

OBSAH

Předmluva	3
---------------------	---

Kapitola I.

Československý Červený kříž a jeho úkoly	5
1. Péče o zdraví pracujících v Československu	5
2. Československý Červený kříž	5
3. Práce Československého Červeného kříže na školách	7
4. Zdravotnické hlídky Čs. Červeného kříže na školách	8

Kapitola II.

Sovětský Červený kříž a jeho úkoly	12
1. Péče strany a vlády o zdraví pracujících v SSSR	12
2. Svaz společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce	13

Kapitola III.

Osobní hygiena žáka	16
1. Lidské tělo a jeho ústroje	16
2. Význam hygienického prostředí	19
3. Osobní hygiena — základ zdraví a tělesného vývoje	21
4. Péče o kůži	22
5. Pravidla pro mytí	23
6. Péče o vlasy a nehty	25
7. Hygiena dutiny ústní a péče o zuby	26
8. Pravidla péče o oděv a obuv	27
9. Význam čistoty a pořádku ve škole, v obytných místnostech a na dvoře	28
10. Správné sezení žáka v lavici	29
11. Jaký význam má pro žáka dodržování správného denního rozvrhu	31
12. Otuzování organismu, tělocvik a hygiena odpočinku	32
13. Základní hygienické požadavky při pochodu	35

Kapitola IV.

Jak předcházet nakažlivé nemoci	37
1. O nakažlivých nemocech a choroboplodných mikrobech	37
2. Hlavní příčiny šíření nakažlivých nemocí	37
3. Jak se přenášejí nakažlivé nemoci	39
4. Obranná schopnost organismu a imunita	41

5. Boj proti hmyzu jako šířitelé nakažlivých nemocí	43
6. Jak předejít břišní tyf a úplavici	45
7. Jak předcházet spalničky, spálu a záškrt	46
8. Jak předcházet chřipku	48
9. Svrab a jak jej předcházet	49
10. Trachom a jak jej předcházet	50
11. Hlístová onemocnění a boj proti nim	50
12. Význam vlastního nádobí, vlastního ručníku a vlastního lůžka pro předcházení nakažlivých nemocí	52
13. Jak se má chovat školák, onemocní li někdo v rodině nakažlivou nemocí	53

Kapitola V.

Tuberkulóza a boj proti ní	55
1. Co je tuberkulóza a jakými cestami se šíří	55
2. Vysoká nemocnost tuberkulosou mezi pracujícími a jejich dětmi v kapitalistických zemích	56
3. Snížení úmrtnosti tuberkulózy u nás	57
4. Časné příznaky tuberkulózy	57
5. Jak předcházet tuberkulóze	58
6. Opatření k boji proti tuberkulóze	58
7. Tuberkulóza je těžká, ale vyléčitelná choroba	60

Kapitola VI.

První pomoc při poraněních a nehodách	60
1. Co je nutno vědět o poskytování první pomoci	60
2. O ráně a o nebezpečí, které je spojeno s poraněním	61
3. Ochrana rány před znečištěním a zneškodnění mikrobů v ní	63
4. Jak zastavit krvácení	63
5. Přikládání obvazů	68
6. První pomoc při zhmožděninách	78
7. První pomoc při zlomeninách	80
8. První pomoc při popáleninách, poleptáních a omrzlinách	82
9. První pomoc při bodnutí včelou, při uštknutí hady a pokousání vzteklými zvířaty	86
10. První pomoc při slunečním úžehu a úpalu	88
11. První pomoc tonoucím	89
12. Pravidla pro provádění umělého dýchání	90
13. Pravidla pro přenášení postižených	93
Závěr	96