

C. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Vloženo 2016

1. Svaly, anatomie, metabolismus svalů, aerobní a anaerobní zátěž. Základy posilování, anatomie posilovaných svalů. Aktivní a pasivní pohybový systém. Analýza pohybových schopností.
2. Trávicí systém - anatomie, funkce. Poruchy příjmu potravy. Trávicí systém - základní nemoci GIT. Význam vlákniny, probiotika.
3. Kardiovaskulární systém. Anatomie a fyziologie, principy a funkce krevního oběhu. Patologické stavy při onemocnění krevního oběhu. Arteriosklerosa, cholesterol.
4. Močový systém a pohlavní orgány, anatomie, fyziologie, nefron, hormony ovlivňující funkci ledvin, nemoci močového systému. Problematika sexuality.
5. Dýchací systém, anatomie, fyziologie, základní nemoci DS, kouření.
6. Kostra, kost, klouby, základní nemoci kostí a kloubů, regenerace, doplňková léčba.
7. Smyslové orgány (zrak, sluch, čich, chuť, hmat, rovnováha). Anatomie, funkce a smyslové orgány kůže. Arteterapie - výtvarná kultura a tvorba. Muzikoterapie.
8. Centrální nervový systém, anatomie, funkce, centra, spánek, muzikoterapie. Periferní nervový systém, podnět, vzruch, receptory. Rekrece, rekreace se zdravotním postižením, vysvětlete pojmy zdraví, práce, odpočinek. Sympatikotonie, parasympatikotonie.
9. Endokrinní systém. Anatomie a fyziologie. Nerovnováha příjmu a výdeje energie. Nadváha a vlivy genetické, hormonální, metabolické, psychické a sociální.
10. Imunitní systém, orgány a funkce. Buněčná a hormonální imunita. Možnosti posilování imunity. Vlivy oslabující imunitu. Imunitní trénink. Lymfatický systém.
11. Etiologie infekčních onemocnění – druhy patogenů, hostitel, odolnost a vnímavost jedince, inkubační doba. Latentní onemocnění, remise, relaps, exacerbace. Přímý, nepřímý a vertikální přenos nemoci. Základní druhy respiračních a alimentárních onemocnění, nemoci přenášené krví, nemoci přenášené zvířaty. Problematika očkování.
12. Princip vzniku neinfekčního onemocnění. Rakovina, kardiovaskulární onemocnění, autoimunitní nemoc, alergie. Oxidační stres a volné kyslíkové radikály.
13. Reakce a adaptace kardiovaskulárního a respiračního systému na zátěž. Změny reaktivní a adaptační. Příprava organismu na tělesnou zátěž. Neurohumorální regulace pohybové činnosti.
14. Sportovní trénink. Principy a metody sportovního tréninku. Superkompenzace. Únava a zotavení jako součást sportovního tréninku.
15. Vznik tukové tkáně – histologická charakteristika, zařazení v systému. Typy tukové tkáně, funkce a význam tělního tuku. Sekreční činnost tukové tkáně. Klasifikace nadváhy a obezity, příčiny vzniku nadváhy a obezity.
16. Metody zjišťování množství tělesného tuku, hmotnostní indexy, parametry tělesné konstituce. Pohybová aktivita v prevenci obezity a snižování aktuální tělesné hmotnosti – typ, účinná „dávka“, intenzita, „negativní“ aspekty pohybových aktivit.

17. Výživa a zdraví. Preventivní význam výživy. Racionální výživa. Ochranná strava. Středomořská strava.
18. Funkce vody ve výživě. Vitamíny a bioaktivní látky. Esenciální minerální látky. Výživové doplňky. Stopové prvky.
19. Úloha tuků ve výživě. Složení a vlastnosti tuků. Výživová doporučení pro příjem tuků, mastných kyselin včetně esenciálních. Vliv tuků na zdravotní stav.
20. Úloha proteinů ve výživě. Složení vlastnosti a obsah bílkovin v potravinách. Trávení a metabolismus bílkovin. Esenciální aminokyseliny a výživová hodnota bílkovin. Vliv konzumace bílkovin na zdravotní stav.
21. Úloha sacharidů ve výživě. Využitelné a balastní polysacharidy. Vlákna, její složení a zdroje v potravinách, negativní účinky nedostatku nebo vysokého příjmu vlákniny. Monosacharidy a disacharidy ve výživě, porucha metabolismu některých sacharidů. Sladká chuť a náhradní sladidla.
22. Alternativní výživa. Typy alternativní výživy, jejich výhody a nedostatky.
23. Syndrom závislosti. Závislost na alkoholu a jiných psychoaktivních látkách. Drogová závislost (kanabinoidy, opioidy, stimulancia, halucinogeny, organická rozpouštědla, léky). Chytré drogy.
24. Patologické závislosti podle způsobu chování. Specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících. Strategie prevence sociálně patologických jevů ve škole. Závislost na elektronických médiích (kyberšikana).
25. Negativní aspekty současného životního stylu mládeže. Šikana a nekázeň. Agrese a agresivita, delikvence a kriminalita mládeže. Extrémismus a nebezpečí vlivu sekt a náboženských skupin.
26. Rekreační - historický vývoj, definice, současný způsob života a význam rekreace, definování základních pojmů (zdraví, práce, odpočinek), zdravý životní styl. Rekreační jako součást cestovního ruchu. Zařízení a areály pro rekreaci.
27. Systém komplexní regenerace. Definice, účinky, druhy. Masážní prostředky. Druhy masáží, zásady hygieny.
28. Fyzikální regenerační prostředky (hydroterapie, elektroléčba, termoterapie, kryoterapie). Alternativní formy regenerace (baňkování, aromamasáže, šiatu, reflexní masáž).
29. Zdravotní propedeutika a péče o zdraví. Prevence nemocí, hygiena. Duševní hygiena.
30. Zdravotní cvičení. Evropské a asijské systémy zdravotního cvičení. Zdravotní tělesná výchova: vymezení, charakteristika. Psychomotorika.
31. Charakteristika současného životního stylu. Sedavý způsob života. Nedostatky životního stylu. Determinace životního stylu.
32. Zdravý životní styl. Zásady zdravého životního stylu. Aktivní životní styl - složky. Fitness a wellness jako formy aktivního životního stylu. Zdravotní přínos aktivního životního stylu.
33. Pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění. Nedostatek pohybu. Psychofyziologické a ekonomické následky nedostatku pohybu. Inaktivita a hypoaktivita.
34. Využití arteterapie a muzikoterapie jako léčebných prostředků a prostředků k ovlivňování lidské psychiky.

