

# Obsah

Úvodem	(5)
<b>O současné rodině</b>	(7)
<b>Jak žijeme</b>	(12)
Čemu dáváme přednost	(13)
Čas náš vezdejší	(16)
Naše zdraví a pohybová aktivita	(22)
Tělesná cvičení — nejcennější složka pohybové aktivity	(28)
<b>Cvičením ke zdravému způsobu života rodiny</b>	(33)
<b>Zásobník cvičení pro rodinu</b>	(38)
<b>Cvičení pro všední den</b>	(38)
Když cvičíte dva	(40)
Rodič a předškolní dítě	(40)
Rodič a dítě školního věku	(44)
Dvě děti školního věku	(52)
Když cvičíte tři	(59)
Rodiče a předškolní dítě	(59)
Rodič a dvě děti školního věku	(61)
Rodiče a dítě školního věku	(62)
Když cvičíte čtyři	(65)
Rodiče a dvě předškolní děti	(65)
Rodiče a dvě děti školního věku	(66)
<b>Cvičení pro víkendy a dovolenou</b>	(69)
Pohybové hry, hříčky a herní cvičení v přírodním prostředí	(69)
Předškolní věk	(70)
Školní věk	(73)
Turnajové hry	(85)
Sezónní činnosti	(89)
Zimní období	(89)
Letní období	(92)
<b>Nová forma organizované pohybové rekreace rodin</b>	(97)
<b>Závěrem</b>	(101)
<b>Literatura</b>	(102)