

Obsah

ÚVOD	1
1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ PROBLEMATIKY	3
1.1 Vymedzenie základnej terminológie	3
1.2 Teórie zdravia	7
2 VÝŽIVA A ZDRAVIE	13
2.1 Biologická hodnota výživy	13
2.2 Racionálna výživa	19
2.2.1 Cholesterol	27
2.2.2 Pitný režim	31
2.2.3 Mlieko a mliečne výrobky	34
2.3 Antioxidanty v zdravotnej prevencii	36
2.4 Obezita ako zdravotný problém	39
3 POHYB A ZDRAVIE	45
3.1 Pohyb a adaptácia organizmu	54
3.2 Pohyb a prevencia psychosociálneho stresu	59
4 ŽIVOTNÉ PROSTREDIE A ZDRAVIE	61
5 PREVENCIA ZNEUŽÍVANIA NÁVYKOVÝCH LÁTOK	65
5.1 Alkohol a tabak ako návykový problém	79
5.2 Rodina a škola v primárnej prevencii problémov s návykovými látkami	94
5.3 Špecifiká primárnej prevencie u rómskej mládeže	112
6 VÝCHOVA K ZDRAVIU V KURIKULE ZÁKLADNEJ ŠKOLY	120
6.1 Primárny stupeň vzdelávania v kontexte výchovy k zdraviu	132
6.1.1 Bio-motorická a psycho-sociálna	
charakteristika mladšieho školského veku	135
6.1.2 Pohybová výchova v mladšom školskom veku	139

6.1.3	Výchova k správne mu držaniu tela	145
6.2	Zdraviu prospešné správanie	150
7	HYGIENA EDUKAČNÉHO PROCESU	153
7.1	Biorytmy organizmu	153
7.2	Faktory prostredia	155
7.3	Vyučovacia hodina	160
7.4	Pracovný čas a domáca príprava žiaka	162
	ZÁVER	165
	SUMMARY	167
	ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	169
	ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK	181

perspektívy, oslabuje adaptačné schopnosti jednotlivcov a skupín vo vzťahu k meniacim sa životným a pracovným podmienkam, znižuje potenciál fyzických, mentálnych a psychosociálnych možností a potrieb osobnosti. Formovanie životného štýlu s priemetom v kvalite života je proces, ktorý má svoje regulačné mechanizmy fungujúce v kooperácii, koordinácii a spolupráci s cieľom udržať rovnováhu medzi potrebami jednotlivca a potrebami spoločenského prostredia. Pôsobenie týchto mechanizmov je predmetom skúmania celého radu vedných odborov reflektujúcich biopsychické a socio-kultúrne štruktúrovanie osobnosti človeka.

Aktívny prístup k zdraviu je povinnosťou celospoločenskou, ale predovšetkým individuálnou. V zmysle celospoločenskom ide o trvalé a kvalifikované vytváranie podmienok pre optimálne pôsobenie determinantov zdravého životného štýlu. V individuálnom zmysle o iniciáciu, formovanie, stabilizáciu a následnú interiorizáciu zásad zdravého spôsobu života, o potrebu cieľavedomo registrovať, usmerňovať a ovplyvňovať zdravotný stav, životný štýl, a teda i kvalitu života.

Neuspokojivý zdravotný stav populácie a nárast škály a frekvencie sociálno-patologických javov pôsichujúcí stále nižšie etapy ontogenézy vyvolal požiadavku a potrebu poznať, analyzovať a zhodnotiť vývoj a aktuálny stav, hľadať východiská pre efektívizáciu systému primárnej prevencie s osobitným dôrazom na účinnosť edukačného pôsobenia školy. Vychádza sa zo skutočnosti, že výchova k zdraviu, k zdravému životnému štýlu realizovaná v škole je v kontexte preventívnych aktivít nezastapiteľným determinantom