

Místo úvodu	9
I. Co máme vědět o otužování	11
Proč otužovat děti?	11
Nestačilo by očkování?	12
Jak souvisí počasí s infekcí dýchacích cest?	12
Výsledky výzkumů svědčí pro otužování	13
Proč otužovat nejen v dětských kolektivních zařízeních?	14
Vztah dětí k otužování	16
Než začneme otužovat	16
Teplota a lidský organismus	17
Zdroj tepla v lidském organismu	18
Řízení tvorby a výdeje tepla	19
Teplota prostředí a organismus	20
Regulace výdeje tepla	21
Ještě jednou o teple a lidském organismu	23
Charakteristika otužování a otužilosti	24
Co je otužování a otužilost?	24
Hranice otužilosti	25
Jak vzniká otužilost?	26
Základní zásady otužování	27
II. Jak postupovat při otužování?	31
Otužování vzduchem	31
Čím je určena teplota vzduchu?	32
Co způsobuje vlhkost vzduchu?	32
Vítr a bezvětrí	33
Otužující vliv vzduchu	33
Postup při otužování vzduchem	34
Vzduch a domácí prostředí	34
Pobyt dítěte venku	35
Vzdušné lázně	37
Otužování vodou	40
Jak působí voda na člověka?	41
Reakce organismu na působení různě teplé vody	42
Postup při otužování vodou	43
Návyk dítěte na vodu	43
Vodní otužovací procedury	45
Omývání kůže	45
Polévání kůže	46
Koupele a sprchování	47
Doplňující vodní otužovací procedury	48
Společná doporučení pro jednotlivé vodní procedury a jejich kombinace	49
Otužování sluncem	51
Základní informace o vlastnostech slunečního záření	51

Vliv slunečního záření na lidský organismus	52
Postup při otužování slunečním zářením	57
Sauna a saunování (MUDr. Stanislav Poustka, CSc.)	60
Postup při saunování	65
Účinky saunovacího procesu na lidský organismus	68
Zvláštnosti saunování malých dětí	71
Přehled hygienických zásad při pobytu v sauně	72
Pobyt dětí v potírně a způsob ochlazování	73
Děti a otužování	74
Hospodaření s teplem u dětí	75
Kdy začít s otužováním?	77
Postup při otužování dětí předškolního věku	80
Návyk otužování	81
III. Otužování jako součást životosprávy dítěte	84
Zdravotně prospěšné návyky	86
Jaká je podstata návyků?	87
Formování návyků	88
Pohybový režim dítěte	91
Pohybový režim novorozenců	93
Cvičení v dalších měsících prvního čtvrtroku života dítěte	95
Cvičení s kojencem ve druhém čtvrtroce věku	98
Cvičení v druhém půlroce života	101
Cvičení s dítětem v druhém a třetím roce jeho života	106
Cvičení s dětmi předškolního věku	110
Výživa — důležitý faktor odolnosti organismu	116
Výživa novorozence a kojence	119
Výživa dětí batolecího věku a věku předškolního	121
Osobní hygiena a péče o kůži	122
Spánek a odpočinek	124
IV. Otužování dětí v jeslích a mateřských školách	127
Použitá literatura	132