

| | Strana |
|--|--------|
| Obsah | 3 |
| Seznam studijní literatury | 6 |
| Úvod | 9 |
| <u>I. ŠKOLNÍ ZDRAVOTNICTVÍ</u> | 11 |
| <u>VII. DEFINICE, NÁPLŇ A DĚLENÍ HYGIENY</u> | 17 |
| <u>1. Hygiena ovzduší</u> | 21 |
| A) Atmosféra | 21 |
| B) Chemické složení vzduchu | 22 |
| C) Fyzikální vlastnosti vzduchu | 25 |
| D) Částice ve vzduchu | 29 |
| E) Měření a hodnocení fyzikálních faktorů ovzduší | 32 |
| F) Úprava atmosféry | 34 |
| G) Vyšetřování vzduchu | 36 |
| H) Termoregulace člověka | 39 |
| CH) Hluk | 41 |
| I) Osvětlení | 42 |
| J) Zdravotní účinnost přírodního prostředí | 42 |
| K) Hygiena půdy | 46 |
| <u>2. Hygiena vody</u> | 49 |
| A) Hygienický význam a účinek vody | 49 |
| B) Koloběh vody a druhy vod | 50 |
| C) Samočisticí schopnost vody | 51 |
| D) Umělé čištění - úprava vody | 51 |
| E) Pitná voda | 52 |
| F) Odpadní vody v obcích | 53 |
| G) Vyšetřování vody | 53 |
| <u>3. Epidemiologie. Předcházení nakažlivým chorobám</u> | 57 |
| A) Podstata infekčních chorob | 57 |
| B) Původci infekčních chorob | 60 |
| C) Tři články infekčního procesu | 61 |
| D) Desinfekce | 65 |
| E) Desinsekce | 67 |
| F) Nemoci z nachlazení a jejich prevence | 68 |
| G) Otuzňování | 71 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 4. | <u>Hygiena výživy</u> | 75 |
| A) | Koncepce dlouhodobého vývoje výživy obyvatelstva | 75 |
| B) | Fyziologický přehled pochodů výživy | 80 |
| C) | Složky výživy a jejich výskyt v potravinách (bílkoviny, tuky, sacharidy, voda, nerostné látky, vitamíny) | 81 |
| D) | Výživnost a hygiena potravin | 97 |
| E) | Kvantitativní (energetická) stránka výživy | 114 |
| F) | Kvalitativní (biologická) stránka výživy | 116 |
| G) | Správný režim výživy | 117 |
| H) | Hygiena skladování, přípravy a podávání jídel | 119 |
| CH) | Zvláštnosti výživy při tělesné výchově. Jídlo a pití při výkonu | 121 |
| I) | Prevence obezity a redukce hmotnosti | 122 |
| 5. | <u>Osobní hygiena</u> | 131 |
| A) | Tělesná hygiena | 131 |
| B) | Udržování čistoty těla | 133 |
| C) | Hygiena vlasů, vousů a nehtů | 134 |
| D) | Hygiena dutiny ústní | 136 |
| E) | Infekční choroby kožního systému | 136 |
| F) | Péče o nohy | 139 |
| G) | Oděv a obuv | 140 |
| 6. | <u>Sexuální hygiena sportovců</u> | 143 |
| A) | Základy sexuální hygieny | 143 |
| B) | Sexuální hygiena sportovců | 148 |
| 7. | <u>Denní režim</u> | 155 |
| A) | Objasnění pojmu | 155 |
| B) | Obsahová stránka denního režimu | 156 |
| C) | Pravidla pro uspořádání činností v rámci denního režimu | 165 |
| D) | Rytmus v denním režimu | 166 |
| E) | Denní režim posluchačů FTVS | 169 |
| 8. | <u>Negativní jevy v životosprávě</u> | 173 |
| A) | K o u ř e n í | 173 |
| a) | Kouření a mládež | 176 |
| b) | Vliv kouření na tělesnou výkonnost | 177 |
| c) | Kouření a sport | 181 |
| d) | Kouření a rekreace | 183 |
| B) | A l k o h o l | 185 |
| a) | Účinek alkoholu | 187 |
| b) | Alkohol a sportovní výkonnost | 190 |

| | | |
|---------|---|-----|
| ✓ 9. | <u>Hygiena tělesné výchovy dětí a dorostu</u> | 193 |
| | A) Vliv podmínek zevního prostředí na růst a vývoj | 194 |
| | B) Metodiky sledování růstu a vývoje | 197 |
| | C) Hygienické zvláštnosti podle růstových období | 198 |
| | D) Hygiena výchovného procesu školního dítěte | 200 |
| | E) Hygiena práce dorostu | 203 |
| | F) Vliv sportu na mládež a hygienické závěry pro ranou specializaci | 204 |
| ✓ 10. | <u>Hygiena tělesné výchovy ženy</u> | 209 |
| | A) Dětství, dospívání, zdravý růst dívek | 209 |
| | B) Některé zvláštnosti dospělého ženského organismu | 211 |
| | C) Vliv menstruačního cyklu na výkonnost ženy | 212 |
| | D) Tělesná výchova v těhotenství | 213 |
| | E) Tělesná výchova po porodu | 214 |
| ✓ 11. | <u>Hygiena tělesné výchovy osob středního a staršího věku</u> | 217 |
| | A) Věkové zvláštnosti organismu | 217 |
| | B) Technika ve vztahu k tělesnému a duševnímu zdraví člověka .. | 220 |
| | C) Civilizační choroby | 221 |
| | D) Zdravotní zásady pro metodiku TV ve starším věku | 222 |
| ✓ 12. | <u>Hygiena tělovýchovných objektů</u> | 227 |
| ✓ VIII. | <u>BEZPEČNOST PRÁCE</u> | 235 |