

OBSAH

Úvod.....	5
1. Zdravotní rizika, prevence civilizačních nemocí (Michaela Hřivnová).....	9
1.1. Zdraví a nemoc.....	9
1.1.1. Etiologie a patogeneze nemoci.....	11
1.1.2. Determinanty zdraví.....	16
1.2. Životní styl a zdravotní rizika.....	17
1.2.1. Rizikové sexuální chování.....	17
1.2.1.1. Gonorrhoea (kapavka).....	18
1.2.1.2. Syphilis (příjice, Lues).....	20
1.2.1.3. Hepatitida B, C.....	22
1.2.1.4. AIDS (Syndrom získané imunodeficiency).....	24
1.2.2. Výživa a zdraví.....	28
1.2.2.1. Energetické nároky organismu.....	28
1.2.2.2. Základní živiny.....	29
1.2.2.3. Pitný režim a nápoje.....	31
1.2.2.4. Výživová doporučení.....	32
1.2.2.5. Hodnocení stavu výživy.....	34
1.2.2.6. Poruchy příjmu potravy a nemoci spojené s výživou.....	35
1.2.2.6.1. Mentální anorexie a mentální bulimie.....	36
1.2.2.6.2. Nadměrný příjem potravy a obezita.....	38
1.2.2.7. Onemocnění související s výživou.....	40
1.2. První pomoc.....	42
1.3. Programy podporující zdraví.....	45
2. Sexuální výchova (Dana Forýtková).....	51
2.1. Lidské vnímání.....	51
2.1.1. Procesy v lidském vnímání.....	51
2.1.1.1. Pociťování.....	51
2.1.1.2. Vnímání.....	52
2.1.1.3. Klasifikace.....	52
2.1.2. Zkreslené vnímání a víceznačnost.....	53
2.1.2.1. Geometricko-optické klamy.....	53
2.1.2.2. Reverzibilní figury.....	54
2.2. Jazyk sexuality.....	56
2.2.1. Krátký výlet do historie jazyka sexuality.....	56
2.2.2. Verbalizace tabuového obsahu.....	57
2.2.2.1. Jazyk sexu a mládež.....	57
2.2.2.1.1. Jazykové roviny z pohledu užívaných výrazů.....	57
2.2.2.1.2. Jazykové prostředky a typy projevů.....	58
2.2.3. Jazykové prostředky a možnosti.....	59
2.2.3.1. Dělení podle roviny mluvy, podle výrazů a podle roviny komunikace.....	59
2.2.3.1.1. Stylové roviny mluvy.....	59
2.2.3.1.2. Styl vyjádření.....	60
2.2.3.1.3. Roviny komunikace.....	60

2.3. Antikoncepce	62
2.3.1. Antikoncepce z historického pohledu	63
2.3.1.1. Mužské antikoncepční prostředky – kondomy	63
2.3.1.2. Různé druhy ženských antikoncepčních prostředků	63
2.3.2. Regulace početí (přirozené plánování rodičovství)	65
2.3.2.1. Metody regulace početí	65
2.3.3. Antikoncepční prostředky	66
2.3.3.1. Přehled antikoncepčních prostředků.....	66
2.3.3.1.1. Fyzikální antikoncepční prostředky	66
2.3.3.1.2. Chemické antikoncepční prostředky	68
2.3.3.1.3. Biochemické antikoncepční prostředky	69
2.3.3.1.4. Přehled u nás dostupných antikoncepčních prostředků.....	69
2.3.4. Metody aplikované po početí	70
2.3.4.1. Umělé přerušování těhotenství	70
2.4. Sexuální zneužívání.....	72
2.4.1. Klasifikace pojmů.....	72
2.4.1.1. Sexuální násilí	72
2.4.1.2. Sexuální znásilnění (rape)	72
2.4.1.3. Sexuální obtěžování (sexual harassment).....	73
2.4.1.4. Sexuální zneužití (sexual abuse)	73
2.4.1.4.1. Druhy sexuálního zneužívání	73
2.4.1.4.2. Formy sexuálního zneužívání.....	74
2.4.1.4.3. Následky sexuálního zneužívání	74
2.4.1.4.4. Chování zneužívaného dítěte.....	75
2.4.2. Syndrom přizpůsobení pohlavnímu zneužívání	75
2.4.2.1. Utajování	75
2.4.2.2. Bezmocnost	76
2.4.2.3. Svedení a přizpůsobení.....	76
2.4.2.4. Opožděné, konfliktní a nespravedlivé odhalení	76
2.4.2.5. Odvolání výpovědi	76
2.4.3. Sexuální týrání dětí.....	77
2.4.3.1. Velmi závažné formy	77
2.4.3.2. Středně závažné formy	77
2.4.3.3. Nejméně závažné (ve smyslu fyzického a psychického poškození dítěte)	77