

1. EPOCHA, VE KTERÉ ŽIJEME

I. Věk strojů	7
II. Věk vědy a volného času	12

2. NÁZORY NA VOLNÝ ČAS OD ARISTOTELA AŽ PO NAŠI DOBU

I. Řekové a volný čas	19
II. Modli se a pracuj!	22
III. Práce, jediný účel života	24
IV. Marxovy názory na volný čas	31
V. Současná doba a pojetí volného času	37

3. DEN MÁ 24 HODIN

I. Činnosti bezprostředně biologické povahy	46
II. Pracovní činnost	50
III. Volný čas	61

4. JAK VYUŽÍVÁME VOLNÝ ČAS?

I. Volný čas a činnosti manuální — praktické	77
II. Volný čas — sport, rekreace a turistika	82
III. Volný čas a činnosti umělecké	88
IV. Volný čas a činnosti intelektuální — rozumové	97
V. Volný čas a činnosti sociální	108

5. K NĚKTERÝM TENDENCÍM VE VOLNÉM ČASE

I. Člověk harmonie nebo člověk konzumu?	116
II. Volný čas a hra	119
III. Volný čas a nuda	124
IV. Neklid ve volném čase	126
V. Volný čas a osamění	128

6. PROCES VOLBY — SVĚT MOŽNOSTÍ

I. Rodina	131
II. Práce	134
III. Volba hodnot	137
IV. Typ člověka	140
V. Společenský řád	145