



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# ŽIVOTNÍ STYL

Mgr. Petra Bednářová

# ŽIVOTNÍ STYL

## DEFINICE

- jde o styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností

## VÝZNAM

# ŽIVOTNÍ STYL

+

V  
Ý  
Z  
N  
A  
M

-

# ŽIVOTNÍ STYL

## **OVLIVŇUJE – z vnějšku:**

- rodinné zvyklosti
- tradice společnosti
- ekonomická situace
- společnost
- sociální pozice

# ŽIVOTNÍ STYL

## **OVLIVŇUJE – z vnitřku:**

- věk
- temperament
- vzdělání
- zaměstnání
- příjem
- rasa
- pohlaví
- hodnotová orientace
- postoje

# ÚKOL

- každý sám napíše 10 věcí, které dodržuje a 10 věcí, ve kterých hřeší
- následně vybere z každé skupiny 5
- následně vybere 3
- nakonec 1, která je pro něho nejdůležitější

# ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

**+ dodržování komplexních správných zásad**

- výživa

- tělesná aktivita

- psychohygienu

DOPLŇTE ...

# NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- **nedodržování komplexních správných zásad**
- kouření
- konzumace alkoholu
- drogy
- nesprávná životospráva
- nadměrný stres
- nedostatek pohybu

DOPLŇTE ...

# ZDROJE

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L. DOLANSKÝ, H. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha :

GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

NOVOTNÁ, J., STEJČKOVÁ, A., UHROVÁ, J. *Veřejné*

*zdravotnictví a výchova ke zdraví pro SZŠ, obor*

*zdravotnický asistent*. 1. vyd. Praha : Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7168-943-0.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví. Vybrané*

*kapitoly*. 1. vyd. Praha : GRADA Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. *Výchova ke zdraví*. 1.

vyd. Praha : GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.