

Obsah

Předmluva	7
Úvod	11
1. Co si představit pod pojmy životní způsob, životní styl?	14
1.1 Podstata životního stylu	21
1.2 Alternativní životní způsoby, styly	25
1.3 K diferencovanosti životních stylů	29
2. Jak působí práce a technologické změny na náš život?	33
2.1 Jak ovlivňuje charakter práce životní způsob	33
2.2 K dopadu technologických změn na pracovní proces	39
3. Kde nacházíme zdroje odlišných životních stylů?	53
3.1 Jak souvisí vývoj počtu obyvatel a plodnosti se životními podmínkami	53
3.2 Demografické ukazatele ve 20. a 21. století v kontextu životního stylu	58
4. Životní způsob, životní styl reálně vstupuje do podoby rodiny	66
4.1 Změny v rodinách v 19. a 20. století a jejich životní styl	67
4.2 Jak se odráží životní způsob na podobě současného rodinného života?	71
5. Město a venkov, v něčem odlišná místa pro život	82
5.1 Charakteristiky urbanizace a její účinky v životě společnosti	83
5.2 Změny v prostorovém rozmístění obyvatel s dopadem na životní styl	87
5.3 Venkov, klidnější místo k životu	90
6. Jak dopadá kultura na životní způsob každého z nás?	96
6.1 Podstata kultury, její funkce v proměnách času	96
6.2 Masová kultura a její vliv na společnost	102
6.3 Vliv postmodernismu a jeho dopady na kulturu a životní styl	104

7. Poznáme význam duchovní orientace a vzdělání v našem životě?	112
7.1 Od mytologického pohledu k technologickému vědění	112
7.2 Vzdělání – cesta k ovlivnění životního způsobu, životního stylu.....	119
7.3 Význam vzdělanosti.....	124
8. O vlivu médií na naše životy	127
8.1 Od osobní k elektronické komunikaci.....	127
8.2 Hlavní rysy masové komunikace a její působení	135
9. Je rozdíl mezi námi spotřebiteli?	143
9.1 Jak se rozvíjela masová spotřeba.....	143
9.2 Charakter spotřeby v postmoderní společnosti	149
10. Ceníme si volného času a dokážeme s ním nakládat?	158
10.1 K různým sociologickým koncepcím volného času.....	159
10.2 Využití volného času v postmoderní době.....	163
10.3 Jak dopadá nuda na využití volného času?	168
11. Jak ovlivňuje životní způsob, styl naše zdraví?	172
11.1 K podílu klíčových faktorů přispívajících ke zdraví.....	172
11.2 Vliv životního stylu na úroveň zdraví je rozhodující	178
12. Stojí za to věnovat pozornost tomu, co jíme?	187
12.1 Zdravá strava, nejlepší prevence	189
12.2 Zdravá výživa a potraviny pro zdraví.....	191
12.3 Aby se nedařilo kaloriím.....	197
13. Můžeme ovlivnit kvalitu života?	201
13.1 Co všechno ovlivňuje kvalitu života	202
13.2 Kvalita života souvisí s věkem.....	208
Závěr	212
Summary	217
Literatura	223
Elektronické zdroje	241
jmenný rejstřík	243
Věcný rejstřík	251