

OBSAH

1. Úvod	11
Lazariánská pomoc	13
2. Právní minimum a legislativa ČR	14
3. Krizová psychologie dětí a dospívajících	17
3.1 Dospívání – puberta.....	20
3.2 Problémy v dospívání – sebevraždy, sebepoškozování a deprese.....	22
4. Základy anatomie dětí a dospívajících	25
4.1 Stavba a funkce lidského těla	25
4.2 Pohybové ústrojí.....	26
4.2.1 Příčně pruhovaná svalovina.....	27
4.2.2 Srdeční svalovina.....	27
4.2.3 Hladká svalovina	28
4.2.3.1 Lidská kostra	28
4.3 Krevní oběh a krev	30
4.3.1 Oběhová soustava – kardiovaskulární systém a cévní soustava.....	31
4.4 Trávicí ústrojí	31
4.4.1 Složení trávicího ústrojí.....	32
4.4.2 Žlázy trávicí soustavy.....	34
4.5 Dýchací ústrojí	38
4.6 Vylučovací ústrojí	38
4.6.1 Ledviny	39

4.6.2 Močový měchýř	40
4.7 Rozmnožovací ústrojí u mužů a žen.....	40
4.7.1 Mužský rozmnožovací orgán – Penis	42
4.7.2 Ženský rozmnožovací orgán – Vulva	43
4.8 Kůže a látkové řízení organismu	44
4.8.1 Vrstvy pokožky – epidermis	45
4.8.2 Vrstvy pokožky – dermis	46
4.8.3 Vrstvy pokožky – hyperdermis	47
5. Hygiena a epidemiologie	50
5.1 Hygiena ve škole a při pobytu v přírodě	50
5.2 Hygiena nemocného/zraněného.....	51
5.3 Epidemiologie	52
5.4 Prevence nemocí.....	53
5.5 Vyhláška 106 a 320/2010 Sb.....	54
6. Prevence	55
6.1 Drogy a alkohol	56
6.2 Dětská prostituce	57
6.3 Dětská kriminalita.....	61
7. Syndrom CAN a šikana ve školním prostředí.....	65
7.1 Syndrom CAN a jak postupovat při odhalení	69
7.2 Šikana – prevence, pomoc a následné řešení šikanovaných jedinců.....	69
8. První pomoc	73
8.1 Integrovaný záchranný systém ČR a v Evropě	75
8.2 ZZS a jak se správně telefonuje.....	75
8.3 Třídění zraněných.....	76

8.4 Léky – dávkování a otravy.....	78
8.5 Základy záchrany tonoucího	81
8.5.1 Fáze tonutí	82
8.5.2 Sladká voda	83
8.5.3 Slaná voda	83
8.5.4 První pomoc	84
8.6 Transport zraněného.....	85
8.7 Krvácení, zlomeniny a ošetření	85
8.8 Druhy krvácení.....	86
8.8.1 Krvácení z nosu.....	87
8.8.2 Zaškrcení rány	88
8.8.3 Tlakové body	89
9. Popáleniny, omrzliny a ošetření.....	91
9.1 Druhy a ošetření popálenin.....	91
9.2 Druhy a ošetření omrzlin/podchlazení.....	94
10. KPR – resuscitace kojenců, dětí a dospívajících...97	
10.1 KPR u kojenců.....	98
10.2 KPR u dětí.....	99
10.3 KPR u dospělých.....	100
10.4 Přesný postup KPR kojenců, dětí a dospělých ...	100