

	strana
Úvod	5
I. Člověk a práce	7
II. Vývojové zvláštnosti období dospívání	11
Růst těla a vývoj kostry	11
Urychlení tělesného vývoje české mládeže	13
Složení těla a rozvoj svalstva	15
Hormonální změny v pubertě	16
Tělesná zdatnost a adaptace na zatížení	17
Pohlavní zrání	19
Psychické dospívání	20
III. Řízení činnosti organismu	22
Soustava žláz s vnitřním vyměšováním	22
Nervová soustava	30
Ústřední nervová soustava	30
Nižší a vyšší nervová činnost	34
Obvodové nervstvo	36
IV. Změny v organismu při pracovním zatížení	38
Kosterní svalstvo	38
Přeměna látek a energií	39
Ventilace plic	41
Oběhová soustava	43
Metody hodnocení zatížení organismu při tělesné práci	47
Racionální výživa mladistvých	49
V. Hygiena pracovního procesu	56
Fyziologická podstata a projevy únavy	56
Dělení a stupně únavy	57
Příčiny únavy a její prevence	57
Racionální režim práce a odpočinku	58
Hygienické požadavky na pracovní prostředí	60
Zařízení pro výchovu učňů a hygiena práce mládeže	64
VI. Péče o zdraví a ochrana zdraví pracujících	67
Metody ochrany zdraví pracujících	70
Nemoci z povolání	71
VII. Zneužívání látek a drogová závislost	73
Příčiny zneužívání látek	73
Nejčastější typy drogové závislosti	74
Metody boje proti zneužívání látek	79

VIII. Výchova k rodičovství	81
Postavení rodiny ve výchově k rodičovství	81
Systém populačních opatření socialistického státu	81
Teoretická východiska výchovy k rodičovství	84
Systém školní výchovy k rodičovství v ČSSR	85
IX. Přílohy	89
1. Zákon o péči o zdraví lidu (výpis)	89
2. Výpis z vyhlášky o vytváření a ochraně zdravých životních podmínek	92
3. Výpis z vyhlášky MŠ ČSR č. 124 o středních školách	95
4. Výpis z instrukce č. 9 MŠ ČSR a MZd ČSR z r. 1985	96
5. Náměty k praktickým cvičením a samostatným pracem	100
Doporučená rozšiřující literatura	104
Rejstřík	