

OBSAH

1. Úvod (J. Machová)	8
2. Zdraví (J. Machová)	9
2.1. Definice zdraví	9
2.2. Determinanty zdraví	10
2.3. Podpora zdraví a prevence	11
3. Životní styl (J. Machová)	12
3.1. Definice životního stylu	12
3.1.1. Životní styl současného člověka	13
3.2. Výživa (J. Machová)	15
3.2.1. Složky výživy	15
3.2.1.1. Bílkoviny	15
3.2.1.2. Tuky	16
3.2.1.3. Cukry	17
3.2.1.4. Doporučený denní příjem živin	19
3.2.1.5. Minerální látky, stopové prvky, voda	20
3.2.1.6. Vitaminy	24
3.2.2. Nesprávná výživa	29
3.2.3. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky	29
3.2.4. Stravovací návyky obyvatelstva České republiky	31
3.2.5. Zásady stravování dětí	31
3.3. Pohybová aktivita (D. Kubátová)	33
3.3.1. Pohybový aparát	33
3.3.2. Tělesná zdatnost	36
3.3.2.1. Vytrvalostní složka	37
3.3.2.2. Svalová složka	37
3.3.2.3. Pohyblivost kloubů, šlach a vazů	40
3.3.3. Hypokinéze jako negativní součást životního stylu současné populace	41
3.3.4. Možnosti ovlivnění pohybové aktivity dětí ve školním prostředí	41
3.3.5. Význam pohybu	43
3.4. Kouření (J. Machová)	44
3.4.1. Rizika kouření	44
3.4.2. Kdy vzniká návyk na kouření	46
3.4.3. Pasivní kouření	46
3.4.4. Závislost na nikotinu a její odvykání	47
3.4.5. Prevence ve vztahu ke kouření	48
3.5. Vztah k alkoholu (J. Machová)	49
3.5.1. Nadměrný konzum alkoholu	49
3.5.2. Metabolismus alkoholu	49
3.5.3. Účinky alkoholu	50
3.5.4. Poškození zdraví způsobená alkoholem	51
3.5.5. Ohrožení dětí a mládeže alkoholem	51
3.5.6. Prevence a ochrana dětí a mládeže před alkoholem	52
3.5.6.1. Prevence v rodině	54
3.5.6.2. Právní ochrana dětí před užíváním návykových látek	55
3.6. Drogy (D. Kubátová)	56
3.6.1. Terminologie	56
3.6.1.1. Termín droga	56
3.6.1.2. Termín drogová závislost	56
3.6.1.3. Termíny: úzus, abúzus	57

