

OBSAH

ÚVOD (J. Kotulán) ... 1

1. VÝVOJ A ZDRAVÍ DÍTĚTE (J. Kotulán) ... 3

1.1 Dítě a prostředí ... 3

- 1.1.1 Úloha dědičnosti ... 4
- 1.1.2 Komponenty životních podmínek ... 7
- 1.1.3 Funkční zátěže ... 18
- 1.1.4 Struktura životních podmínek ... 20

1.2 Tělesný vývoj dítěte ... 23

- 1.2.1 Vlivy působící před narozením ... 23
- 1.2.2 Období porodní a novorozenecké ... 23
- 1.2.3 Růst dítěte ... 24
- 1.2.4 Periodizace dětského věku ... 28

1.3 Neuropsychický vývoj dítěte ... 28

- 1.3.1 Novorozenecký a kojenecký věk ... 30
- 1.3.2 Batolivý a předškolní věk ... 32
- 1.3.3 Školní věk ... 35

1.4 Výživa ... 39

- 1.4.1 Energie ... 39
- 1.4.2 Skladebné součásti potravy ... 42
- 1.4.3 Poživatiny ... 51
- 1.4.4 Cizorodé látky v poživatinách ... 61
- 1.4.5 Výživa a zdraví ... 64
- 1.4.6 Výživová doporučení ... 66
- 1.4.7 Zvláštnosti výživy dětí ... 69

2. NEMOCI A PORUCHY ZDRAVÍ ... 73

2.1 Nemoci dětského věku (A. Klimová, D. Lefnerová, E. Slavíčková, J. Šimůnek) ... 73

- 2.1.1 Příznaky poruch zdraví ... 73
- 2.1.2 Neinfekční nemoci ... 81
- 2.1.3 Infekční nemoci ... 95

2.2 Choroby hromadného výskytu (J. Kotulán) ... 108

3. ŠKOLA A ZDRAVÍ ... 123

3.1 Materiální školní prostředí (J. Kotulán) ... 123

3.2 Udržování zdravého prostředí ve škole (J. Kotulán) ... 135

3.3 Školní výuka a zdraví (J. Kotulán) ... 148

- 3.3.1 Únava a přetěžování ... 149
- 3.3.2 Režim dne školních dětí ... 149
- 3.3.3 Podmínky školní práce ... 154
- 3.3.4 Školní zralost ... 160

3.4 Školní stravování (A. Klimová) ... 166

3.5 Volba povolání (J. Fiala) ... 171

3.6 Program „Zdravá škola“ (J. Šimůnek) ... 176

3.7 Mimoškolní péče o děti (J. Kotulán) ... 178

3.8 Ochrana zdraví v povolání učitele (D. Hrubá) ... 182

4. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ ... 185

4.1 Obsah a metody zdravotní výchovy (J. Kotulán) ... 185

4.2 Výchova ke zdravému způsobu života (J. Kotulán) ... 192

- 4.2.1 První stupeň ZŠ ... 192
- 4.2.2 Druhý stupeň ZŠ ... 201

4.3 Otužování (J. Kotulán) ... 217

4.4 Výchova k prevenci narkomanií ... 221

- 4.4.1 Výchova k nekouření (D. Hrubá) ... 222
- 4.4.2 Protialkoholní výchova (D. Lefnerová, J. Šimůnek) ... 227
- 4.4.3 Protidrogová výchova (P. Kachlík) ... 229

4.5 Sexuální výchova, výchova k rodičovství (J. Kotulán) ... 237

4.6 Týrané dítě (J. Kotulán) ... 240

5. VYBRANÉ KAPITOLY Z PRVNÍ POMOCI (J. Šimůnek, P. Kachlík) ... 245

5.1 Restituce krevního oběhu a dýchání ... 245

5.2 Velké krvácení a šok ... 249

5.3 Další vybrané urgentní stavy ... 250

REJSTŘÍK ... 253

... ke zlepšení.
... rozšíření a prohloubení zdravotních znalostí a snahy o zlepšení zdravotní výchovy učitelů a tím i k lepší ochraně zdraví naší mládeže. Těmto jsem měl po předání rukopisu především na mysli.
Redaktorem skriptu a autorem většiny kapitol je prof. MUDr. Jaroslav Kotulán. Ostatní kapitoly autorsky podíleli: MUDr. Jindřich Fiála, CSc., doc. MUDr. Drahašková, MUDr. P. Kachlík, MUDr. Anna Klimová, RNDr. Dana Lefnerová, MUDr. Eva Slavičková a doc. MUDr. Jan Šimůnek, CSc. Všichni jmenovaní jsou (resp. byli) pracovníky katedry zdravotní výchovy Lékařské fakulty Masarykovy Univerzity v Brně. Autorsví jednotlivých kapitol a jejich obsahy jsou uvedeny v obsahu.

Náš dík patří pracovníkům katedry pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity v Brně: PhDr. Jarmile Svobodové, CSc. a PaedDr. Bohuslavě Horké, CSc., PhDr. Jarmile Svobodové, CSc. a PaedDr. Bohuslavě Horké, CSc. za přečtení rukopisu a podnětné připomínky.

Brno, červen 1999

Copyright © Jaroslav Kotulán za kolektiv, 1999

ISBN 80-210-3844-6

Jaroslav Kotulán

3.1	3.1.1	3.1.1.1	3.1.1.1.1	3.1.1.1.1.1
3.2	3.2.1	3.2.1.1	3.2.1.1.1	3.2.1.1.1.1
3.3	3.3.1	3.3.1.1	3.3.1.1.1	3.3.1.1.1.1
3.4	3.4.1	3.4.1.1	3.4.1.1.1	3.4.1.1.1.1