

V diplomové práci naleznete zásady zdravého životního stylu spojené s těhotenstvím a mateřstvím, které poslouží jako rádce pro nastávající rodiče. Zaměřím se především na doporučení pro správné stravovací návyky a vhodné sporty pro nastávající maminky. Neopomenu ani na oblast duševního zdraví, kde se objeví typy a rady pro zlepšení psychického stavu rodičů.

V textu jsou zaznamenány organizace zabývající se vzděláváním rodičů v oblasti zdravého životního stylu. Vybírány jsou tak, aby rodiče měli jistotu kvalitních informací.

Objevíte zde výsledky výzkumné sondy o změnách postojů rodičů vlivem rodičovství, získané dotazníkem rozeslaným do mateřských center v České republice. Díky dotazníku zjistíte, jak se rodiče staví k otázkám výuky na základních školách v oblasti zdravého životního stylu, kterou prošli.