

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÝ ZÁKLAD OD A DO Z	7
POJEM ZDRAVÍ	7
HARMONIE TĚLA A DUCHA V HISTORICKÉM KONTEXTU	8
PREVENCE NEMOCÍ A HYGIENA	11
Tělesná (osobní) hygiena	11
Duševní (mentální) hygiena	18
Rizikové faktory nezdravého způsobu života	23
Nevhodné způsoby kompenzace stresu	25
VÝŽIVA	29
Problémy spojené s výživou	34
POHYBOVÝ REŽIM ŽÁKA VE ŠKOLE	44
PROJEKT „TÝDNY ZDRAVÍ“	46
KONCEPCE PROJEKTU V SRN	46
Organizace „Týdnů zdraví“	49
PROJEKT „TÝDNY ZDRAVÍ“ V ČESKÉ ŠKOLE	53
DOPORUČENÍ PRO PRAXI	56
PRAKTICKÁ ČÁST	66
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ NA ČESKÝCH ŠKOLÁCH	66
SCREENING - TESTOVÁNÍ DRŽENÍ TĚLA	70
„ÚKOLNÍČEK“ K JEDNOTLIVÝM KAPITOLÁM	73
Tělesná (osobní) hygiena	73
Duševní (mentální) hygiena	75
Zdravé životní prostředí	75
Režim dne	76
Držení těla	76
Rizikové faktory	77
Výživa	77
NÁMĚTY KE CVIČENÍ JÓGY	78
Jednoduchá protahovací a uvolňovací cvičení a základní relaxační pozice	78
Základní relaxační polohy	78

Příklady relaxací	78
Význam a účinky jednoduchých dechových cvičení	80
Nácvik plného jógového dechu v lehu	80
Jógové sestavy a cviky	81
Jógová sestava „Pozdrav Slunci“	82
Jógová sestava „Pozdrav Měsíci“	83
Přehled jógových cviků	85
Koncentrace a meditace	91
Náměty ke cvičení koncentrace a meditace	92
„Zlaté učení“	95
PŘÍLOHY	98
MODEL „TÝDNŮ ZDRAVÍ“	98
Model A - „Pohybový režim a zvyšování kondice“	101
Model B - „Pohyb a energie – Psychomotorika“	105
POHYBOVÉ HRY DO TĚLOCVIČNY, NA HŘIŠTĚ	111
„GYMNASTIKA MOZKU“ – EDU – KINESTÉZE	115
PRAVIDLA BEZPEČNOSTI PŘI ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	118
UKÁZKY VYBRANÝCH DOTAZNÍKŮ	121
MINIRECEPTÁŘ PRO ZDRAVÍ	128
SHRNUTÍ A ZÁVĚR.	132
LITERATURA	134