

ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTA PRACUJÍCÍHO DOROSTU

Napsali MUDr. Lumír Komárek, CSc.
a MUDr. Kamil Provazník, CSc.

Obsah

Zvláštnosti dorostového věku	3
Režim práce a odpočinku	7
Únava	7
Pasivní odpočinek	8
Spaní	9
Aktivní odpočinek	9
Aktivní pěstování zdraví	13
Racionální výživa mladistvých	16
Riziko používání látek návykového charakteru	20
Příčiny vedoucí k závislosti	20
Návyk	22
Nejčastější závislosti	22
Alkoholismus	24
Kouření	27
Metody a formy zdravotní výchovy	31