

Úvod	7
I/ Volný čas — nedílná součást současného životního způsobu	11
Pojem životního způsobu	13
Diferenciace životního způsobu	22
II/ Volný čas — prostor pro volbu činností	39
Trochu historie o volném čase	39
Společenské aspekty volného času	45
Člověk ve volném čase	53
Možnosti změny struktury náplně volného času	66
III/ Obtíže při empirickém zkoumání volného času	77
Vymezení časových kategorií	85
Klasifikace činností volného času	89
IV/ Kolik máme volného času?	93
Kdo má víc volného času?	101
V/ Jaký je náš volný čas?	107
Aktivity volného času a jejich podíl na formování životního způsobu	107
Děláme ve volném čase skutečně vždy to, co bychom dělat chtěli?	123
Kvalita volného času	136
VI/ Volný čas a tvorba životního prostředí	147
Budoucnost volného času	157
Prameny	165