

OBSAH

	Předmluva	5
1	Koncept zdravotní gramotnosti	7
2	Mýty o podstatě zdraví a jejich dekonstrukce	10
3	Zdraví jako předmět	12
3.1	Pohledy na zdraví a nemoc	13
3.1.1	Na okraj problému medializace zdraví	13
3.2	Vybrané teorie a definice zdraví	14
3.2.1	Východiska psychologie zdraví	17
3.3	Kvalita života mezi zdravím a nemocí	9
3.3.1	Kvalita života v medicíně a psychologii	19
3.3.2	Kvalita života v sociálních vědách	20
3.3.3	Zjišťování kvality života	21
3.3.4	Smysluplnost života	22
3.3.5	Cíle a hodnoty v životě člověka	24
3.3.6	Náboženství a víra ve vztahu ke zdraví	26
3.4	Vybrané teorie a definice nemoci	28
3.4.1	Nemoc v životě člověka	28
3.4.2	Nemoc, choroba a onemocnění	29
3.4.3	Normálnost a normalita	32
3.4.4	Tělesná a duševní nemoc	34
3.4.5	Bio-psychosociálně-spirituální model nemoci	36
3.4.6	Kritika bio-psychosociálně-spirituálního modelu	42
3.5	Přístupy ke studiu zdraví a nemoci	43
3.5.1	Filozofický přístup: studium mýtů a děl raných myslitelů ..	47
3.5.2	Vědecký přístup: pokusy o teoretický a empirický výzkum	46

4	Zdraví a výchova.....	48
4.1	Zdraví člověka očima pedagogiky	49
4.1.1	Zdraví a výchova v historickém ohlednutí	49
4.1.2	Zdraví a výchova v současné perspektivě	50
4.1.3	Výchova ke zdraví u nás a v zahraničí	54
5	Cesty ke zdraví.....	58
5.1	Faktory významné pro podporu zdraví.....	58
5.1.1	Stres	58
5.1.2	Spánek	59
5.1.3	Osobní hygiena a péče o vzhled	60
5.1.4	Výživa.....	60
5.1.5	Práce a odpočinek.....	61
5.1.6	Pohybová aktivita	62
5.2	Efektivní cesty k emočnímu zakotvení	63
5.3	Aplikace poznatků teorie zdraví ve škole	68
5.3.1	Žák	68
5.3.2	Učitel.....	68
5.3.3	Vnější podmínky školní práce	66
5.3.4	Organizace školní práce.....	66
5.3.5	Školní klima.....	67
5.3.6	Dodržování zásad duševní hygieny	68
5.3.7	Zdravá komunikace	68
5.3.8	Využívání relaxačních technik	68
5.3.9	Informace, poradenství a včasná intervence.....	69
5.3.10	Programy podpory zdraví ve školách	69
Závěr	71