

1. ÚVOD

Zdravotní péče o mládež	5
Dorostové lékařství	6
Hygiena dětí a dorostu	8

2. ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY RŮSTU A VÝVOJE

Somatický vývoj v dorostovém věku	10
Psychický vývoj v dorostovém věku	12

3. FYZIOLOGICKÉ A HYGIENICKÉ ZÁSADY PEDAGOGICKÉHO PROCESU

Fyziologické mechanismy fyzické práce	14
Fyziologické mechanismy psychické práce	17
Biologické kolísání funkcí	20
Vyučovací hodina a délka vyučovacího dne	23
Obtížnost některých úkonů	26
Čtení	27
Psaní	27
Vnucený rytmus práce	28
Sezení	29
Význam učitele pro hygienu pedagogického procesu	30

4. HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ

Umístění školy	32
Univerzální učebna	32
Odborné pracovny	33
Školní nábytek	35
Venkovní prostory	37
Osvětlení	37
Tepelná pohoda	39
Hluk	40
Tělocvičny	41
Prostory pro pracovní vyučování	42

5. FYZIOLOGICKÉ A HYGIENICKÉ ZÁSADY ZDRAVÉ ŽIVOTOSPRÁVY ŽÁKŮ

Režim práce a odpočinku	44
Spánek	45
Pohyb a tělesná výchova	46
Osobní hygiena	51
Racionální výživa mladistvých	51

6. PORUCHY ZDRAVOTNÍHO STAVU ŽÁKŮ

Zdravotní důsledky působení zátěžových faktorů pedagogického procesu	56
- poruchy zraku	56
- zvýšený výskyt přenosných onemocnění	56
- vady držení těla	56
- poruchy CNS	59
Toxikomanie	59
Ochrana před úrazy	62
Zdravotní výchova ve škole	63
Zásady poskytování první pomoci	65

7. VÝCHOVA ŽÁKŮ K RODIČOVSTVÍ