

Souhrn

V úvodu diplomové práce jsou shrnuty základní informace o zdraví a zdravém životním stylu zaměřeném na věkovou kategorii vysokoškolských studentů. Jsou zde také uvedeny správné stravovací návyky, zdravá výživa, pitný režim, spánek a pohybová aktivita. Dále jsou zde shrnuty determinanty nejvíce poškozující zdraví, jako je kouření, nadměrný konzum alkoholu, zneužívání drog, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování.

V praktické části je dotazníkovým šetřením zmapována úroveň životního stylu vysokoškolských studentů na různých vysokých školách v Praze. Pro vyhodnocení mého dotazníkového šetření jsem vyvinula vlastní metodu s vlastní stupnicí pro zdravý životní styl. Důvodem pro vyvinutí vlastní metody bylo, že v žádné publikaci zabývající se životním stylem jsem nenašla dostačující stupnici ani metodu, která by komplexně zahrnovala všechny oblasti obsažené v mém dotazníkovém šetření. Výsledky jsou znázorněny v grafech a porovnány mezi sebou nejprve v jednotlivých oblastech životního stylu a poté celkově vyhodnoceny podle normy pro zdravý životní styl.

Přílohou práce je dotazník využívaný při dotazníkovém šetření na čtyřech vysokých školách v Praze