



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



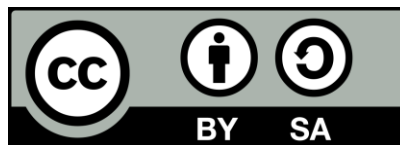
Název projektu:

Internacionalizace, spolupráce, inovace, reflexe a evaluace v přípravě budoucích učitelů

Registrační číslo:

CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_068/0015764

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA





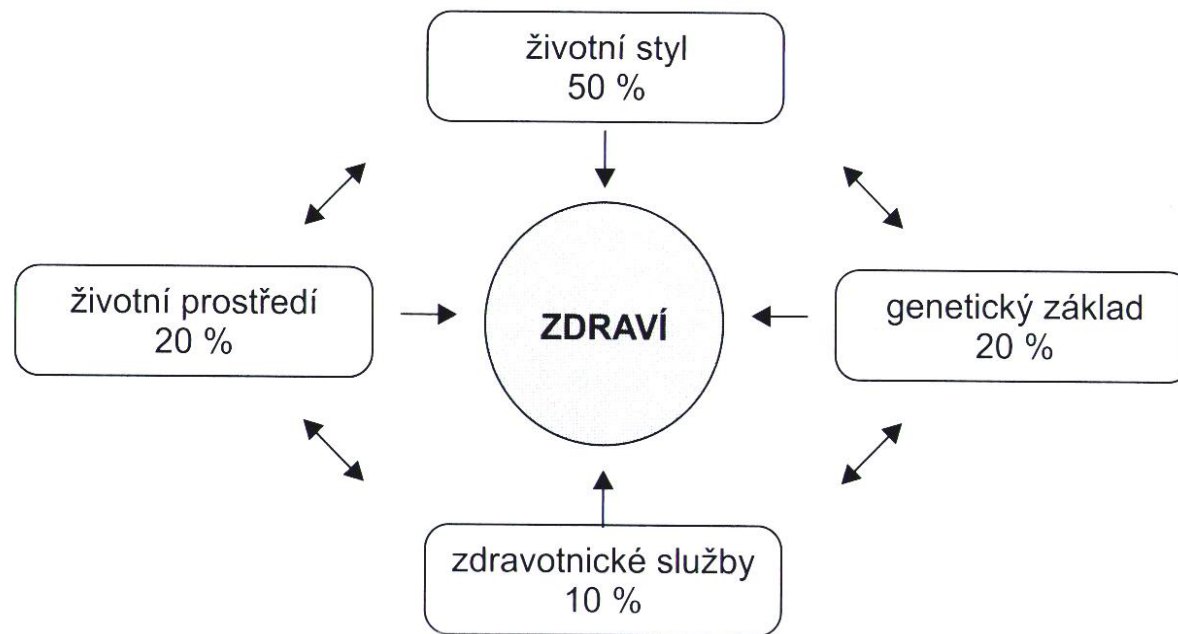
Životní styl

Ladislav Podroužek

Co je životní styl?

- systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý živý subjekt nebo i objekt.
- souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování.
- je výrazně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky.

Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví



Životní styl:

- o atributem sociálního statutu jednotlivce a sociálních skupin (příjmy).
- o funkční prvek života, resp. funkční systém člověka a sociální, je to způsob propojení soukromé a veřejné sféry, přizpůsobování zvolených prvků privátnímu, osobnímu rozměru.
- o je jistým vzorcem relací člověka mezi jednotlivými sférami a prvky života (životního pole) - lze jej charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt.
- o Jde o konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotlivého základu, mají společné jádro.

Faktory životního stylu

- o životní podmínky (faktor vnější): mantinely, v nichž se jedinec pohybuje (sociální diferenciace – třídy, spec. Skupiny)
- o jedinec (faktor vnitřní): jedinec – se všemi jeho specifickými až individuálními životními podmínkami, potřebami, hodnotami atd. (sociální role)

Životní styl v postmoderní společnosti

- Dynamičnost
- Fragmentace a epizodičnost lidských činností
- Životní styl je vnucován - člověk přebírá životní styly (konzum – masová spotřeba, móda, samoobsluha)
- Je rušena sféra zvyků a tradic, vzniká mezinárodní kultura
- Ochota přizpůsobovat se a měnit svůj životní styl
- Sedavý způsob života
- Zhoršování mezilidských vztahů
- Výskyt civilizačních chorob
- Nadměrná psychická zátěž
- Rizikové sexuální chování
- Konzum návykových látek
- Chyby ve výživě

Faktory ovlivňující životní styl

- **Postavení v pracovním procesu**
- **Vzdělání**
- **Příjem**
- **Volný čas**
- **Rozdělení času jedince**
- **Etapa rodinného života**
- **Typ lokality**
- **Rodinná vzdělanost a kulturní kontinuita**
- **Tradice, móda**
- **Věk, pohlaví a etnicita**

Literatura:

- o Curtisová, S. a kol.: Zdravý životní styl, Praha: Esence, 2019
- o Šafr., J.: Životní styl a sociální třídy, Praha: SÚ AV, 2008
- o Vojáček, J.: Umění být zdrav. Praha: CPress, 2020
- o Zvirovský, M.: Zdravý životní styl. Praha, UK, 2014