3.6.2. Klasifikace drog	59
3.6.2.1. Tlumivé (narkotické látky)	59
3.6.2.2. Stimulační drogy (psychostimulancia)	60
3.6.2.3. Kanabisové (konopné) drogy a ostatní halucinogeny	62
3.6.2.4. „Taneční drogy“ (drogy technoscény).....	64
3.6.3. Vzdělávání dětí a mladistvých v protidrogové prevenci	64
3.6.3.1. Protidrogová prevence.....	65
3.6.3.2. Školská primární protidrogová prevence v ČR.....	65
3.7. Šikana (J. Machová)	67
3.7.1. Psychosociální poruchy	67
3.7.2. Šikana a její stupně	68
3.7.3. Osobnost agresora a osobnost oběti	70
3.7.4. Zhoubné účinky šikanování	71
3.7.4.1. Následky šikanování u oběti	71
3.7.5. Šikana na základní škole	71
3.7.5.1. Obecné principy prevence šikany ve škole	72
3.7.5.2. Školní program proti šikanování	72
3.8. Návykové chování (Z. Svoboda)	74
3.8.1. Patologické hráčství	74
3.8.1.1. Co je patologické hráčství	74
3.8.1.2. Příčiny vzniku patologického hráčství a vývoj závislosti na hře	76
3.8.1.3. Ohrožení zdraví	76
3.8.1.4. Léčba patologického hráčství	77
3.8.1.5. Prevence	77
3.8.2. Návykové chování ve vztahu k počítačům	80
3.8.2.1. Příznaky rozvíjející se psychické závislosti na počítačích	80
3.8.2.2. Prevence závislosti na počítačových hrách	81
3.8.3. Návykové chování ve vztahu k médiím	81
3.8.4. Závislost na práci	85
3.8.4.1. Robinsonův test rizika závislosti na práci	85
3.8.4.2. Varovné příznaky	86
3.8.4.3. Vývoj závislosti	87
3.8.4.4. Specifika závislosti na práci u žen	87
3.8.4.5. Syndrom vyhoření	88
3.8.4.6. Prevence workoholismu a syndromu vyhoření	88
3.9. Působení alternativních náboženských skupin a sekt (Z. Svoboda).....	89
3.9.1. Alternativní náboženské skupiny a sekty	92
3.9.2. Znaky sekt	93
3.9.3. Nebezpečí sekt a možná pozitivita jejich působení	94
3.9.4. Možnosti prevence působení sekt.....	96
3.10. Sexuální chování (J. Machová, J. Hamanová)	98
3.10.1. Vývoj sexuálního chování	98
3.10.2. Rizikové sexuální chování v dospívání.....	98
3.10.3. Pohlavní nemoci	99
3.10.3.1. Klasické pohlavní nemoci	100
3.10.3.2. Ostatní časté pohlavní nemoci	103
3.10.3.3. Proč jsou pohlavní nemoci nebezpečné	106
3.10.3.4. Prevence pohlavních nemocí	106
3.10.3.5. Výskyt pohlavních nemocí v České republice	107
3.10.4. Syndrom získaného imunodeficitu (HIV/AIDS)	108
3.10.4.1. Vliv viru HIV na imunitní systém.....	109
3.10.4.2. Výskyt, vlastnosti a přenos viru HIV	109
3.10.4.3. Test na přítomnost protilátek proti viru HIV	111
3.10.4.4. Průběh infekce a klinický obraz	112
3.10.4.5. Prevence a protiepidemická opatření	113
3.10.4.6. Geografické rozšíření HIV/AIDS a výskyt HIV/AIDS v ČR	115

3.11. Psychická zátěž (I. Wedlichová)	116
3.11.1. <i>Předmět studia psychologie zdraví</i>	116
3.11.2. <i>Náročné situace a závažné životní události</i>	117
3.11.2.1. <i>Stresové události</i>	119
3.11.2.2. <i>Reakce na náročné životní situace</i>	120
3.11.3. <i>Způsoby zvládnání životních těžkostí</i>	123
3.11.4. <i>Relaxace (E. Mrázová)</i>	132
3.11.4.1. <i>Potřeba relaxace</i>	132
3.11.4.2. <i>Základní relaxační polohy</i>	133
3.11.4.3. <i>Druhy relaxačních technik</i>	133
3.11.4.4. <i>Obecné zásady relaxace</i>	137
4. Dospívání a některé jeho zdravotní problémy	138
4.1. <i>Vztah dospívajících k vlastnímu zdraví (J. Hamanová)</i>	139
4.2. <i>Syndrom rizikového chování v dospívání (J. Hamanová)</i>	139
4.2.1. <i>Zneužívání návykových látek</i>	140
4.2.2. <i>Rizikové chování v oblasti psychosociální</i>	141
4.2.3. <i>Rizikové chování v reprodukční oblasti</i>	141
4.2.4. <i>Příčiny rizikového chování v dospívání</i>	141
4.2.5. <i>Prevence syndromu rizikového chování v dospívání a pomoc při něm</i>	142
4.3. <i>Poruchy příjmu potravy (J. Machová)</i>	144
4.3.1. <i>Příčiny poruch příjmu potravy</i>	144
4.3.2. <i>Diagnostická kritéria pro mentální anorexii a mentální bulimii</i>	145
4.3.3. <i>Charakteristika dívek s mentální anorexií</i>	146
4.3.4. <i>Charakteristika dívek s mentální bulimií</i>	146
4.3.5. <i>Psychosociální problémy spojené s poruchami příjmu potravy</i>	147
4.3.6. <i>Léčení a prevence poruch příjmu potravy</i>	147
5. Časté chronické neinfekční choroby	149
5.1. <i>Příčiny častých chronických neinfekčních chorob (J. Machová)</i>	149
5.2. <i>Kardiovaskulární choroby (D. Kubátová)</i>	150
5.2.1. <i>Ateroskleróza</i>	150
5.2.2. <i>Vysoký krevní tlak</i>	154
5.2.3. <i>Komplikace aterosklerózy a vysokého krevního tlaku</i> <i>v oblasti srdce, cév a mozku</i>	155
5.2.3.1. <i>Srdeční příhody</i>	155
5.2.3.2. <i>Cévní příhody</i>	157
5.2.3.3. <i>Mozkové příhody</i>	157
5.2.4. <i>Prevence kardiovaskulárních chorob</i>	158
5.2.4.1. <i>Výživová doporučení</i>	158
5.2.4.2. <i>Režimová doporučení</i>	159
5.3. <i>Nádorová onemocnění (J. Machová)</i>	160
5.3.1. <i>Charakteristika nádorové choroby</i>	160
5.3.2. <i>Nejčastější příčiny nádorového onemocnění</i>	160
5.3.3. <i>Výskyt nádorových onemocnění</i>	161
5.3.4. <i>Obecné zásady prevence nádorových onemocnění</i>	164
5.4. <i>Cukrovka (J. Machová)</i>	165
5.4.1. <i>Co je cukrovka</i>	165
5.4.2. <i>Rozdělení cukrovky</i>	165
5.4.3. <i>Příčiny a výskyt</i>	166
5.4.4. <i>Chronické komplikace</i>	166
5.4.5. <i>Hypoglykémie</i>	167
5.4.6. <i>Prevence a léčení</i>	167
5.4.7. <i>Cukrovka u dětí a dospívajících</i>	168

