

Otázky k SZZ NMS Vychovatelství a výchova ke zdraví

QZN1 Výchova ke zdraví

1. **První pomoc při krvácení** (typy krvácení, příznaky, první pomoc)
2. **Typy ran**, ošetření, možné komplikace
3. **Šok, bezvědomí** (příčina, první pomoc)
4. **Zlomeniny, poškození organismu teplem, pneumothorax, Crush syndrom**
5. **Zotavovací akce** (povinnosti zdravotníka a vychovatele, režim dne, hygiena, lékárnička)
6. **Zdraví a jeho determinanty, civilizační choroby, rizikové a preventivní faktory**
7. **Kardiovaskulární onemocnění** (etiopatogeneze, rizikové a preventivní faktory)
8. **Onemocnění trávicího traktu, diabetes mellitus, nadváha a obezita, metabolický syndrom** (etiopatogeneze, rizikové a preventivní faktory)
9. **Onemocnění pohybového aparátu, kožní choroby, alergie** (etiopatogeneze, rizikové a preventivní faktory)
10. **Nádorová onemocnění, role oxidačního stresu** (etiopatogeneze, rizikové a preventivní faktory, současné možnosti léčby)
11. **Vymezení oblastí poradenské péče, optimální týdenní pohybová zátěž**
12. **Benefity zdravého životního stylu, nejčastější nedostatky životního stylu**
13. **Pozitivní vliv pohybových aktivit na zdraví, nedostatek pohybu** (hypokineze), nárazovité sportování
14. **Vliv pohybových aktivit na psychický stav**, význam pohybu pro redukci tělesné hmotnosti
15. **Preventivní význam výživy**, obecná výživová doporučení, alternativní výživa – vliv na zdraví
16. **Proteiny ve výživě a v potravinách**. Funkce, vlastnosti, potřeba, složení, trávení a metabolismus proteinů. Esenciální aminokyseliny a výživová hodnota bílkovin rostlinného a živočišného původu. Zdroje bílkovin pro výživu.
17. **Tuky ve výživě a v potravinách**. Složení, vlastnosti, funkce, trávení a metabolismus tuků. Tuky v potravinách. Vliv oxidace mastných kyselin v potravinách na zdravotní stav. Esenciální mastné kyseliny a jejich význam, potřeba tuků a výživová doporučení.
18. **Sacharidy ve výživě a v potravinách**. Funkce sacharidů ve výživě, rozdělení sacharidů z hlediska jejich složení a funkce ve výživě. Balastní sacharidy a jejich zastoupení v potravinách. Poruchy metabolismu glukózy a laktózy. Náhradní sladidla ve výživě a v potravinách.
19. **Úloha esenciálních minerálních látek, vitamínů a vody ve výživě a jejich zastoupení v potravinách**. Makro elementy a mikroelementy a jejich význam a zastoupení v potravinách. Vitaminy rozpustné ve vodě a v tucích. Vitaminové a minerální doplňky a jejich účinnost a význam pro zdraví. Potřeba vody v organismu. Složení, vlastnosti a tržní druhy vod.
20. **Potraviny a potravinové suroviny rostlinného původu**. Obiloviny, luštěniny, olejniny, ovoce, zelenina jako základní potravinové suroviny. Vliv kvality surovin na jakost finálních potravinářských výrobků. Ukazatelé jakosti surovin a potravin. Skladování potravin a změny jakosti při distribuci, v obchodní síti a v domácnostech.

