
OBSAH

PŘEDMLUVA	7
VZNIK RODINY	9
TĚHOTENSTVÍ	18
NOVOROZENEC	28
RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE A JEHO PROJEVY	51
Vlivy působící na růst	56
Růst lebky	59
Obličejové dutiny lební a jejich význam	61
Vývoj pohybového projevu	65
Vyprazdňování stolice	66
Močení	67
Spánek	67
Bezpečnost dítěte ve spánku	69
Obrana dítěte proti infekčním nemocem	70
Očkování	76
Puberta	79
VÝŽIVA DÍTĚTE	80
Složení mateřského mléka	86
Zeleninová polévka	91
Ovocná přesnídávka	91
Náhradní výživa nekojeného dítěte	92
Výživa batolete	104
Nápoje	105
Návyky ve výživě	105
Význam výživy ve výchově	105
Kombinace výživy v rodině a ve škole	107

Snídaně	107
Ranní zvracení	107
Sýry ve výživě dítěte	108
Maso	108
Vejce	109
Luštěniny	109
Tuky	109
Nechutenství a výživa při něm	110
Potrava a její řízení při tloušťce	110
Nápoje pro větší děti	111
Výživa v dospívání	111
DĚTSKÝ DUŠEVNÍ VÝVOJ A JEHO OCHRANA	114
Vývoj schopností dítěte	116
Citový vývoj	122
Předškolní věk	129
Školní věk	132
Věk dospívání	136
Pohlavní výchova	138
TĚLESNÁ HYGIENA	141
Čistota a koupání	141
Doba koupele	142
Koupele dětí po prvním roce	146
Oblékání dítěte	149
Balení kojence	152
Oblečení starších dětí	156
Letní oblečení	156
Zimní oblečení	158
Otužování oblečením	158
Výchovný vliv způsobu oblékání	159
Bytový prostor pro dítě	160
Možnosti pohybu doma	165
Pobyt na vzduchu	168
Dětský kočárek	170
Procházkový	171
Denní doba procházek	172
Pohyb dítěte za procházek	172
Pobyt na vzduchu ve školce	174
SPÁNEK	176
Poruchy spánku	176
Potřeba odpočinku a spánku	176
ŠKOLNÍ DOCHÁZKA	181
Cesta do školy	181

CESTOVÁNÍ S DÍTĚTEM	185
Výlety a pobyt na venkově	185
Kouření v blízkosti dítěte	189
Konec týdne v rodinném prostředí	190
Dětské tábory a školy v přírodě	195
Tělesná výchova	197
Domácí tělocvik	198
Sporty	205
HYGIENA DĚVČÁTKA A DOSPÍVAJÍCÍ DÍVKY	208
Hygiena děvčátka	208
Výtok u děvčátka	208
Appendicitis u děvčátka	210
První měsíčky	210
Oblečení dívky	210
Poučení o antikoncepci	211
VEŘEJNÁ POMOC RODINĚ PŘI VÝCHOVĚ ZDRAVÉHO I NEMOCNÉHO DÍTĚTE	213
PODPORA SPOLEČNOSTI RODINĚ ZDRAVÉ I POŠKOZENÉ	217
Podpora rodině zdravé	217
Podpora rodině neúplné nebo rozpadlé	218
Podpora rodin s poškozenými dětmi	222
ÚRAZY	224
NEPOSTRADATELNÉ PŘI PÉČI O DÍTĚ	227
Chvilku spolu	227
Co jsou to Rodinky?	259