

6.8	Dostatek a nedostatek tělesného pohybu	39
6.9	Přirozená tělesná aktivita a sportování	40
6.10	Již od mládí zadávat vyšší cíle	43
6.11	Nenechávat dítě nezaslouženě vyhrávat	43
6.12	Budovat všestrannost od dětství	44
6.13	Vštěpování si úkonů je prospěšné	46
6.14	Hygienické úkony s přiměřenou mírou	48
7.	Psychická oblast	49
7.1	Používání psychických schopností	49
7.2	Všestrannost celkově ubývá	50
7.3	Starostlivě, ale ne přepjatě dbát o svoje zdraví.....	51
7.4	Životní cíle a postupy uvážlivě plánovat.....	53
7.5	Vzdělání je nástroj, který člověku pomáhá.....	53
7.6	Rozlišovat informace, názory a poznatky.....	53
7.7	Mít základní přehled o společnosti.....	54
8.	Společnost se skládá z jedinců	55
8.1	Výběr povolání	55
8.2	Pracovní prostory	57
8.3	Kdo je skutečně šťastný.....	58
8.4	Pracovní prostředí a lidé.....	58
8.5	Tykání po nástupu do práce.....	59
8.6	Vhodnost druhu obytného prostoru	59
8.7	Relaxační prostředí.....	61
8.8	Relaxační nečinnost.....	61
9.	Partnerský vztah	62
9.1	Partnerská kompatibilita.....	62
9.2	Dítě má přijít do zabezpečeného prostředí	64
9.3	Společné zájmy nejsou základem partnerského vztahu.....	65
9.4	Období středního věku	66
9.5	Neztratit sociální kontakty.....	68
10.	Cíl života	68
10.1	Dva hlavní způsoby životního stylu	69

10.2	Odchod do důchodu.....	70
10.3	Umět si rozložit čas	70
10.4	Postupná příprava na odchod do důchodu.....	70
10.5	Základní životní princip soužití.....	72
10.6	Vhodně udržovat sportovní aktivity	73
10.7	Přednost mají vytrvalostní cvičení	74
10.8	Vzdělávání lidí staršího věku	74
10.9	Bydlení starých lidí	75
11.	Informace k praktické přípravě na stáří.....	76
12.	Závěr přednášky.....	82
13.	Diskuze k semináři	84
14.	Závěr diskuze k semináři.....	170
	REJSTŘÍK HESEL.....	171