

OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
Dorostový věk a pracující dorost (<i>L. Komárek</i>)	9
Dorostový věk	9
Postavení pracujícího dorostu v dorostové populaci	16
Formy přípravy ve středních odborných učilištích	18
Zdravotní péče o pracující dorost	20
Biologické znaky dorostového věku (<i>L. Komárek</i>)	23
Somatické znaky	23
Základní somatické ukazatele	23
Sekulární trend a jeho vývoj	31
Další tělesné rozměry	32
Funkční ukazatele	33
Postup při vyšetřování tělesné zdatnosti step-testem	41
Psychické znaky	42
Pracovní zátěž (<i>L. Komárek, K. Provazník</i>)	45
Problematika pracovní zátěže	45
Reakce člověka na zátěž	47
Metody používané ke sledování pracovní zátěže	47
Nejvýznamnější druhy pracovní zátěže pracujícího dorostu a reakce organismu na ně	49
Stanovení druhů pracovní zátěže	54
Fyzické zatížení — pracovní poloha a její hodnocení	60
Fyzické zatížení	60
Stanovení přestávek	63
Hodnocení statické zátěže	65
Práce a pracovní prostředí (<i>V. Kodat</i>)	67
Práce a pracovní prostředí	67
Poloha při práci a uspořádání pracovního stanoviště	71
Režim práce a odpočinku	76
Zásady pro seznamy prací a pracovišť zakázaných mladistvým	81
Nejvyšší přípustné koncentrace plynů, par a aerosolů s toxickým účinkem v pracovním ovzduší	90
Proces získávání pracovních dovedností a návyků (<i>L. Komárek</i>)	95
Zařazení odborného výcviku do pracovního režimu učňů	95
Fyziologické základy pracovních dovedností a návyků	97
Odborný výcvik jako adaptační proces	103
Faktory ovlivňující průběh odborného výcviku	105

Metody sledování průběhu odborného výcviku	111
Posuzování a kontrola dodržování osnov odborného výcviku se zaměřením na zvláštní podmínky pro profesi	111
Sledování procesu získávání pracovních dovedností a návyků	112
Rozvoj pohybových funkcí v závislosti na procesu odborného výcviku	112
Rozvoj jemné motoriky ruky	112
Rozvoj hrubé motoriky	113
Průběh rozvoje pracovních dovedností a návyků	113
Sledování projevů únavy při odborném výcviku	114
Posouzení zacvičenosti	114
Posouzení pracovního prostředí vzhledem k podmínkám pro odborný výcvik	115
Mimoškolní a mimopracovní činnost pracujícího dorostu (<i>L. Komárek, K. Provazník</i>)	116
Biologické kolísání funkcí	116
Způsob využití volného času	120
Tělesná výchova v denním režimu pracujícího dorostu	125
Tělesná cvičení kompenzující zatížení páteře	128
Přehled základních cviků a jejich účel	129
Racionální výživa pracujícího dorostu (<i>K. Provazník, L. Komárek</i>)	133
Seznam norem a jiných právních podkladů používaných pro otázky hygieny pracujícího dorostu	137
Literatura	140