

# OBSAH

## ÚVOD (J. Kotulán) ... 1

## 1. VÝVOJ A ZDRAVÍ DÍTĚTE (J. Kotulán) ... 3

### 1.1 Dítě a prostředí ... 3

- 1.1.1 Úloha dědičnosti ... 4
- 1.1.2 Komponenty životních podmínek ... 7
- 1.1.3 Funkční zátěže ... 18
- 1.1.4 Struktura životních podmínek ... 20

### 1.2 Tělesný vývoj dítěte ... 23

- 1.2.1 Vlivy působící před narozením ... 23
- 1.2.2 Období porodní a novorozenecké ... 23
- 1.2.3 Růst dítěte ... 24
- 1.2.4 Periodizace dětského věku ... 28

### 1.3 Neuropsychický vývoj dítěte ... 28

- 1.3.1 Novorozenecký a kojenecký věk ... 30
- 1.3.2 Batolivý a předškolní věk ... 32
- 1.3.3 Školní věk ... 35

### 1.4 Výživa ... 39

- 1.4.1 Energie ... 39
- 1.4.2 Skladebné součásti potravy ... 42
- 1.4.3 Poživatiny ... 51
- 1.4.4 Cizorodé látky v poživatinách ... 61
- 1.4.5 Výživa a zdraví ... 64
- 1.4.6 Výživová doporučení ... 66
- 1.4.7 Zvláštnosti výživy dětí ... 69

## 2. NEMOCI A PORUCHY ZDRAVÍ ... 73

### 2.1 Nemoci dětského věku (A. Klimová, D. Lefnerová, E. Slavičková, J. Šimůnek) ... 73

- 2.1.1 Příznaky poruch zdraví ... 73
- 2.1.2 Neinfekční nemoci ... 81
- 2.1.3 Infekční nemoci ... 95

### 2.2 Choroby hromadného výskytu (J. Kotulán) ... 108

## 3. ŠKOLA A ZDRAVÍ ... 123

### 3.1 Materiální školní prostředí (J. Kotulán) ... 123

### 3.2 Udržování zdravého prostředí ve škole (J. Kotulán) ... 135

### 3.3 Školní výuka a zdraví (J. Kotulán) ... 148

- 3.3.1 Únava a přetěžování ... 149
- 3.3.2 Režim dne školních dětí ... 149
- 3.3.3 Podmínky školní práce ... 154
- 3.3.4 Školní zralost ... 160

### 3.4 Školní stravování (A. Klimová) ... 166

### 3.5 Volba povolání (J. Fiala) ... 171

### 3.6 Program „Zdravá škola“ (J. Šimůnek) ... 176

### 3.7 Mimoškolní péče o děti (J. Kotulán) ... 178

3.8 Ochrana zdraví v povolání učitele (D. Hrubá) ... 182

#### **4. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ ... 185**

4.1 Obsah a metody zdravotní výchovy (J. Kotulán) ... 185

4.2 Výchova ke zdravému způsobu života (J. Kotulán) ... 192

4.2.1 První stupeň ZŠ ... 192

4.2.2 Druhý stupeň ZŠ ... 201

4.3 Otužování (J. Kotulán) ... 217

4.4 Výchova k prevenci narkomanií ... 221

4.4.1 Výchova k nekouření (D. Hrubá) ... 222

4.4.2 Protialkoholní výchova (D. Lefnerová, J. Šimůnek) ... 227

4.4.3 Protidrogová výchova (P. Kachlík) ... 229

4.5 Sexuální výchova, výchova k rodičovství (J. Kotulán) ... 237

4.6 Týrané dítě (J. Kotulán) ... 240

#### **5. VYBRANÉ KAPITOLY Z PRVNÍ POMOCI (J. Šimůnek, P. Kachlík) ... 245**

5.1 Restituce krevního oběhu a dýchání ... 245

5.2 Velké krvácení a šok ... 249

5.3 Další vybrané urgentní stavy ... 250

#### **REJSTŘÍK ... 253**