

Okruhy otázek ke státní závěrečné zkoušce Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání, bakalářské studium

A. PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Vloženo 2016

1. Cíle, význam a podstata oboru Psychologie zdraví. Psychologie zdraví a duševní hygiena. Zdraví jako proces a stav, subjektivní a objektivní pojetí zdraví. Pojetí zdraví, přehled teorií zdraví.
2. Definice zdraví. Faktory determinující zdraví (vnitřní a vnější determinanty, přímé a nepřímé vlivy). Podpora zdraví a prevence. Prevence, její druhy, příklady.
3. Cvičení paměti, druhy paměti. Smysluplnost života, důvěra a víra a vztah ke zdraví. Psychosomatika a somatizace – význam oboru, principy.
4. Psychologie závislostí. Syndrom závislosti. Alkohol, kouření, drogy (závislosti na látkách). Rizikový sex.
5. Závislosti na činnosti (aktivitě). Závislost na moderních technologiích a službách (virtuální drogy).
6. Nehody a úrazy. Psychologické aspekty zdravotně nebezpečného chování, bezpečnostní ochrana. Rozdíly lidí v nehodovosti. Možnosti prevence.
7. Objektivní a subjektivní zdravotní stav člověka (diagnostika a hodnocení). Psychologické, antropologické aspekty a význam nemoci. Proces uzdravení.
8. Periodizace psychického vývoje. Behaviorální medicína a behaviorální zdraví. Zvyšování a zachování zdraví (udržitelnost zdraví), prevence.
9. Sociální opora. Způsoby zjišťování a hodnocení míry či úrovně sociální opory. Vztah sociální opory ke zdravotnímu stavu. Placebo.
10. Význam duševního zdraví a štěstí (subjektivní prožívání), význam sociální pohody (schopnost zastávat sociální role).
11. Proces socializace. Činitelé a mechanismy socializace. Dysfunkčnost a funkčnost socializačního procesu. Význam činností volného času při utváření osobnosti a individuálního životního stylu.
12. Dynamika a struktura sociální skupiny. Význam primární - malé skupiny na vývoj jedince. Rodina (funkce, tranzitorní krize, dysfunkční rodiny). Interiorizace sociálních norem.
13. Vliv pohybových aktivit na utváření životního stylu. Vztah psychiky a motoriky člověka. Specifické psychologické účinky pohybových aktivit v přírodním prostředí.

14. Syndrom vyhoření, vyhaslosti - burn-out. Rizikové faktory. Fáze procesu burn-out. Příznaky burn-out syndromu.
15. Pojetí frustrace a konfliktu. Typické reakce na frustraci. Interpersonální konflikty zájmů, jejich řešení. Vnitřní konflikty motivů; behaviorální a psychodynamický model konfliktu a jeho řešení. Vztah frustrací a konfliktů ke vzniku chorobných příznaků a nemocí.
16. Stres. Pojmy eustresu, distresu, stresoru, obecného adaptačního syndromu. Psychologické zdroje stresu. Psychické (kognitivní, emoční, behaviorální) reakce na stresor. Psychologické, fyziologické a behaviorální účinky stresu ve zdraví a v nemoci.
17. Zvládání stresu. Spontánní a cílené psychologické vyrovnávání se stresem. Strategie zaměřené na problém a zaměřené na emoce; obranné mechanismy a jejich funkce. Zvládání stresu technikami sociální podpory, behaviorálním nácvikem, kognitivními postupy.
18. Prožívání a chování člověka v nemoci. Osobnostní a společenské vlivy při vnímání příznaků poruchy. Vnímání, hodnocení a reagování při nepříjemných pocitech či selhávání tělesných nebo duševních funkcí. Typické kroky a rozhodování při hledání úlevy od potíží a psychosociální vlivy, které se přitom uplatňují. Typické reakce na nemoc: regrese, reaktance, rezignace.
19. Směry a metody psychoterapie. Typické terapeutické postupy - psychoanalytické, behaviorální, kognitivní (či kognitivně-behaviorální) terapeutické aj. Význam aktivního odpočinku. Uplatnění pohybových činností v psychoterapii.
20. Člověk a jeho tělo. Sebepojetí, identita, tělesné sebepojetí. Význam těla pro psychické a fyzické zdraví. Narušené vnímání těla. Média a péče o tělo (masová komunikace, reklama, transmisní a tištěná média). Úskalí přílišné péče o tělo.

