

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVODEM	7
<i>Význam hygieny a organizace duševní práce</i>	7
<i>K problému vymezení duševní práce</i>	9
HYGIENA DUŠEVNÍ PRÁCE	11
<i>Únava a odpočinek</i>	13
<i>Povzbuzující a uklidňující prostředky</i>	19
<i>Životospráva</i>	20
Rekreace	20
Tělocvik	22
Výživa	22
Spánek	26
Duševní hygiena, práce a zdraví	28
NĚKTERÉ ORGANIZAČNÍ A VNĚJŠÍ PODMÍNKY DUŠEVNÍ PRÁCE	37
<i>Plánování a hospodaření časem</i>	37
<i>Hygiena, kultura a pohoda pracoviště</i>	41
Ochrana proti hluku	41
Klimatické podmínky	44
Osvětlení	45
Barevná úprava	47
Zařízení a uspořádání pracoviště	49
Pracovní pomůcky	54
NĚKTERÉ PSYCHICKÉ VLASTNOSTI A PŘEDPO- KLADY K DUŠEVNÍ PRÁCI	58
<i>Charakterové rysy a rozumové schopnosti</i>	58
<i>Pracovní návyky</i>	60
<i>Pozornost</i>	61
<i>Schopnost pozorování</i>	63
<i>Paměť</i>	63
K METODICE NĚKTERÝCH DRUHŮ DUŠEVNÍ PRÁCE	67
<i>Učení</i>	67
<i>Příprava na zkoušky</i>	71
<i>Shromažďování poznatků</i>	73

Literatura a její dokumentace	73
Technika a hygiena čtení	77
Třídění	78
K NĚKTERÝM PROBLÉMŮM TVŮRČÍ DUŠEVNÍ PRÁCE	
<i>Vědecká a výzkumná práce</i>	81
<i>Tematické pojednání</i>	83
<i>Přednáška a diskuse</i>	86
MECHANIZACE, AUTOMATIZACE A DUŠEVNÍ HYGIENA	87
DOSLOV	90
PÍSEMNICTVÍ	96
	98