21. **Potraviny a potravinové suroviny živočišného původu.** Mléko a mléčné výrobky a jejich úloha ve výživě. Maso a masné výrobky a jejich pozitivní a negativní vlivy na zdraví člověka. Vejce a ryby, mořské „plody“ a výrobky z nich.
22. **Hygienické aspekty v produkci a zpracování potravinových surovin a potravin a při jejich prodeji a kulinárním zpracování.** Mikrobiologická a biologická závadnost potravin a její ukazatelé. Alimentární nákazy a intoxikace. Toxické, anti nutriční, kontaminující a přídatné látky v potravinách. Potravinová bezpečnost a způsoby její kontroly.
23. **Patofyziologie výživy.** Nadvýživa v zemích s rozvinutou ekonomikou a její problematika v souvislostech s obezitou a dalšími civilizačními chorobami. Podvýživa v rozvojových a v průmyslově vyspělých zemích a její projevy.
24. **Problematika výroby a využití rostlinných produktů** – obilniny, luštěniny, olejniny, zelenina, ovoce
25. **Problematiky výroby a využití živočišných produktů** – maso, mléko, ryby, vejčíka, med
26. **Rodinné stravovací návyky a možnosti jejich ovlivňování /optimalizace**
27. **Eliminace poruch příjmu potravy**
28. **Centralizované stravovací programy** – školní stravování, menzy, dietní programy – balíčky (krabičky) atd. a možnosti jejich ovlivňování.
29. **Základní pojmy statistiky.** Základní soubor, znak, rozsah souboru, výběr, četnosti, intervaly, Sturgersovo pravidlo, grafické znázornění dat – typy grafů, vhodnost.
30. **Poloha a variabilita souboru.** Poloha – různé typy průměrů, medián, modus, kvartily. Rozpětí souboru, průměrná absolutní odchylka, výběrový rozptyl, směrodatná odchylka, variační koeficient.
31. **Charakteristika náhodných veličin.** Diskrétní a spojitá náhodná veličina, střední hodnota, rozptyl, směrodatná odchylka, šikmost, špičatost, distribuční funkce, nezávislost náhodných veličin.
32. **Korelační analýza, lineární regrese** - korelace, distribuční funkce, závislosti, výběrový korelační koeficient, Spearmanův korelační koeficient. Regresní analýza - prokládání dat přímkou, metoda nejmenších čtverců
33. **Testování hypotéz** - náhodný výběr, hypotéza, nulová, alternativní hypotéza, hladina testu, síla testu, posuzování nulové a alternativní hypotézy, kritická hodnota, *t*-testy – jedno výběrový, párový, dvou výběrový.
34. **Teorie a historie psychologie práce**
35. **Práce a její podmínky** (podmínky práce, pracovní výkonnost, pracovní výcvik, pracovní zátěž, automatizace práce).
36. **Osobnost a práce** (vyrovnávání se s prací, identifikace s prací a organizací, motivace a postoje k práci, schopnosti a způsobilost k práci, pracovní spokojenost, pracovní kariéra, problémový pracovník)
37. **Práce a organizace** (teorie organizace práce, práce a skupina, podniková kultura, participativní řízení, ztráta zaměstnání).
38. **Aplikace psychologie práce** (personální psychologie, inženýrská psychologie, psychologie organizace a řízení, psychologie dopravy, psychologie trhu, ekonomická psychologie).
39. **Ergoterapie** -cíle ergoterapie, jako prostředek zlepšení zdravotního stavu
40. **Hodnocení senzomotorických a kognitivních funkcí, význam psychosociálních funkcí**
41. **Hodnocení ergoterapeutického procesu,** činnost ergoterapeuta, prostředky ergoterapie
42. **Práce s přírodními materiály** (dřevem, textilem, a papírem), výtvarné činnosti a modelování
43. **Využití prvků ergoterapie na základních školách**

Literatura:

- Adámková, V. (2010). *Civilizační choroby – žijeme spolu*. Praha: Triton.
- Anděl, J. (2003). *Statistické metody*. Vyd. 3. Praha: Matfyzpress.
- Bydžovský, J. (2004). *První pomoc*. Praha: Grada.
- Culley, S., & Bond, T. (2008). *Integrativní přístup v poradenství a psychoterapii*. Praha: Portál.
- Dryden, W. (2008). *Stručný přehled poradenství*. Praha: Portál.
- Duška, F., Trnka, J. (2006). *Biochemie v souvislostech*. Díl I, Základy energetického metabolismu. Praha: Karolinum.
- Fraňková, S., Dvořáková-Janů, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum.
- Hátlová, B. (2002). *Kinezioterapie v léčbě psychiatrických onemocnění*, Praha: Karolinum.
- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. 2. vyd. Praha: Portál.
- Jankovský, J. (2001). *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton.
- Kadlec, P. a kol. (2008). *Technologie potravin I, II*. Praha: VŠCHT.
- Kastnerová, M. (2011). Prevence a podpora zdraví. In M. Kastnerová, (Ed.), *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma.
- Kastnerová, M. (2012). Prevence a podpora zdraví. In M. Kastnerová, (Ed.), *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma.
- Klusoňová, E. & Špičková, J. (1990). *Ergoterapie I*. Praha: Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: ZF JU.
- Mrkvička, T. & Petrášková, V. (2006). *Úvod do statistiky*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Pánek, J. et al. (2002). *Základy výživy*. Praha: Svoboda-Servis.
- Pánek, J., Pokorný, J., Dostálová, J. (2002). *Základy výživy a výživová politika*. Praha: VŠCHT.
- Pfeiffer, J. (1990). *Ergoterapie II*. Praha: Avicenum.
- Velišek, J. et al. (1999). *Chemie potravin*. Tábor: Osis.
- Vodáková, J. (2003). *Speciální pracovní výchova a ergoterapie*. Praha: UK.
- Výrost, J. & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Zákon 258/2000, zákon o ochraně veřejného zdraví

Vyhláška 106/2001, o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění vyhl. č. 148/2004 Sb. a vyhl. č. 320/2010 Sb.

České Budějovice 20. 3. 2013