

Obsah

Úvod	4
1 Pohyb a zdraví	5
2 Pohyb a hra jako cesta životem	10
3 Základní pohybové návyky	14
4 Pohyb a psychomotorika a jejich využití v práci se seniory	19
5 Ontogeneze pohybu a současný stav	24
6 Filosofie pohybu a věk	29
7 Kvalita života a pohyb ve stáří	35
8 Stáří a akceptace pohybem na nový životní styl	40
9 Pozitivní přístup k pohybu u seniorů	48
10 Emoce v pracovním procesu	51
11 Pracovní stres a frustrační tolerance	60
12 Negativní stavy a hněv v pracovním procesu	65
13 Podíl pohybových aktivit na snižování stresu	69
14 Zdravý životní styl	75
15 Kognitivní funkce a pohyb ve stáří	80
16 Pozornost u seniorů	84
17 Jemná motorika u seniorů	87
18 Koordinace u seniorů	91
19 Příprava pohybových aktivit při práci se seniory	94
20 Práce s prožitkem u seniorů, zážitek a pohyb	96
21 Radost a pohyb	99
22 Psychomotorika a relaxace	102
23 Coping a psychomotorika	104
Literární zdroje	108