35. Faktory životního prostředí ohrožující zdraví (fyzikální, chemické a biologické). Environmentální stres a environmentální zdraví. Kompetence učitele pro výchovu ke zdraví v environmentálním kontextu.
36. Plavání a jeho význam pro zdraví v jednotlivých věkových skupinách. Zásady bezpečnosti při plaveckém výcviku. Kondiční plavání. Využití plavání ve volném čase. Plavecké způsoby (základní charakteristika). Využití plavání u lidí s postižením.
37. Kurzy pohybových aktivit - druhy aktivit, specifika vysokohorského prostředí, účinky rekreačních zimních aktivit u různých věkových skupin (indikace, kontraindikace), zásady didaktického vedení, prožitkovost. Ochrana zdraví v nepříznivých klimatických podmínkách.
38. Aplikované pohybové aktivity pro postižené. Vymezení, vznik, vývoj, současné trendy. Přehled jednotlivých postižení v souvislosti se sportovní zátěží. Rekreační sport a výkonnostní sport pro postižené.
39. Jóga a účinky na systémy lidského těla, zásady jógy, systém jógového tréninku (ásany, dechové cvičení, relaxace, koncentrace, meditace), limbický systém, psychosomatické účinky.
40. Gerontologie, zdravé stárnutí, výživa seniorů a její nedostatky. Negativní aspekty životního stylu seniorů.

DOPORUČENÁ LITERATURA

- BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. Brno: MU, 2003.
- BYDŽOVSKÝ, J. *První pomoc*. Praha: Grada, 2004.
- COAN, I. *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha: Portál, 2001.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada, 2008.
- DANZER, G. *Psychosomatika*. Praha: Portál, 2001.
- DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. Olomouc: Epava, 2000.
- DÝROVÁ, J., LEPKOVÁ, H. *Kardiofitness*. Praha: Grada, 2008.
- FIALOVÁ, L. *Moderní body image - jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006.
- FIALOVÁ, L. *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: Karolinum, 2007.
- FOŘT, P. *Stop dětské obezité*. Praha: Ikar, 2004.
- FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2005.
- FOŘT, P. *Tak co mám jíst?* Praha: Grada, 2011
- FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003.
- GEESING, H. *Trénink imunity*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2008.
- HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže I., Obecná část*. Praha: Karolinum, 2004.
- HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005.
- HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum, 2002.
- KABÍČEK, P., CSÉMY, L., HAMANOVÁ, J. a kol. *Rizikové chování v dospívání*. Praha: Triton, 2014
- KASTNEROVÁ, M. a kol. *Medicínské minimum pro každého*. České Budějovice: Nová Forma, 2013.
- KASTNEROVÁ, M. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011.
- KASTNEROVÁ, M. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012.
- KEBZA, J. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005.

- KIRCHNER, J. a kol. *Pedagogicko-psychologické aspekty prožitku*. Ústí nad Labem: UJEP, 2005.
- KONOPKA, P. *Sportovní výživa*. České Budějovice, Kopp, 2004.
- KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JU, 2001.
- KREJČÍ, M.: *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: EMGrafika, 2003.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa a hubnutí*. Praha: Grada, 2005.
- KURSOVÁ, V. *Krok k výchově, krok ke zdraví. II. díl Edukace formou pohybu*. Č. Budějovice: Jihočeská Univerzita, 2007.
- KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2009.
- KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010.
- LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov: PF, 2007.
- LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009.
- MERKUNOVÁ, A., OREL, M. *Anatomie a fyziologie člověka*. Praha: Grada, 2013.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2011.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 2000.
- SCHUSTER, J. *Krok k výchově, krok ke zdraví. III. díl Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity*. Č. Budějovice: JU, 2007.
- SLAVÍKOVÁ, V., SLAVÍK, J., ELIÁŠOVÁ, S. *Dívej se, tvoř a povídej*. Praha: Portál, 2007.
- STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011.
- STRUNECKÁ, A., PATOČKA, J. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2011.
- SVAČINA, Š., BRATŠNAJDROVÁ, A. *Cukrovka a obezita*. Praha: Maxdorf, 2003.
- TUČEK, M. a kol. *Hygiena a epidemiologie*. Praha: Karolinum, 2012.
- VELLA, M. *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti*. Praha: Mladá Fronta, 2006.
- VIGUE, J. *Atlas lidského těla*. Čestlice: Rebo Productions CZ, 2007.