5.5. Obezita (J. Machová)	169
5.5.1. Význam tuku v těle a jeho změny v ontogenezi	169
5.5.2. Nadváha a obezita	170
5.5.3. Typy obezity	171
5.5.4. Zdravotní rizika obezity	171
5.5.5. Jak obezita vzniká	172
5.5.6. Výskyt obezity	173
5.5.7. Obezita u dětí	173
5.5.8. Prevence obezity a její léčení	174
5.5.9. Lázeňská léčba obezity dětí a dorostu	176
5.6. Osteoporóza (J. Machová)	177
5.6.1. Kostní tkáň	178
5.6.2. Příčiny osteoporózy	178
5.6.3. Projevy osteoporózy	179
5.6.4. Prevence	179
5.7. Onemocnění dutiny ústní a zubů (J. Machová)	180
5.7.1. Dočasný a trvalý chrup	180
5.7.2. Častá onemocnění v dutině ústní	181
5.7.2.1. Zubní kaz	181
5.7.2.2. Zánět dásní	184
5.7.2.3. Úrazy zubů	185
5.7.3. Hygiena dutiny ústní a prevence jejich onemocnění	185
5.7.4. Výukový program „Zdravé zuby“	186
5.8. Alergické choroby (D. Kubátová)	187
5.8.1. Typy přecitlivělosti	187
5.8.2. Péče o děti s alergií	190
6. Úrazy v dětství (J. Machová)	191
6.1. Úraz jako zdravotní, společenský a ekonomický problém	191
6.2. Úrazy v jednotlivých obdobích ontogeneze	191
6.2.1. Úrazy v období kojeneckém a batolecím	191
6.2.2. Úrazy v předškolním věku	192
6.2.3. Úrazy ve školním věku	192
6.3. Úrazy jako následek tělesného týrání dítěte	194
6.4. Prevence úrazů	195
7. Životní prostředí (D. Kubátová)	197
7.1. Životní prostředí a zdraví	198
7.1.1. Pohoda prostředí	198
7.1.2. Znečištění ovzduší, vody, potravin a půdy	199
7.2. Trvale udržitelný rozvoj jako způsob života	200
8. Škola podporující zdraví (D. Kubátová)	202
8.1. Podpora zdraví ve škole	202
8.1.1. Hygienické požadavky na práci učitele při ochraně zdraví žáků	202
8.2. Projekt „Škola podporující zdraví“	205
9. Zdraví 21 – zdraví do 21. století (J. Machová)	207
9.1. Principy programu Zdraví 21	207
9.2. Přehled cílů programu Zdraví 21	208
10. Kontrolní testy	220
11. Věcný rejstřík	245