

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.



11. 9. 2025

Úvodní informace

Obsah



1) Představení se

2) Sylabus (včetně literatury a podmínek)

Životopis



□ Dosažená vzdělání

1999–2007	Gymnázium a SOŠ Hořice (Všeobecné gymnázium víceleté)
2007–2010	Technická univerzita v Liberci (Tělesná výchova a sport)
2010–2012	Technická univerzita v Liberci (Učitelství pro základní školy)
2012–2018	Univerzita Palackého v Olomouci (Kinantropologie)

Životopis

□ Pracovní zkušenosti

2009	ZŠ Husova Liberec (Učitel TV)
2009–2012	SUŠ v Liberci (Učitel TV)
2010–2012	SAREMA Liberec (Masér)
2013–2018	FBS Olomouc (Šéftrenér mužské sekce a člen VV)
2013–dosud	Univerzita Palackého v Olomouci (Vědecký pracovník oborů pedagogických)
2018–dosud	Technická univerzita v Liberci (Akademický pracovník)

Životopis

□ Odborné stáže

2012 **Valdosta State University, USA**

(5 měsíců) (Instruktor předmětů)

2017 **University of Southern Denmark, Dánsko**

(3 měsíce) (Vědecký pracovník)

2022 **University of North Dakota, USA**

(5 měsíců) (Vědecký pracovník)

□ Členství ve vědeckých společnostech

Česká kinantropologická společnost

International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity

International Society for Physical Activity and Health

Životopis

□ **Publikační činnost**

Hlavní autor či spoluautor 1 monografie a 37 odborných publikací včetně článků v časopisech evidovaných ve světově uznávaných databázích

□ **Vědecké konference**

Aktivní výstupy na 21 vědeckých konferencích včetně kongresů mezinárodního charakteru (např. Bangkok, Curych, Edinburgh, Odense, Paříž)

□ **Výzkumné projekty**

Hlavní řešitel či spoluřešitel 18 výzkumných projektů včetně mezinárodně řešeného projektu IPEN Adolescent a národních projektů Grantové agentury České republiky a Technologické agentury České republiky

Životopis

□ Kontaktní údaje

Kancelář	Hlavní budova KTV (1. patro) úterý 10:30–11:30 středa 10:30–11:30
E-mail	lukas.rubin@tul.cz
Telefon	+420 48 535 5130



Sylabus

□ Základní informace

Název	Zdravý životní styl	
Zkratka	PZZS	
Semestr	Zimní	
Forma	Přednášky a cvičení	
Rozsah	Bloková výuka (!) (zahájení 3. 10. 2025)	
Rozvrh	Pátek 12:30–17:45 (budova M)	
Způsob zakončení	Zápočet (kombinovaná forma) Zkouška (písemná forma)	
Kredity	5	
Podmiňující předmět	Sport a aktivní životní styl	
Odkaz STAG	PZZS	Odkaz na e-learning PZZS

Sylabus

□ Seznam přednášek a cvičení

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1) Zdravý životní styl a jeho význam v životě člověka
(základní terminologie, historický kontext, aktuální trendy). | dr. Rubín
pá 3. 10. 2025 (12:30) |
| 2) Pohybová aktivita a zdraví
(pojetí, zdravotní význam, diagnostika, doporučení). | dr. Novák |
| 3) Tělesná zdatnost a zdraví
(pojetí, zdravotní význam, diagnostika, doporučení). | dr. Novák |
| 4) Zdravá výživa a její vliv na tělesné složení
(včetně problematiky potravinových doplňků). | dr. Jurková |
| 5) Regenerace aktivní a regenerace pasivní
(včetně spánku a odpočinku). | dr. Rubín |
| 6) Stres a jeho význam pro celkové zdraví člověka
(stres a distres). | dr. Kulháňková |
| 7) Další aspekty zdravého životního stylu
(osobní hygiena, otužování, závislosti atp.). | dr. Rubín |

Literatura

□ Základní literatura

MARKOVÁ, M. Determinanty zdraví. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. ISBN 978-80-7013-545-7.

VRUBLOVÁ, Y. Zdravý životní styl. Ostrava: Ostravská univerzita., 2005.

□ Doporučená literatura

STRAND, R. D., WALLACE, D. K. Healthy for Life. Battle Ground: Real Life Press, 2005. ISBN 978-09-7473-084-4.

DOLANSKÝ, H.. Veřejné zdravotnictví. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2008. ISBN 9788072484942.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

ZDRAVÍ 21. Výklad základních pojmů. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. ISBN 80-85047-33-0.

ZDRAVÍ 21. Zdraví do 21. století. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. ISBN 80-85047-19-5.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Zdraví 2020: Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí.. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky a Státní zdravotní ústav, 2014. ISBN 978-80-85047-47-9.

Zápočtové požadavky



1) Docházka (1 absence povolena)

2) Příprava a obhajoba semestrální práce

Zápočtové požadavky

□ Semestrální práce

- Osobní diagnostika a hodnocení aspektů zdravého životního stylu

Pohybová aktivita

Tělesná zdatnost

Spánek

Výživa

Další aspekty

- Návrh na zlepšení

- Odevzdání do 31. 12. 2025

- Obhajoba do 13. 1. 2026



Zkouškové požadavky

1) Písemný test teoretických znalostí

Děkuji za pozornost



KATEDRA TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU
FP TU V LIBERCI