adolescenti výchozí skupinou při tvorbě preventivních opatření.

Práce se člení na teoretickou a praktickou část. Stanovisko životního stylu cílené věkové skupiny tvoří hlavní předmět teoretické části práce. Uvádí kapitoly o adolescentech, o životním stylu středoškoláků, o výživě, o návykových látkách a o vybraném regionu. Práce ve svém cíli sleduje postoje k některým aspektům středoškolských žáků ve zvoleném regionu a navrhuje program, který by mohl tuto problematiku pozitivně ovlivnit.

Získané výsledky umožnily náhled do životního stylu žáků středních škol v Sedlčanech a jsou přehledně zpracovány do tabulek a grafů. Dotazníkové šetření přineslo informace o vysokém počtu jedinců, kteří si uvědomují, že životní styl nejvíce ovlivňuje jejich zdraví. Výsledky z problematiky kuřáctví vykazují zkušenosti u méně jak třetiny respondentů. V šetření se vyskytl rizikovější konzum alkoholu. Alkohol konzumuje více jak tři čtvrtiny respondentů. Ostatní drogy kromě cigaret a alkoholu užívá méně jak desetina respondentů. Z šetření vyplývá nízká prevence vybraných jevů v jejich škole. Pro zlepšení situace je navržena Zdravá olympiáda obsahující školní a městské kolo.

**Klíčová slova:** Životní styl, adolescent, drogy, výživa, středoškolák