

# Obsah

<b>1. Úvod (Jitka Machová)</b>	<b>9</b>
<b>2. Zdraví (Jitka Machová)</b>	<b>10</b>
2.1 Definice zdraví a nemoci	10
2.2 Determinanty zdraví	11
2.3 Podpora zdraví a prevence	12
2.3.1 Podpora zdraví	12
2.3.2 Prevence	13
<b>3. Životní styl</b>	<b>15</b>
3.1 Definice životního stylu (Jitka Machová)	15
3.1.1 Životní styl současného člověka	16
3.2 Výživa (Jitka Machová)	17
3.2.1 Složky výživy	17
3.2.2 Nesprávná výživa	33
3.2.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	33
3.2.4 Stravovací návyky obyvatelstva ČR	35
3.2.5 Zásady stravování dětí	36
3.3 Pohybová aktivita (Dagmar Kubátová)	37
3.3.1 Pohybový aparát	38
3.3.2 Tělesná zdatnost	41
3.3.3 Držení těla	47
3.3.4 Hypokineze jako součást životního stylu současné populace	54
3.3.5 Možnosti ovlivnění pohybové aktivity dětí ve školním prostředí	56
3.3.6 Význam pohybu	58
3.4 Kouření (Jitka Machová)	60
3.4.1 Rizika kouření	61
3.4.2 Kdy vzniká návyk kouření	62
3.4.3 Pasivní kouření	63
3.4.4 Závislost na nikotinu a její odvykání	64
3.4.5 Prevence ve vztahu ke kouření	65
3.5 Vztah k alkoholu (Jitka Machová)	67
3.5.1 Druhy alkoholických nápojů	67
3.5.2 Metabolismus alkoholu	67
3.5.3 Účinky alkoholu	67
3.5.4 Poškození zdraví způsobená alkoholem	68
3.5.5 Ohrožení dětí a mládeže alkoholem	69
3.5.6 Prevence a ochrana dětí a mládeže před alkoholem	71

3.6	Drogy (Dagmar Kubátová)	75
3.6.1	Terminologie	75
3.6.2	Klasifikace drog	80
3.6.3	Vzdělávání dětí a mladistvých v protidrogové prevenci	89
3.7	Návykové chování (Zdeněk Svoboda)	97
3.7.1	Patologické hráčství	97
3.7.2	Návykové chování ve vztahu k počítačům	104
3.7.3	Návykové chování ve vztahu k médiím (televize, video)	106
3.7.4	Závislost na práci	111
3.8	Působení alternativních náboženských skupin (Zdeněk Svoboda)	116
3.8.1	Alternativní náboženské skupiny a sekty	119
3.8.2	Znaky sekt	121
3.8.3	Nebezpečí a možná pozitiva působení alternativních náboženských skupin	122
3.8.4	Možnosti prevence působení sekt	124
3.9	Šikana (Jitka Machová)	126
3.9.1	Definice šikany	126
3.9.2	Psychosociální poruchy	127
3.9.3	Stupně šikany	128
3.9.4	Osobnost agresora a osobnost oběti	129
3.9.5	Zhoubné účinky šikanování	130
3.9.6	Prevence šikany na základní škole	131
3.10	Psychická zátěž (Iva Wedlichová)	134
3.10.1	Předmět studia psychologie zdraví	134
3.10.2	Náročné situace a závažné životní události	135
3.10.3	Reakce na náročné životní situace	138
3.10.4	Způsoby zvládání životních těžkostí	143
3.10.5	Relaxace (Eva Mrázová)	152
3.11	Rizikové sexuální chování (Jitka Machová, Jana Hamanová)	160
3.11.1	Vývoj sexuálního chování	160
3.11.2	Rizikové sexuální chování v dospívání	161
3.11.3	Pohlavní nemoci	162
3.11.4	Syndrom získaného imunodeficitu (AIDS)	172
<b>4.</b>	<b>Dospívání a některé jeho zdravotní problémy (Jana Hamanová)</b>	<b>183</b>
4.1	Dospívání (adolescence)	183
4.2	Vztah dospívajících k vlastnímu zdraví	185
4.3	Syndrom rizikového chování v dospívání	185
4.3.1	Zneužívání návykových látek	187
4.3.2	Rizikové chování v oblasti psychosociální	188
4.3.3	Rizikové chování v reprodukční oblasti	188
4.3.4	Příčiny rizikového chování v dospívání	189
4.3.5	Prevence syndromu rizikového chování a pomoc v praxi	190

