

<b>OBSAH</b>	
<b>ÚVOD</b>	<b>5</b>
<b>ORIENTACE V TEXTU</b>	<b>6</b>
<b>1 ÚLOHA SPOLEČNOSTI V PĚČI O ZDRAVÍ OBYVATEL</b>	<b>7</b>
1.1 Zdravotní politika	7
1.2 Legislativní podklady pro péči o zdraví a pro práci s dětmi a mládeží	10
<b>2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ A ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU</b>	<b>13</b>
2.1 Pojem zdraví	13
2.2 Životní styl a zdraví	14
2.3 Výchova ke zdravému způsobu života	15
2.4 Škola a školská zařízení a zdravý způsob života	16
2.5 Zařazení programů ochrany a podpory zdraví do výchovy	17
2.5.1 Zdraví pro všechny do roku 2000	17
2.5.2 Stručná charakteristika jednotlivých programů	18
2.5.3 Zdraví 21 - zdraví pro všechny pro 21. století	19
<b>3 VÝZNAM SPRÁVNÉ ŽIVOTOSPRÁVY PRO ZDRAVÍ</b>	<b>21</b>
3.1 Význam výživy pro zdraví	21
3.1.1 Bílkoviny	23
3.1.2 Cukry	24
3.1.3 Tuky	25
3.1.4 Vitamíny	26
3.1.5 Nerostné látky	28
3.1.6 Tekutiny	30
3.2 Zásady správného stravování	31
3.3 Režim dne	33
3.4 Aktivní a pasivní odpočinek	37
3.5 Význam pohybu pro zdraví	42
3.6 Výchova k celoživotní pohybové aktivitě	43
3.7 Civilizační choroby	44
3.8 Infekční choroby	50
3.9 Imunita a alergie	53
3.9.1 Podstata imunity	54
3.9.2 Alergie	55

<b>4</b>	<b>VÝVOJ LIDSKÉHO ORGANISMU A VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI ORGÁNOVÝCH SOUSTAV</b>	<b>59</b>
4.1.	Vývin jedince - Ontogeneze	59
4.2.	Zákonitosti růstu a vývoje	60
4.2.1	Obecné zákonitosti růstu	62
4.2.2	Hmotnost těla a její změny	66
4.2.3	Hormonální řízení růstu	66
4.3	Biotypologie a somatotypy	66
4.4	Vývoj orgánových soustav	69
4.4.1	Vývoj soustavy opěrné a pohybové	69
4.4.2.	Vývoj srdce a oběhové soustavy	72
4.4.3.	Růst a vývoj dýchací soustavy	73
4.4.4.	Vývoj trávicí soustavy	74
4.4.5.	Vývoj endokrinních žláz a neurohumorální regulace	75
4.4.6	Vývoj vylučovací soustavy a pohlavních orgánů	77
4.4.8	Smyslové orgány a jejich poruchy	82
4.4.9	Vývoj nervové soustavy	88
4.3	Puberta	89
4.3.1	Obecné změny a děje probíhající během dospívání	91
4.3.2	Puberta dívek	93
4.3.3	Puberta chlapců	96
<b>5</b>	<b>BIOLOGICKÁ PODSTATA PROCESU UČENÍ</b>	<b>101</b>
5.1	Učení je práce	101
5.1.1	Fyziologický základ učení	102
5.1.2	Paměť jako základ učení	104
5.2	Hygienické zásady učení	107
<b>6</b>	<b>HYGIENA PEDAGOGICKÉHO PROCESU A ŠKOLNÍHO PROSTŘEDÍ</b>	<b>109</b>
6.1	Hygiena pedagogického procesu	109
6.2	Hygiena školního prostředí	111
6.2.1	Teplotná a vzdušná pohoda	111
6.2.2	Světelná pohoda	113
6.2.3	Zvuková pohoda	114
<b>7</b>	<b>ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI</b>	<b>116</b>
7.1	Vybrané zásady první pomoci	117
7.1.1	Poruchy životně důležitých funkcí	117
	<b>LITERATURA</b>	<b>125</b>