

# Obsah

Slovo úvodem.....	5
Vysvětlivky k ikonám.....	7
1 Zdraví ( <i>Michaela Hřivnová</i> ).....	9
1.1 Definice a determinanty zdraví.....	9
1.2 Zdraví a škola .....	16
2 Životní styl a jeho rizikové oblasti .....	19
2.1 Režim dne ( <i>Jitka Tomanová</i> ) .....	19
2.2 Výživa ( <i>Michaela Hřivnová</i> ) .....	22
2.3 Reprodukční zdraví ( <i>Michaela Hřivnová</i> ) .....	35
2.3.1 Intimní a menstruační hygiena.....	37
2.3.2 Prevence nechtěného těhotenství – antikoncepce.....	45
2.3.3 Možnosti řešení neplánované gravidity – interrupce .....	53
2.3.4 Prevence pohlavně přenosných chorob .....	58
2.4 Problematika závislostí ( <i>Ivana Knausová</i> ).....	63
2.4.1 Problematika závislosti obecně.....	63
2.4.2 Závislost na nealkoholových drogách.....	66
2.4.3 Závislost na alkoholu .....	74
2.4.4 Závislost na nikotinu.....	79
2.4.5 Patologické hráčství.....	83
2.5 Pohyb a zdraví ( <i>Miroslav Kopecký</i> ).....	90
2.6 Prevence stresu ( <i>Jana Majerová</i> ).....	95
2.7 Vliv médií na životní styl ( <i>Kateřina Kikalová</i> ).....	99
3 Nemoc a vybraná onemocnění.....	103
3.1 Definice, diagnóza a etiopatogeneze nemoci ( <i>Michaela Hřivnová</i> )..	103
3.2 Neinfekční epidemie – civilizační choroby ( <i>Jana Majerová</i> ) .....	106
3.3 Infekční onemocnění ( <i>Jana Majerová</i> ) .....	113
4 Bezpečnost dětí ( <i>Jitka Tomanová</i> ).....	125
4.1 Prevence úrazů.....	126
4.2 První pomoc.....	130
4.3 Mimořádné události.....	131

5 Organizace a programy podporující zdraví ( <i>Michaela Hřivnová</i> ) .....	135
Slovo na závěr.....	143
Seznam zdrojů .....	145
Přílohy.....	149