

Obsah

| | |
|--|----|
| PŘEDMLUVA | 5 |
| ÚVODEM | 7 |
| Význam hygieny a organizace duševní práce | 7 |
| K problému vymezení duševní práce | 10 |
| HYGIENA DUŠEVNÍ PRÁCE | 12 |
| Únava a odpočinek | 14 |
| Povzbuzující a uklidňující prostředky | 21 |
| Životospráva | 23 |
| Rekreace | 24 |
| Tělocvik | 25 |
| Výživa | 26 |
| Spánek | 31 |
| Duševní hygiena, práce a zdraví | 34 |
| NĚKTERÉ ORGANIZAČNÍ A VNĚJŠÍ PODMÍN- KY DUŠEVNÍ PRÁCE | 47 |
| Plánování práce a hospodaření s časem | 47 |
| Hygiena, kultura a pohoda pracoviště | 52 |
| Ochrana proti hluku | 53 |
| Klimatické podmínky | 55 |
| Osvětlení | 56 |
| Barevná úprava | 60 |
| Zařízení a uspořádání pracoviště | 62 |
| Pracovní pomůcky | 69 |
| NĚKTERÉ PSYCHICKÉ VLASTNOSTI DUŠEV- NÍHO PRACOVNÍKA A PŘEDPOKLADY K JE- HO PRÁCI | 74 |
| Charakterové rysy a rozumové schopnosti | 74 |
| Pracovní návyky | 76 |
| Pozornost | 78 |
| Schopnost pozorování | 79 |
| Paměť | 80 |
| K METODICE NĚKTERÝCH DRUHŮ DUŠEVNÍ PRÁCE | 84 |
| Učení | 84 |
| Příprava na zkoušky | 89 |

| | |
|---|------------|
| Shromažďování poznatků | 90 |
| Literatura a její dokumentace | 91 |
| Technika a hygiena čtení | 96 |
| Třídění | 97 |
| K NĚKTERÝM PROBLÉMŮM TVŮRČÍ | |
| DUŠEVNÍ PRÁCE | 100 |
| Řídící práce | 103 |
| Organizace v řídicí práci | 105 |
| Rozhodování vedoucího | 107 |
| Kontrola jako součást vedení lidí | 108 |
| Porady a osobní styk | 111 |
| Psychologie jednání s lidmi | 112 |
| Vědecká a výzkumná práce | 121 |
| Tematické pojednání | 126 |
| Přednáška a diskuse | 128 |
| MECHANIZACE, AUTOMATIZACE A DUŠEVNÍ | |
| HYGIENA | 132 |
| DOSLOV | 139 |
| PÍSEMNICTVÍ | 142 |

Ed. 64 711

PhDr. František Engelsmann

Hygiena a organizace duševní práce

Obálku navrhl a graficky upravil Josef Prechal

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha 1, Malostranské nám. 28 — Vydání 2. — Vyšlo v srpnu 1964 — Stran 148 — Vyobrazení 21 — Šéfredaktor nakladatelství prof. MUDr. Zdeněk Macek CSc. — Odpovědná redaktorka Dana Kalivodová — Výtvarný redaktor Milan Halaška — Technická redaktorka Marta Vodičková — Vytiskl a knihařsky zpracoval Mír, n. p., závod 03, Praha 2, Václavská 12 — AA 9,19 — VA 9,40 — D-12 *40245 — Náklad 6000 výtisků — 301 08/20 — Cena kart. výtisku Kčs 7,50 — 63/III—8

| |
|-------------------------|
| 08—063—64 Kčs 7,50 |
|-------------------------|