B. BIOMEDICÍNSKÉ ASPEKTY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

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, vysvětlíte 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, 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. 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.
14. 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.
15. Funkce vody ve výživě. Vitamíny a bioaktivní látky. Esenciální minerální látky. Výživové doplňky. Stopové prvky.
16. Úloha tuků ve výživě. Složení a vlastnosti tuků. Výživová doporučení pro příjem tuků, mastných kyselin včetně esenciálních. Vliv tuků na zdravotní stav.
17. 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.
18. 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.
19. Alternativní výživa. Typy alternativní výživy, jejich výhody a nedostatky.
20. Syndrom závislosti. Závislost na alkoholu a jiných psychoaktivních látkách. Drogová závislost (kanabinoidy, opioidy, stimulancia, halucinogeny, organická rozpouštědla, léky). Chytré drogy.
21. 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).
22. Negativní aspekty současného životního stylu mládeže. Šikana a nekázeň. Agrese a agresivita, delikvence a kriminalita mládeže. Extrémismus a nebezpečí vlivu sekt a náboženských skupin.

23. Rekreace - historický vývoj, definice, současný způsob života a význam rekreace, definování základních pojmů (zdraví, práce, odpočinek), zdravý životní styl. Rekreace se zdravotním postižením. Rekreace jako součást cestovního ruchu. Zařízení a areály pro rekreaci.
24. Systém komplexní regenerace. Definice, účinky, druhy. Masážní prostředky. Druhy masáží, zásady hygieny.
25. Fyzikální regenerační prostředky (hydroterapie, elektroléčba, termoterapie, kryoterapie). Alternativní formy regenerace (baňkování, aromamasáže, šiatu, reflexní masáž).
26. Zdravotní propedeutika a péče o zdraví. Prevence nemocí, hygiena. Duševní hygiena.
27. Zdravotní cvičení. Evropské a asijské systémy zdravotního cvičení. Zdravotní tělesná výchova: vymezení, charakteristika. Psychomotorika.
28. Charakteristika současného životního stylu. Sedavý způsob života. Nedostatky životního stylu. Determinace životního stylu.
29. Zdravý životní styl. Zásady zdravého životního stylu. Aktivní životní styl - složky. Fitness a wellness jako formy aktivního životního stylu. Zdravotní přínos aktivního životního stylu.
30. Pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění. Nedostatek pohybu. Psychofyziologické a ekonomické následky nedostatku pohybu. Inaktivita a hypoaktivita.

Doporučená literatura

- ATKINSON, R. L., et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003.
- BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. Brno: MU, 2003.
- BARTUŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010.
- BYDŽOVSKÝ, J. *První pomoc*. Praha: Grada, 2004.
- COAN, I. *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha: Portál, 2001.
- DANZER, G. *Psychosomatika*. Praha: Portál, 2001.
- DE SINGLY, F. *Sociologie moderní rodiny*. Praha: Portál, 1999.
- DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. Opava: 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.
- FIALOVÁ, L., KRCH, F. D. *Pojetí vlastního těla – zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum 2012.
- FONTANA, D. *Psychologie pro školní praxi*. Praha: Portál, 2014
- 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.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
- HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže I., Obecná část*. Praha: Karolinum, 2004.
- HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2007.

- HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007.
- HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2003.
- HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005.
- JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál, 2003.
- 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 nemoci*. Praha: Grada, 2002.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003.
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa a hubnutí*. Praha: Grada, 2005.
- KURSOVÁ, V. *Krok k výchově, krok ke zdraví. II. díl Edukace formou pohybu*. Č. Budějovice: JU, 2007.
- KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2009.
- KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010.
- LANGMEIER, J., KREJČÍROVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007.
- MERKUNOVÁ, A., OREL, M. *Anatomie a fyziologie člověka*. Praha: Grada, 2013.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2011.
- PROCHÁZKA, R., ŠMAHAJ, J., KOLAŘÍK, M., LEČBYCH, M. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada, 2014.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005.
- 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.
- STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002.
- 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.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007
- VELLA, M. *Anatomie pro trénink svalové síly a vytrvalosti*. Praha: Mladá Fronta, 2006.
- VIGUE, J. *Atlas lidského těla*. Čestlice: Rebo Productions CZ, 2007.
- VYMĚTAL, J., REZKOVÁ, V. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál, 2001.
- VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada 2010.
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001.