

PŘEDMLUVA	3
1. ÚVOD	4
1.1 Úloha a charakteristika předmětu	4
1.2 Principy socialistické péče o zdraví, poslání školy v péči o zdraví mladé generace	5
1.3 Lékařsko vědní aspekty výchovy a vzdělávání	7
2. RŮST A VÝVOJ JEDINCE	10
2.1 Základní znaky růstu a vývoje	10
2.2 Podmíněnost růstu a vývoje konstitučním typem	11
2.2.1 Dědičnost jako hlavní biologická determinanta růstu a vývoje	13
2.2.2 Genetická prevence	23
2.2.3 Genetické poradenství	24
2.2.4 Eugenika	26
2.3 Vývoj psychiky jedince. Vývojová psychologie, její předmět a úkoly ...	27
3. FYZIOLOGICKÉ A HYGIENICKÉ ZÁSADY ZDRAVÉ ŽIVOTOSPRÁVY ŽÁKŮ	37
3.1 Spánek	37
3.2 Racionální výživa	39
3.3 Tělesný pohyb	52
3.4 Vědecké organizace života a práce žáků a její vliv na zdravý vývoj žáků	55
3.4.1 Psychologické a fyziologické podmínky duševní a tělesné práce žáků v období růstu a vývoje	55
3.4.2 Hygienické zásady mimoškolní činnosti žáků /studentů/	56
4. HYGIENA ŠKOLNÍHO PROSTŘEDÍ A PRÁCE ŽÁKŮ	60
4.1 Učebny a laboratoře - jejich vybavenost	61
4.2 Osvětlení	66
4.3 Mikroklíma učeben	69
4.4 Hygienické požadavky na učební pomůcky	74
4.5 Osobní hygiena žáků	75
4.5.1 Výchova hygienických návyků	75
4.5.2 Péče o čistotu těla	76
4.5.3 Péče o chrup	77
4.5.4 Zdravotní zásady oblékání a obouvání	77
5. LÉČEBNĚ PREVENTIVNÍ PÉČE O MLADOU GENERACI	80
5.1 Úlohy dorostového lékaře	80
5.2 Spolupráce učitele s lékařem	81
5.3 Ochrana žáků před škodlivými vlivy kouření, alkoholu a drog	82
5.4 Ochrana před úrazy a základy první pomoci při náhlých poruchách zdraví /spolupracoval MUDr. J. Krkoška/	90
5.5 Zdravotní výchova ve škole	106
6. VÝCHOVA ŽÁKŮ K RODIČOVSTVÍ	109
6.1 Teoretická a metodická východiska	109
6.2 Nebezpečí pohlavních chorob /zpracoval MUDr. J. Krkoška/	117
6.3 Plánované rodičovství /zpracoval MUDr. J. Krkoška/	121

7. ROZBOR PUSOBENÍ ŠKOLSKÝCH ČINNOSTÍ NA ZDRAVÍ ŽÁKŮ	126
7.1 Poruchy ve zdravotním stavu žáků, vliv učitele a školního prostředí..	126
7.1.1 Nejčastější odchylky ve tvaru a funkci pohybového ústrojí	126
7.1.2 Některé choroby krve a krevního oběhu	127
7.1.3 Některé poruchy dýchacího ústrojí	128
7.1.4 Poruchy výživy a trávicí soustavy	129
7.1.5 Poruchy funkce močového ústrojí	131
7.1.6 Některé poruchy činnosti žláz s vnitřním vyměšováním	131
7.1.7 Poruchy kožního ústrojí	132
7.1.8 Poruchy smyslových funkcí	133
7.1.9 Choroby a poruchy nervového systému	134
7.1.10 Přehled nejčastějších nakažlivých nemocí	136
7.2 Péče o rekonvalescenty ve škole	141
7.3 Nejdůležitější právní předpisy upravující péči o zdraví a bezpečnost žáků	142
8. VÝCHOVNÉ PORADENSTVÍ	147
8.1 Výchovný poradce a poradenský psycholog	147
8.2 Okresní /městské/ pedagogicko-psychologické poradny	150
8.3 Krajské pedagogicko-psychologické poradny	150
9. ORIENTACE MLÁDEŽE KE SPRÁVNÉ VOLBĚ POVOLÁNÍ A STUDIA JAKO DŮLEŽITÝ PŘEDPOKLAD ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	153
PŘÍLOHY	161
10. LITERATURA	166