4.4	Nejčastější kožní onemocnění a péče o pleť v dospívání ( <i>Pavel Kabíček</i> )	192
4.4.1	<i>Acne juvenilis</i>	193
4.4.2	<i>Péče o pleť v dospívání</i>	194
4.5	Fitness centra a dospívající ( <i>Pavel Kabíček</i> )	195
4.6	Poruchy příjmu potravy ( <i>Jitka Machová</i> )	198
4.6.1	<i>Příčiny poruch příjmu potravy</i>	199
4.6.2	<i>Diagnostická kritéria pro mentální anorexii a mentální bulimii</i>	200
4.6.3	<i>Charakteristika dívek s mentální anorexií</i>	201
4.6.4	<i>Charakteristika dívek s mentální bulimií</i>	201
4.6.5	<i>Psychosociální problémy spojené s poruchami příjmu potravy</i>	202
4.6.6	<i>Léčení a prevence poruch příjmu potravy</i>	202
<b>5.</b>	<b>Časté neinfekční choroby</b>	<b>205</b>
5.1	Příčiny častých neinfekčních chorob ( <i>Jitka Machová</i> )	205
5.2	Kardiovaskulární choroby ( <i>Dagmar Kubátová</i> )	206
5.2.1	<i>Ateroskleróza</i>	207
5.2.2	<i>Vysoký krevní tlak</i>	212
5.2.3	<i>Komplikace aterosklerózy a hypertenze v srdci, cévách a mozku</i>	214
5.2.4	<i>Prevence kardiovaskulárních chorob</i>	217
5.3	Nádorová onemocnění a jejich prevence ( <i>Jitka Machová</i> )	220
5.3.1	<i>Charakteristika nádorové choroby</i>	220
5.3.2	<i>Nejčastější příčiny nádorového onemocnění</i>	221
5.3.3	<i>Výskyt nádorových onemocnění</i>	222
5.3.4	<i>Obecné zásady prevence nádorových onemocnění</i>	227
5.4	Cukrovka ( <i>Jitka Machová</i> )	228
5.4.1	<i>Co je cukrovka</i>	228
5.4.2	<i>Formy cukrovky</i>	229
5.4.3	<i>Příčiny a výskyt cukrovky</i>	230
5.4.4	<i>Chronické komplikace</i>	230
5.4.5	<i>Hypoglykemie</i>	231
5.4.6	<i>Prevence a léčení</i>	231
5.4.7	<i>Cukrovka u dětí a dospívajících</i>	232
5.5	Obezita ( <i>Jitka Machová</i> )	234
5.5.1	<i>Význam tuku v těle a jeho změny v ontogenezi</i>	234
5.5.2	<i>Nadváha a obezita</i>	235
5.5.3	<i>Typy obezity</i>	236
5.5.4	<i>Zdravotní rizika obezity</i>	237
5.5.5	<i>Jak obezita vzniká</i>	238
5.5.6	<i>Výskyt obezity</i>	239
5.5.7	<i>Obezita u dětí</i>	239
5.5.8	<i>Prevence obezity a její léčení</i>	240
5.5.9	<i>Lázeňská léčba obezity dětí a dorostu</i>	243
5.6	Osteoporóza ( <i>Jitka Machová</i> )	245
5.6.1	<i>Kostní tkáň</i>	245

5.6.2	<i>Příčiny osteoporózy</i>	246
5.6.3	<i>Projevy osteoporózy</i>	247
5.6.4	<i>Prevence</i>	248
5.7	<b>Onemocnění ústní dutiny a zubů (Jitka Machová)</b>	249
5.7.1	<i>Funkce zubů</i>	249
5.7.2	<i>Dočasný a trvalý chrup</i>	249
5.7.3	<i>Častá onemocnění v ústní dutině</i>	251
5.7.4	<i>Hygiena ústní dutiny a prevence jejích onemocnění</i>	256
5.7.5	<i>Výukový program „Zdravé zuby“</i>	258
5.8	<b>Alergické choroby (Dagmar Kubátová)</b>	258
5.8.1	<i>Typy přecitlivělosti</i>	259
5.8.2	<i>Péče o dítě s alergií</i>	262
6.	<b>Úrazy v dětství (Jitka Machová)</b>	265
6.1	<i>Úrazy jako zdravotní, společenský a ekonomický problém</i>	265
6.2	<i>Úrazy v jednotlivých obdobích ontogeneze</i>	266
6.2.1	<i>Úrazy v kojeneckém a batolecím období</i>	266
6.2.2	<i>Úrazy v předškolním věku</i>	267
6.2.3	<i>Úrazy ve školním věku</i>	267
6.2.4	<i>Úrazy ve věku patnácti až devatenácti let</i>	269
6.3	<i>Úrazy jako následek tělesného týrání dítěte</i>	270
6.4	<i>Prevence úrazů</i>	271
7.	<b>Životní prostředí (Dagmar Kubátová)</b>	276
7.1	<i>Životní prostředí a zdraví</i>	277
7.1.1	<i>Pohoda prostředí</i>	277
7.1.2	<i>Znečištění ovzduší, vody, potravin a půdy</i>	279
7.2	<i>Trvale udržitelný rozvoj jako způsob života</i>	280
8.	<b>Podpora zdraví ve škole (Dagmar Kubátová)</b>	283
8.1	<i>Hygienické požadavky na práci učitele při ochraně zdraví žáků</i>	283
8.2	<i>Projekt „Škola podporující zdraví“</i>	287
9.	<b>„Zdraví 21“ – zdraví pro všechny do 21. století (Jitka Machová)</b>	291
9.1	<i>Principy programu „Zdraví 21“</i>	291
9.2	<i>Problematika cílů programu „Zdraví 21“ v podmínkách České republiky</i>	292
9.3	<i>Přehled cílů programu „Zdraví 21“</i>	292
	<b>Rejstřík věcný</b>	<b>303</b>
	<b>Rejstřík jmenný</b>	<b>312</b>