

Obsah

	Předmluva	9
1	Hygiena	11
1.1	Obecná hygiena	11
1.2	Hygiena výživy	12
1.2.1	Zásady racionální výživy a diferencovaného stravování	14
1.2.2	Vliv výživy na stavbu pokožky	14
1.2.3	Poruchy zdraví z nesprávné výživy	15
1.2.4	Vliv redukční diety na stav lidského organismu	16
1.2.5	Alternativní výživa	16
1.3	Hygiena práce	17
1.3.1	Zásady psychologie a fyziologie práce	17
1.3.2	Periodicita biologických funkcí	19
1.3.3	Únava	19
1.3.4	Pracovní prostředí	20
1.3.5	Hygienická zařízení	21
2	Životospráva a osobní hygiena	23
2.1	Denní režim a zásady správného způsobu života	23
2.2	Osobní hygiena	25
2.3	Udržování tělesné čistoty	27
2.4	Odívání	30
3	Ochrana proti přenosným onemocněním	32
3.1	Původce nákazy	32
3.2	Cesta přenosu	33
3.3	Průběh a prevence přenosných onemocnění	33
3.4	Dezinfekce, dezinfekce a deratizace	34
4	Hygienické požadavky na vybavení a provoz zařízení pro péči o tělo	36
4.1	Zřizování, úprava a vybavení provozoven	37
4.2	Odborná a zdravotní způsobilost pracovníků	39

4.3	Požadavky na provoz v zařízeních pro péči o tělo a provozní řád	40
4.4	Závěrečná ustanovení	42
4.5	Společné požadavky na vybavení různých druhů zařízení péče o tělo	42
4.6	Požadavky na kosmetické salony	43
4.7	Požadavky na manikúru a pedikúru	45
4.8	Požadavky na masérské salony	47
4.9	Požadavky na solária	48
4.10	Požadavky na zacházení s prádlem a praní prádla ze zařízení péče o tělo	50
4.11	Úrazy v provozovnách a školení bezpečnosti práce	50
5	Vliv prostředí na lidský organismus	52
5.1	Ovzduší	52
5.2	Znečištění ovzduší	53
5.3	Znečištění vody a půdy, zásobování vodou	54
5.4	Odpadní látky a jejich odstraňování	54
5.5	Hygiena bydlení	55
6	Člověk	57
7	Roviny, směry, krajiny lidského těla	62
7.1	Roviny	62
7.2	Směry	62
7.3	Krajiny	63
8	Buňky, tkáně, orgány, organismus	65
8.1	Buňky	65
8.2	Tkáně	70
8.2.1	Tkáň krycí a výstelková	70
8.2.2	Tkáň pojivová	71
8.2.3	Tkáň svalová	73
8.2.4	Tkáň nervová	73
8.3	Orgány, ústrojí	73
8.4	Organismus	73
9	Základy genetiky	75
10	Soustava opěrná a pohybová	77
10.1	Kosti	77
10.1.1	Stavba kostí	77

10.1.2	Klasifikace kostí	79
10.1.3	Růst kostí	80
10.1.4	Spojení kostí	81
10.2	Kostra	83
10.2.1	Kostra trupu	85
10.2.2	Kostra končetin	87
10.2.3	Kostra hlavy (lebka).	91
10.3	Svalstvo	95
10.3.1	Útrobní svalstvo	95
10.3.2	Kosterní svalstvo	97
10.3.3	Stah svalu	99
10.3.4	Práce svalu	101
10.3.5	Přehled hlavních svalů v lidském těle	105
	Prameny ilustrací	113
	Literatura	114